

HUMAVIT®

Suplement diety



HUMAVIT® ARONIA BIO – OWOC MIELONY

oraz

HUMAVIT® ARONIA BIO – CAŁY OWOC

Owoce aronii są najbogatszym źródłem roślinnych substancji z grupy antocyjanozydów (ciemnoniebieskich pigmentów dobrze rozpuszczalnych w wodzie) o wysokiej aktywności antyoksydacyjnej.

Badania aronii wykazały jej ochronne działanie na wątrobę i układ pokarmowy. Aronia działa przeciwzapalnie, bakteriostatycznie, ogranicza rozwój wirusa grypy, normalizuje metabolizm węglowodanów u osób z cukrzycą, zmniejsza kumulację metali ciężkich w organizmie.



HUMAVIT® NA STRES

- zawiera ekstrakt z korzenia witanii ospanej
- przyczynia się do przywrócenia równowagi emocjonalnej i poprawy nastroju w okresach napięcia psychicznego
- wpływa na odprężenie psychiczne i fizyczne
- korzystnie wpływa na utrzymanie pracy serca, układ sercowo-naczyniowy i układ oddechowy



HUMAVIT® KURKUMINA

Kurkumina ma istotne znaczenie dla ludzkiego organizmu, ponieważ:

- wspiera pracę układu nerwowego oraz zachowanie równowagi nerwowej i umysłowej
- wspiera pracę serca i układu krążenia
- wspiera wytwarzanie krwi i utrzymanie jej właściwego składu
- pomaga zachować skuteczność systemu odpornościowego
- pomaga utrzymać zdrowie płuc i górnych dróg oddechowych
- pomaga utrzymać zdrowie wątroby, skóry, mięśni i stawów
- ułatwia trawienie



HUMAVIT® ZIELONY JĘCZMIEŃ

Zielony jęczmień zawiera aminokwasy niewytwarzane w organizmie człowieka, witaminy z grupy B, witaminę E, składniki mineralne (magnez, wapń, potas, fosfor).

Zielony jęczmień wzmacnia organizm, pomaga oczyścić organizm z toksyn, korzystnie wpływa na pracę układu pokarmowego. Może być również pomocny w terapii nadwagi i otyłości.



WYBIERAJ TO, CO NAJLEPSZE!

Pytaj o produkty HUMAVIT® w aptekach i sklepach zielarskich,
zamów na humavit.pl

lub telefonicznie pod numerem 32 294 81 15

od redakcji



Szanowni Państwo!

Nasza wiedza na temat serca często kończy się na tym, że znajduje się ono w klatce piersiowej i bije mocniej na widok ukochanej osoby. To trochę za mało w czasach, w których już ponad 50% zgonów w krajach wysoko rozwiniętych następuje w wyniku chorób serca i układu krążenia.

W dalszym ciągu największym wyzwaniem współczesnej medycyny jest zapobieganie chorobom serca i układu krążenia, a więc tzw. profilaktyka, która polega na zwiększaniu ludzkiej świadomości w tym zakresie oraz zachęcaniu do zdrowego stylu życia.

Bardzo często choroby serca i układu krążenia wykrywane są zbyt późno – między innymi dlatego, że bagatelizujemy objawy i odwołujemy się do specjalisty, a wczesne wykrycie tych cho-

rób jest niezwykle ważne, ponieważ rozpoczęte we wczesnej fazie leczenie daje najlepsze wyniki i zapobiega wystąpieniu powikłań, które w wielu przypadkach kończą się niestety śmiercią.

Należy sobie także uświadomić, że z roku na rok proces starzenia się naszego serca może przebiegać szybciej niż przemijają nasze lata. Serce przeciętnego Polaka może być nawet o 8–9 lat starsze niż wskazuje na to jego wiek – do takiego wniosku doszli eksperci przeprowadzający badania w ramach projektu NATPOL 2011. Projekt został rozpoczęty na przełomie 2010 i 2011 roku, a jego inicjatorami był zespół Katedry Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku pod kierunkiem prof. dr hab. med. Bogdana Wyrzykowskiego i dr hab. Tomasza Zdrojewskiego. Badania tego projektu ukazują rozpowszechnienie w polskiej populacji czynników rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

Jednym z celów kwartalnika HUMAVIT® jest budowanie wśród społeczeństwa (zarówno tego młodszego, jak i starszego) prozdrowotnej świadomości i pomoc w pogłębianiu wiedzy dotyczącej zdrowia, dlatego – wpisując się w działania profilaktyczne – w tym numerze pochylamy się właśnie nad tematyką związaną z sercem. W imieniu całej redakcji zapraszam do lektury.

*Redaktor naczelny
Tomasz Flak*

HUMAVIT®

Bezpłatny kwartalnik o tematyce zdrowotnej

Nakład: 3000

Wydawca:

PPH VARIA Sp. z o.o.
ul. Żwirki i Wigury 56B
43-190 Mikołów

Adres redakcji:

PPH VARIA Sp. z o.o.
ul. Żwirki i Wigury 56B
43-190 Mikołów
tel. 32 294 81 15

e-mail: varia@varia.com.pl
www.humavit.pl

Redaktor naczelny: Tomasz Flak

tel. 724 999 936

e-mail: tflak@varia.com.pl

**Opracowanie graficzne,
skład i druk:**

Drukarnia Archidiecezjalna
ul. Wita Stwosza 11
40-042 Katowice

Czynniki ryzyka chorób układu krążenia

Choroby układu krążenia nie biorą się z niczego. Prawdopodobieństwo wystąpienia choroby serca lub naczyń w przyszłości u danej osoby określają tzw. czynniki ryzyka chorób układu krążenia.

Czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia nazywa się obecną u danego człowieka cechę, która zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia u niego w przyszłości choroby serca lub naczyń.

Czynniki ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego można podzielić na:

- modyfikowalne, czyli takie, na które można mieć wpływ poprzez odpowiednią terapię lub modyfikację stylu życia (zalicza się do nich m.in. nieprawidłowe nawyki żywieniowe, palenie papierosów, małą aktywność fizyczną, stres, cukrzycę, wysokie stężenie cholesterolu, nadciśnienie tętnicze);
- niemodyfikowalne – takie, na których obecność nie można mieć wpływu (zalicza się do nich m.in. wiek, płeć, choroby sercowo-naczyniowe w rodzinie);
- tzw. nowe czynniki i markery ryzyka sercowo-naczyniowego, które mają potencjalnie istotne znaczenie w strategii zapobiegania chorobom sercowo-naczyniowym (zalicza się do nich m.in. częstość rytmu serca, ocenę predyspozycji genetycznych, wskaźnik uwapienia tętnic wieńcowych).

Zapamiętaj:

- Jeśli rozpoznano u kogoś jeden czynnik ryzyka, należy sprawdzić, czy nie występują także inne. Rzadko zdarza się, żeby u danej osoby występował tylko jeden czynnik.
- Każdy człowiek ma duży wpływ na rozwój chorób układu krążenia, ponieważ większość czynników ryzyka jest modyfikowalna i to właśnie te czynniki odgrywają główną rolę w rozwoju chorób układu krążenia.
- Czasem wystarczy zmienić swój styl życia, by zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych.

Jakie jest ryzyko sercowo-naczyniowe?

Na podstawie różnych badań każdą osobę można przypisać do jednej z grup ryzyka:

1. Grupa bardzo dużego ryzyka – pacjenci z:
 - rozpoznaną chorobą sercowo-naczyniową;
 - cukrzycą i dodatkowymi czynnikami ryzyka lub powikłaniami cukrzycy;
 - ciężką i przewlekłą chorobą nerek;
 - 10-letnim ryzykiem zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych obliczonym za pomocą tablic SCORE $\geq 10\%$.

2. Grupa dużego ryzyka – pacjenci z:
 - znacznie nasilonym pojedynczym czynnikiem ryzyka, np. bardzo wysokimi wartościami ciśnienia tętniczego ($\geq 180/110$ mm Hg) lub cholesterolu LDL (≥ 6 mmol/l);
 - cukrzycą bez dodatkowych czynników ryzyka i powikłań cukrzycy;
 - umiarkowaną i przewlekłą chorobą nerek;
 - 10-letnim ryzykiem zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych obliczonym za pomocą tablic SCORE $\geq 5\%$ ale $< 10\%$.

3. Grupa umiarkowanego ryzyka – osoby z 10-letnim ryzykiem zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych obliczonym za pomocą tablic SCORE $\geq 1\%$ ale $< 5\%$.

4. Grupa małego ryzyka – osoby z 10-letnim ryzykiem zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych obliczonym za pomocą tablic SCORE $< 1\%$.

Czym są tablice SCORE?

Tablice SCORE pomagają ocenić indywidualne ryzyko zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych w ciągu następnych 10 lat. Ryzyko obliczone na podstawie tablic SCORE to tzw. ryzyko ogólne. Jego ocena opiera się na głównych czynnikach ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, do których zalicza się np. wiek, płeć, ciśnienie tętnicze skurczowe, cholesterol całkowity, palenie tytoniu. Ryzyko odczytane z tablicy SCORE wyrażone jest w procentach.

Współpracuj z firmą VARIA

Firma PPH VARIA Sp. z o.o. współpracuje z wieloma aptekami i sklepami zielarsko-medycznymi w całej Polsce, obejmując je patronatem oraz zapewniając specjalną ofertę handlową i bezpośrednią dostawę produktów, co w efekcie jest korzystne dla klientów.

Ponadto, do objętych patronatem punktów zawsze dociera wydawany przez firmę VARIA bezpłatny kwartalnik HUMAVIT®, dzięki któremu można w łatwy i przystępny sposób poszerzyć wiedzę na temat zdrowego sposobu życia czy dobrego odżywiania.

Zapraszamy kolejne podmioty działające w branży farmaceutycznej, apteki, sklepy zielarsko-medyczne do współpracy handlowej lub patronackiej z Firmą PPH VARIA Sp. z o.o.

Zainteresowanych współpracą prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem telefonu 32 294 81 15 lub mailowy: varia@varia.com.pl.



<https://www.facebook.com/humavit>

Dotłącz do nas!



Wpływ cukrzycy na choroby serca i układu krążenia

Choroby serca i układu krążenia to najczęściej występujące powikłania cukrzycy, a wiele osób w momencie zdiagnozowania u nich cukrzycy ma już zaawansowane zmiany wieńcowe i miażdżycowe.

Cukrzyca ma bezpośredni wpływ na powikłania w układzie sercowo-naczyniowym oraz na rozwój chorób serca i układu krążenia. Jak mówią lekarze, diabetycy są również obciążeni trzy razy większym ryzykiem zgonu z przyczyn kardiologicznych niż osoby zdrowe, a najczęstszą przyczyną śmierci u tych osób jest choroba wieńcowa.

Jeden z głównych czynników chorób serca w cukrzycy stanowi hiperglikemia, czyli wysoki poziom cukru we krwi. Prowadzi ona do uszkodzenia naczyń krwionośnych (naczynia zmniejszają się, stają się bardziej kręte i węższe), a w konsekwencji do rozwoju miażdżycy tętnic, nadciśnienia, niedokrwienia serca, mózgu i innych narządów.

Jednym z powikłań cukrzycy jest tzw. stopa cukrzycowa, czyli choroba niedokrwienna stóp, która powstaje na skutek uszkodzenia dużych naczyń krwionośnych. Stopa cukrzycowa zmniejsza wrażliwość stóp na ból, utrudnia gojenie ran i prowadzi do ich owrzodzenia. W osta-

teczności może doprowadzić do konieczności amputacji stopy.

Oprócz tego, cukrzyca zwiększa ryzyko ponownego zwężenia tętnicy po przebytych już zabiegach jej udroźnienia (restenoza). Rozwój chorób serca przyspiesza również nefropatia cukrzycowa, czyli tzw. cukrzycowa choroba nerek.

Cukrzyca bardzo często skutkuje też zmianami w stężeniu cholesterolu i trójglicerydów. Osoby z cukrzycą typu 1 charakteryzują się niskim poziomem cholesterolu HDL (tzw. dobry cholesterol) i podwyższonym poziomem cholesterolu LDL (tzw. zły cholesterol). Osoby z cukrzycą typu 2 mają z kolei wysoki poziom trójglicerydów i zmniejszony poziom cholesterolu HDL.

Przez wysoki poziom glukozy we krwi cierpi tkanka nerwowa, co w konsekwencji może prowadzić do neuropatii, czyli choroby nerwów obwodowych. Zmiany wywołane tą chorobą wpływają na przepływ impulsów, które oddziałują m.in. na pracę układu ruchu – pozbawione impulsów mięśnie ulegają zanikowi. Z powodu neuropatii, osoby chore na cukrzycę mogą także nie odczuwać bólu w klatce piersiowej przed wystąpieniem zawału serca, ponieważ nerwy przewodzące ból z serca do ośrodkowego układu nerwowego mogą być już bardzo zniszczone i nie będą w stanie „przepuścić” tego sygnału.

UWAGA!

Cukrzyca oraz choroby serca i naczyń krwionośnych są ze sobą mocno powiązane.

Zdecydowana większość pacjentów z cukrzycą zmagających się z różnymi dolegliwościami związanymi z funkcjonowaniem układu krążenia.

HUMAVIT®

Suplement diety



HUMAVIT® MORWA BIAŁA

- zawiera sproszkowane liście morwy białej
- zmniejsza przyswajanie cukrów
- ogranicza wzrost poziomu glukozy we krwi po posiłku
- zawartość składnika wykazującego efekt fizjologiczny w dziennej porcji produktu: 720 mg



HUMAVIT® MORWA 400 mg

- zawiera sproszkowane liście morwy białej
- zmniejsza przyswajanie cukrów
- ogranicza wzrost poziomu glukozy we krwi po posiłku
- zawartość składnika wykazującego efekt fizjologiczny w dziennej porcji produktu: 2400 mg



HUMAVIT® MORWA ESSENCE

- zawiera standaryzowany na zawartość 1-DNJ (iminocukier) ekstrakt z liści morwy białej
- ogranicza wzrost poziomu glukozy we krwi po posiłku
- stymuluje wydzielanie insuliny
- zawartość składnika wykazującego efekt fizjologiczny w dziennej porcji produktu: 600 mg; zawartość iminocukru 1-DNJ: 12 mg



HUMAVIT® MORWA FORTE

- zawiera standaryzowany na zawartość 1-DNJ (iminocukier) ekstrakt z liści morwy białej
- ogranicza wzrost poziomu glukozy we krwi po posiłku
- stymuluje wydzielanie insuliny
- zawartość składnika wykazującego efekt fizjologiczny w dziennej porcji produktu: 1350 mg; zawartość iminocukru 1-DNJ: 13,5 mg

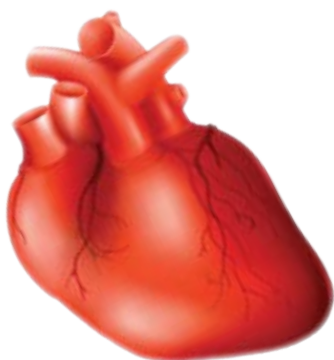
WYBIERAJ TO, CO NAJLEPSZE!

Pytaj o produkty HUMAVIT® w aptekach i sklepach zielarskich,
zamów na humavit.pl

lub telefonicznie pod numerem 32 294 81 15

Jak dbać o serce?

Wbrew pozorom nie potrzeba wiele, aby pomóc sercu utrzymać się w dobrej kondycji. Mimo to, jak podaje Główny Urząd Statystyczny, aż 46% zgonów w Polsce spowodowanych jest problemami kardiologicznymi. Co zatem robić, aby jak najdłużej utrzymać serce w zdrowiu?



1. Ruszaj się

Sport pozytywnie wpływa na pracę serca, zwiększa jego wydolność, dotlenia organizm, poprawia krążenie i ogólną kondycję organizmu. Szczególnie polecane są: pływanie, bieganie, jazda na rowerze, fitness, spacer. Aktywność fizyczną należy jednak wybierać z rozważą i unikać przeciążeń.

2. Unikaj stresu

Nerwowy tryb życia sprawia, że do krwi uwalniany jest z nadmieru nadmiar hormonów zwanych katecholaminami (m.in. adrenalina, noradrenalina, dopamina), które powodują przyspieszenie akcji serca, skok ciśnienia tętniczego, podniesienie poziomu glukozy. Jak informują naukowcy, im częściej przeżywamy mocny stres, tym bardziej przeciążamy układ krążenia i narażamy się na zawał.

3. Dbaj o dietę

Pamiętaj, aby odżywiać się zdrowo i unikać otyłości, która szkodzi m.in. układowi krążenia.

4. Jedz czosnek

Czosnek zawiera allicynę – substancję, która hamuje zlepianie się płytek krwi i obniża poziom tłuszczów w surowicy krwi, dzięki czemu pomaga zapobiegać miażdżycy.

5. Używaj mniej soli

Zbyt duża ilość soli źle wpływa na procesy przemiany materii, przez co może prowadzić do rozwoju nadciśnienia tętniczego, a te z kolei niekorzystnie wpływa na układ krwionośny i serce. Zamiast soli można używać różnych ziół.

6. Nie zapominaj o minerałach

Szczególnie należy organizmowi dostarczać magnezu, potasu, wapnia i selenu, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania serca, a ponadto mają udział w zapobieganiu chorobom układu krążenia.

7. Zażywaj suplementy diety

Do codziennej diety warto dołączyć suplementy diety, w składzie których znajdują się substancje wspomagające pracę serca i układu krwionośnego.

8. Rzuć palenie

Niepalenie nie tylko poprawia ogólny stan zdrowia, ale także pracę serca. Palenie zmniejsza zdolność do wymiany gazowej w płucach i we krwi, co m.in. przyspiesza rozwój miażdżycy.

9. Rób regularnie badania

Szczególnie jeśli masz 40 i więcej lat, ponieważ wtedy wzrasta ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia. Badania kardiologiczne, które warto wykonać to EKG, echo serca, próba wysiłkowa. Nie należy także zapominać o pomiarze ciśnienia krwi, badaniu poziomu cholesterolu i cukru we krwi.

10. Nie lekceważ złego samopoczucia

Nie należy lekceważyć żadnych infekcji, przeziębień czy grypy, ponieważ ich powikłania mogą doprowadzić do bardzo poważnych konsekwencji, np. zapalenia mięśnia sercowego.

11. Odpoczywaj

Odpowiednia ilość snu i wypoczynku regeneruje cały organizm, a więc pozwala odpocząć także sercu.

HUMAVIT®

Suplement diety



HUMAVIT® NATURALNA SIŁA Z ALG MORSKICH

- zawiera spirulinę, która jest korzystna dla kontroli masy ciała
- zwiększa siłę mięśni i witalność
- zmniejsza wartość energetyczną spożytego pokarmu
- pobudza perystaltykę jelit
- uzupełnia aminokwasy dla zapewnienia spadku wagi w niskobiałkowych dietach



HUMAVIT® NA SERCE

- zawiera ekstrakt z szałwii chińskiej oraz traganka błoniastego
- pomaga chronić pracę serca
- pomaga utrzymać zdrowy system naczyniowy
- wspiera układ krążenia oraz utrzymywanie prawidłowego ciśnienia krwi
- pomaga w odporności fizycznej i psychicznej
- wspiera naturalne zdolności obronne organizmu oraz jego odporność



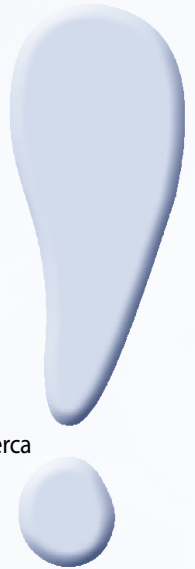
HUMAVIT® NA KRĄŻENIE ŻYLNIE

- zawiera ekstrakt z wąkroty azjatyckiej znanej pod nazwą gotu kola
- przyczynia się do prawidłowego przebiegu funkcji sercowo-naczyniowych i wyrównania pracy serca
- pomaga utrzymać krążenie żyłne i korzystnie wpływa na zmęczone nogi
- pomaga utrzymać dobre zdolności poznawcze
- korzystnie wpływa na zdrowie psychiczne
- ułatwia gojenie wrzodów żołądka



HUMAVIT® DLA WZMOCNIENIA KONDYCJI UMYSŁOWEJ

- zawiera ekstrakt z widłaka gatunku Huperzia serrata
- wspomaga kondycję umysłową m.in. poprzez zachowanie i wspomaganie zdolności poznawczych, pamięciowych oraz skupienia uwagi
- ogranicza degradację nerwów kory czołowej
- pozwala utrzymać prawidłowy poziom acetylocholin, która jest odpowiedzialna za neuroprzebieżność w tkance mózgowej, co ogranicza rozwój zaburzeń związanych z demencją



WYBIERAJ TO, CO NAJLEPSZE!

Pytaj o produkty HUMAVIT® w aptekach i sklepach zielarskich,
zamów na humavit.pl
lub telefonicznie pod numerem 32 294 81 15

Zasady racjonalnego żywienia w chorobach układu krążenia

Podstawowymi zaleceniami żywieniowymi u osób, u których stwierdzono choroby krążenia oraz jako profilaktyka chorób układu krążenia jest ograniczenie, a nawet rezygnacja z produktów zawierających nasycone kwasy tłuszczowe i zamienienie ich na jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT).

Do diety należy wprowadzić różnego rodzaju oleje bogate w NNKT. W Polsce niedoceniany, ale o najwyższej zawartości kwasów, jest olej rzepakowy oraz oliwa z oliwek. Ich tłuszcze bogate są w kwas oleinowy, dzięki któremu zmniejsza się stężenie złego cholesterolu LDL (jest odpowiedzialny za tworzenie płytek miażdżycowych) i dzięki odpowiedniej proporcji nie zmniejsza stężenia dobrych kwasów tłuszczowych HDL (tzw. dobry cholesterol). Dobrym rozwiązaniem jest wprowadzenie także oleju słonecznikowego i oleju sojowego. Mają one dużą zawartość kwasów omega-3 i omega-6, które w skuteczny sposób obniżają cholesterol całkowity. Kolejnym dobrym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych są ryby morskie tłuste, tj. makrela, łosoś, tuńczyk, śledź.

Innym źródłem NNKT są orzechy, słonecznik, pestki dyni, migdały. Te ostatnie dodatkowo zawierają mnóstwo witaminy E, która jest przeciwutleniaczem działającym na wolne rodniki tlenowe, które uszkodzają naczynia krwionośne.

W diecie należy również pamiętać o odpowiedniej ilości błonnika rozpuszczalnego w wodzie. Zadbaj on o związanie kwasów żółciowych w jelicie cienkim, co zwiększy ich wydalanie oraz zmniejszy wchłanianie cholesterolu. Najlepszym źródłem błonnika są płatki owsiane, warzywa (dyniowate, zielone) i owoce (grejpfrut, jabłka, pigwa, morele) oraz nasiona roślin strączkowych.

Istotne znaczenie do prawidłowego funkcjonowania układu krążenia mają też pierwiastki (potas, magnez, wapń, selen). Natomiast cebula, czosnek, czerwone winogrona zawierają substancje o działaniu przeciwkrzepliwym.

Ważnym elementem diety jest również spożywanie produktów mlecznych fermentowanych, które dzięki zawartości kwasu mlekowego asymilują cholesterol i dodatkowo są głównym źródłem wapnia, który bierze udział w krzepnięciu krwi oraz dba o prawidłową pracę serca.

Bardzo korzystnie na układ krążenia wpływa czarna herbata. Działa ono przeciwzakrzepowo oraz zapobiega odkładaniu się cholesterolu. Wskazane jest też wypijanie co najmniej 1,5 litra wody niegazowanej niskosodowej oraz soków owoców warzywnych bez cukru.

Nie jest zalecane używanie dużej ilości soli kuchennej, która zatrzymuje płyny w organizmie oraz podnosi ciśnienie krwi. W zamian do przygotowania potraw należy używać ziół o intensywnym smaku (majeranek, czosnek, pietruszka, koper, tymianek).

Ograniczyć należy cukier i słodczyce, ponieważ zwiększają poziom trójglicerydów we krwi.

Pamiętajmy, że dieta zgodna z zasadami prawidłowego odżywiania jest najlepszą profilaktyką i sposobem leczenia chorób sercowo-naczyniowych.

*mgr Ewa Eljasińska
Dietetyk kliniczny*

Kontakt z Panią dietetyk: tel. 503 489 274



HUMAVIT®

Suplement diety



HUMAVIT® CZYSTEK

- zawiera ekstrakt z zieleń czystka siwego
- zawiera naturalne substancje nieodżywcze: diterpeny, flawonoidy, polifenole
- pomaga blokować wirusy grypy typu A
- działa przeciwbakteryjnie



HUMAVIT® MULTIBŁONNIK

- uzupełnia codzienną dietę w roślinne substancje błonnikowe
- charakteryzuje się naturalnym składem, który pozytywnie oddziałuje na funkcjonowanie organizmu
- wspomaga czynności układu pokarmowego
- pomocny w dolegliwościach przewodu pokarmowego (np. zaparciach)
- pozytywnie działa na florę jelitową



HUMAVIT® ULGA

- zawiera składniki pochodzenia roślinnego: ekstrakty śliwki, figi, owocu tamaryndowca, rabarbaru, lukrecji i kopru
- korzystnie wpływa na funkcjonowanie przewodu pokarmowego
- wspomaga proces trawienia
- pobudza układ jelitowy i reguluje proces wypróżnień



HUMAVIT® NA WĄTROBĘ

- uzupełnia dietę w ekstrakt z ostropestu płamistego
- regeneruje i chroni komórki wątroby
- przyczynia się do zachowania zdolności odtruwających wątroby
- wspiera proces trawienia i oczyszczania organizmu



HUMAVIT® NA STAWY

- zawiera standaryzowany ekstrakt z żywicy kadzidłowca indyjskiego
- zawiera czynny kwas AKBA, który wykazuje najlepszą aktywność spośród kwasów bosweliiowych
- pomaga utrzymać zdrowe i sprawne stawy
- wzmacnia kości, stawy i mięśnie
- chroni układ pokarmowy, działa rozkurczowo na układ jelitowy
- podtrzymuje zdrowie górnych dróg oddechowych



HUMAVIT® NA ENERGIE I WITALNOŚĆ

- zawiera trzy witaminy z grupy B (B1, B6, B12) oraz ekstrakt z lagerstremii
- pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego
- pomagają w utrzymaniu koncentracji i zdolności zapamiętywania
- przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego
- przyczynia się do prawidłowego metabolizmu glukozy oraz pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi

WYBIERAJ TO, CO NAJLEPSZE!

Pytaj o produkty HUMAVIT® w aptekach i sklepach zielarskich,
zamów na humavit.pl

lub telefonicznie pod numerem 32 294 81 15

Choroby serca i układu krążenia

Różnorodność chorób serca i układu krążenia jest bardzo duża. Poniżej przedstawiamy te, które występują najczęściej.

Nadciśnienie tętnicze

To choroba układu krążenia, która polega na stałym lub okresowym podwyższeniu ciśnienia tętniczego krwi powyżej wartości prawidłowych. O nadciśnieniu mówimy, gdy wartości są wyższe niż 140/90 mm Hg (za optymalne przyjmuje się 120/80 mm Hg). U osoby zdrowej wyniki pomiarów są różne (ponieważ zależą np. od pory dnia, wysiłku fizycznego) i jest to sytuacja jak najbardziej normalna. Problem zaczyna się w momencie, gdy serce bez powodu pracuje na „najwyższych obrotach”.

W większości przypadków choroba przebiega bezobjawowo, natomiast jeśli objawy pojawią się, to są nimi np. zawroty głowy, krwawienie z nosa, zaburzenia snu, łatwe przemęczanie się.

Najczęściej nadciśnienie pojawia się w grupie wiekowej pomiędzy 35. a 60. rokiem życia.

Nadciśnienie zwiększa ryzyko udaru mózgu, miażdżycy, zawału mięśnia sercowego, niewydolności nerek, uszkodzenia siatkówki oka.

Miażdżycyca

To schorzenie, w którym tzw. blaszki miażdżycowe osadzają się na ścianach tętnic, zwężają je i blokują dopływ krwi do mięśni i organów. Powodem pojawienia się blaszki miażdżycowej jest zbyt duża ilość cholesterolu we krwi – szczególnie cholesterolu LDL.

Miażdżycyca zaczyna się już u nastolatków, jednak przez bardzo długi czas (nawet przez kilkanaście lat) nie daje żadnych niepokojących objawów. Są one widoczne dopiero w momencie, gdy tętnice zwężone są co najmniej o połowę, wtedy organizm m.in. szybciej się męczy, pojawiają się problemy z koncentracją i zapamiętywaniem, bóle nóg, zawroty głowy.

Skutkami miażdżycy mogą być m.in. zawał serca, udar mózgu, zator płucny, martwica tkanek.

Zawał serca

Zawał serca to jeden z skutków choroby wieńcowej. Dochodzi do niego w momencie, gdy jedna

z tętnic wieńcowych ulega zamknięciu i uniemożliwia dopływ krwi do serca.

Zawał serca objawia się przede wszystkim bardzo mocnym kilkunastominutowym bólem w klatce piersiowej lub dusznościami. Dochodzi do niego często po wysiłku fizycznym lub mocnej sytuacji stresowej.

Choroba wieńcowa, czyli niedokrwienie mięśnia sercowego

Jest efektem miażdżycy tętnic wieńcowych, które doprowadzają krew do serca. Oznacza to, że niewystarczająca ilość krwi dopływa do serca i dochodzi wtedy do jego niedotlenienia. Niedotlenienie serca powoduje ból w klatce piersiowej (tzw. ból wieńcowy), który może promieniować do ramion, pleców, gardła i szczęki.

Udar mózgu

Powstaje w wyniku zmian miażdżycowych i może mieć formę krwotoku (tzw. udar krwotoczny; wylew krwi do mózgu) lub niedokrwienia (tzw. udar niedokrwienny; zawał mózgu).

Główną przyczyną udaru jest nagłe zaburzenie krążenia krwi w mózgu. Jego objawy uzależnione są od miejsca i rozległości uszkodzenia mózgu. Występują m.in. w postaci niedowładu, zaburzeń mowy, zaburzeń czucia, zaburzeń widzenia.

Objawy udaru mózgu nie u każdego pojawiają się od razu. Najpierw mogą wystąpić sygnały ostrzegawcze, które nazywane są „małym udarem” (przemijające niedokrwienie mózgu). Jego objawy utrzymują się zazwyczaj 15-60 minut i same ustępują. Jak pokazują statystyki, co piąta osoba ma sygnały ostrzegawcze, zanim zachoruje na udar mózgu.

Niewydolność serca

Niewydolność serca to zespół dolegliwości, w którym dochodzi do zaburzenia zdolności serca do pompowania krwi i do utrzymania przepływu krwi dostosowanego do potrzeb organizmu. Inaczej mówiąc, serce przestaje funkcjonować prawidłowo, np. w efekcie zawału czy choroby wieńcowej.

Arytmia serca

Polega na zaburzeniach rytmu serca, które występują, gdy zostanie zakłócona prawidłowa częstotliwość i miarowość pracy serca. Zaburzenia te mogą polegać na przyspieszeniu (tachykardia) lub zwolnieniu (bradykardia) pracy serca.

Objawem arytmii jest uczucie szybkiej lub nierównomiernej pracy serca, kłucie w klatce piersiowej, uczucie chwilowego zatrzymania pracy serca.

Przyczyną arytmii najczęściej są: nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, zwyrodnienie mięśnia sercowego, przedawkowanie leków.

Zapalenie mięśnia sercowego

To choroba, która prowadzi do uszkodzenia serca w wyniku procesu zapalnego. Może skutkować niewydolnością mięśnia sercowego i krążenia, a w konsekwencji – śmiercią.

Zapalenie mięśnia sercowego najczęściej jest powikłaniem infekcji wirusowych, pasożytniczych, bakteryjnych, ale może być również efektem przyjmowanych leków. Choroba zazwyczaj przebiega bezobjawowo, a jeśli występują to w postaci duszności, zaburzeń rytmu serca, ogólnego osłabienia organizmu, bólu w klatce piersiowej, gorączki.

WYBIERAJ PRODUKTY MARKI HUMAVIT®, PONIEWAŻ...

- ✓ Jedno opakowanie wystarcza co najmniej na miesiąc
 - ✓ Można je zażywać długotrwale
- ✓ Zawierają składniki sprawdzonej jakości, potwierdzone badaniami (np. mikrobiologicznymi, na zawartość metali ciężkich)
- ✓ Zawierają takie ilości substancji czynnych, które pozwalają uzyskać oczekiwany efekt zdrowotny
- ✓ Są zaliczane do klasy PREMIUM, a więc do najwyższej klasy jakości
 - ✓ Gwarantują bezpieczeństwo
- ✓ Są produkowane z wykorzystaniem najnowszych technologii
 - ✓ Zachowują atrakcyjną cenę
- ✓ Są zróżnicowane i przygotowane do szerokiego kręgu odbiorców
 - ✓ Spełniają oczekiwania każdego, kto po nie sięga
 - ✓ Są produktem polskim
 - ✓ Zostały wielokrotnie nagrodzone (m.in. tytułem GODŁO TERAZ POLSKA dla produktów HUMAVIT® Morwa Biała oraz HUMAVIT® Z Skrzyp i Pokrzywa, Lider Rynku w zakresie suplementów diety, Złote Laury Konsumenta)

HUMAVIT®

Suplement diety



HUMAVIT Z SKRZYP I POKRZYWA

- pomaga w utrzymaniu dobrego stanu skóry, włosów i paznokci
- wzmacnia skórę, paznokcie i kości
- zmniejsza wypadanie włosów
- pomaga utrzymać prawidłowe krążenie żylnie kończyn dolnych (komfort podudzi)
- przyczynia się do elastyczności, wytrzymałości i szczelności naczyń krwionośnych



HUMAVIT® WSPOMAGANIE ODCHUDZANIA, OGRANICZENIE ŁAKNIENIA

- jeden z nielicznych produktów do kontroli wagi na polskim rynku, którego formuła ogranicza przyswajanie tłuszczów, pobudza metabolizm poprzez uzupełnienie jodu oraz przez działanie synefryny jednocześnie
- zawiera wyciąg z garcynii kambodżańskiej, pomarańczy gorzkiej i morskoczynu pęcherzykowatego
- przyczynia się do redukcji tkanki tłuszczowej
- pomaga utrzymać kontrolę masy ciała, wspiera odchudzanie
- pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy i tłuszczów we krwi
- tłumi uczucie głodu, ogranicza łaknienie i apetyt na słodczy



HUMAVIT® DLA SZCZUPEJ SYLWETKI

- zawiera ekstrakt z korzenia pokrzywy indyjskiej
- przyczynia się do utrzymania kontroli wagi ciała
- pomaga regulować metabolizm tkanki tłuszczowej oraz ogranicza poziom tkanki tłuszczowej w organizmie



SOMA

- naturalny kosmetyk ziołowy
- posiada właściwości relaksujące, zmniejszające zmęczenie i stres, uspokajające, łagodzące dolegliwości bólowe, odświeżające, rozgrzewające
- skuteczny w pielęgnacji ciała
- pomaga w leczeniu przeziębienia, schorzeń reumatycznych, bólu głowy i migreny
- dobrze sprawdza się w pielęgnacji jamy ustnej

WYBIERAJ TO, CO NAJLEPSZE!

Pytaj o produkty HUMAVIT® w aptekach i sklepach zielarskich,
zamów na humavit.pl

lub telefonicznie pod numerem 32 294 81 15

HUMAVIT®

Suplement diety



HUMAVIT® CYTYKOLINA

- zwiększa i utrzymuje prawidłowe przemiany biochemiczne mózgu
- ułatwia procesy poznawcze w procesie starzenia
- chroni ośrodkowy układ nerwowy i wspiera jego regenerację
- ułatwia zdolność koncentracji i zapamiętywania bieżących zdarzeń
- wspiera poprawę nastroju
- wspiera zdrowie układu wzrokowego u osób zagrożonych jaskrą
- wspiera zdrowie górnych dróg oddechowych w obszarze oskrzeli



HUMAVIT® NA OCZY

- zawiera ekstrakt z borówki czernicy, aksamitki wzniosłej i witaminę A
- pomaga w utrzymaniu dobrego widzenia
- pomaga utrzymać prawidłowe działanie siatkówki oka i zdrowe naczynia kapilarne
- wspomaga utrzymanie prawidłowego krążenia ocznego i prawidłowej ostrości widzenia



HUMAVIT® WITAMINA B12

- zawiera witaminę B12 w formie metylokobalaminy
- przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego
- zmniejsza uczucie zmęczenia i znużenia
- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego i odpornościowego
- pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu
- wspiera wytwarzanie czerwonych krwinek



HUMAVIT® WRAŻLIWOŚĆ NA INSULINĘ

- zawiera ekstrakt z przepękli, cynamonowca, borówki i sosny
- przyczynia się do utrzymania zrównoważonego poziomu glukozy we krwi poprzez zachowanie wrażliwości na insulinę i metabolizmu węglowodanów
- pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi
- przyczynia się do zachowania odporności przeciw zmęczeniu fizycznemu i psychicznemu

WYBIERAJ TO, CO NAJLEPSZE!

Pytaj o produkty HUMAVIT® w aptekach i sklepach zielarskich,
zamów na humavit.pl

lub telefonicznie pod numerem 32 294 81 15

HUMAVIT[®] EREKTIM TOTAL
Naturalnie, wsparcie męskości

STOP KOMPLEKSOM W SYPIALNI



HUMAVIT[®] DETOX

OCZYŚĆ ORGANIZM RAZEM Z NAMI



Zamów na humavit.pl
lub
telefonicznie pod numerem 32 294 81 15

HUMAVIT[®]

Suplement diety



HUMAVIT[®] PAU D'ARCO I VILCACORA

- zawiera ekstrakt z lapacho czerwonego (Pau D'arco) i czepoty puszystej (Vilcacora)
- pomaga utrzymać i wzmocnić odporność organizmu
- stosowany dla zachowania prawidłowego krążenia żylnego i ciśnienia naczyniowego
- posiada działanie odprężające
- pomaga zasnąć i zregenerować organizm podczas snu



HUMAVIT[®] KOŚCI I STAWY

- zawiera ekstrakt z żywicy kadzidłowca i specjalnie rozdrobniony ekstrakt z kurkumy
- zawiera czynny kwas AKBA, który wykazuje najlepszą aktywność spośród kwasów bosweliiowych
- pomaga łagodzić dolegliwości reumatyczne i artretyczne
- pomaga utrzymać zdrowie oraz sprawność kości, mięśni i stawów
- chroni układ pokarmowy
- wzmacnia odporność



HUMAVIT[®] GUARANA

- zawiera ekstrakt z nasion guarany
- chroni przed wpływem stresu i niesprzyjającymi warunkami otoczenia
- poprawia samopoczucie i odporność
- obniża zmęczenie
- działa pobudzająco
- pomaga utrzymać pamięć, skupienie i dobre zdolności poznawcze
- wspiera metabolizm, jest używana pomocniczo dla kontroli masy ciała



HUMAVIT[®] CZERWONY RYŻ i WITAMINA D3

- czerwony ryż zawiera monakolinę K, która pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu we krwi
- posiada wysoką wartość witaminy D, która przyczynia się do zachowania prawidłowej pracy mięśni oraz funkcjonowania układu odpornościowego

WYBIERAJ TO, CO NAJLEPSZE!

Pytaj o produkty HUMAVIT[®] w aptekach i sklepach zielarskich,
zamów na humavit.pl

lub telefonicznie pod numerem 32 294 81 15

Kwas foliowy nie tylko dla kobiet w ciąży

Kwas foliowy kojarzy się przede wszystkim z preparatem, który powinny przyjmować kobiety w ciąży, jednak jest to skojarzenie niepełne. Kwas foliowy jest bowiem potrzebny każdemu człowiekowi i wszystkim komórkom organizmu od poczęcia aż do śmierci.

Kwas foliowy to inna nazwa witaminy B9, B11, folacyny. Jego duże ilości znajdują się przede wszystkim w warzywach liściastych, w mniejszych ilościach znajduje się m.in. w bananach, pomarańczach, pomidorach, jajkach, produktach zbożowych.

Kwas foliowy pełni ważną rolę w życiu każdego człowieka, jest bowiem niezbędny do prawidłowego działania układu nerwowego (np. uczestniczy w produkcji serotoniny – hormonu szczęścia; wpływa na mózg; działa uspokajająco na zmysły; pomaga radzić sobie ze stresem; poprawia nastrój), układu krwiotwórczego (np. bierze udział w produkcji czerwonych krwinek; pomaga zapobiegać zakrzepom żylnym, wylewom, anemii), układu pokarmowego (pomaga w funkcjonowaniu wątroby, żołądka, jelit) i rozwoju wszystkich komórek.

Prawidłowy poziom kwasu foliowego w organizmie jest bardzo ważny dla kobiet, które planują zajść w ciążę, starają się o dziecko lub już w ciążę zaszyły. Bardziej stanowczo wypowiadają się jednak lekarze, którzy sugerują, że kwas foliowy powinna przyjmować każda kobieta, która może zajść w ciążę, a chce urodzić zdrowe dziecko. Ma to wielkie znaczenie przede wszystkim ze względu na rolę kwasu foliowego w profilaktyce wad cewy nerwowej u płodu. Do tych wad zalicza się m.in. rozszczep kręgosłupa, bezmózgowie, przepuklinę oponowo-rdzeniową, i dochodzi do nich zazwyczaj w pierwszych czterech tygodniach ciąży, a więc w czasie, w którym kobieta często nie zdaje sobie sprawy, że doszło do poczęcia.

Folacyna bierze również udział w syntezie materiału genetycznego komórek, dlatego jest niezbędna w procesie rozmnażania i wzrostu.

Kwas foliowy sprzyja także rozwojowi inteligencji emocjonalnej. Naukowcy z Uniwersytetu Ulster w Wielkiej Brytanii po przeprowadzonych badaniach poinformowali, że kobiety, które przez cały okres ciąży przyjmują suplementy zawierające kwas foliowy, rodzą dzieci o wyższym poziomie inteligencji emocjonalnej i umiejętności adaptacji do otoczenia.

Badacze poprosili rodziców 39 dzieci w wieku siedmiu lat, by udzielili odpowiedzi na pytania związane z funkcjonowaniem ich pociech, a przede wszystkim przejawianego poziomu adaptacji do otoczenia, sposobu wyrażania emocji i jakości relacji z innymi.

Część z tych dzieci była urodzona przez matki, które kwas foliowy przyjmowały przez cały okres ciąży, a część przez kobiety, które kwas foliowy przyjmowały tylko w pierwszym trymestrze ciąży. Wyniki pokazały, że dzieci, które przez dłuższy czas były wystawione na działanie kwasu foliowego, miały wyższy poziom inteligencji emocjonalnej niż reszta dzieci.

Mimo że wiele produktów zawiera spore ilości kwasu foliowego, to (jak mówią lekarze)

prawie wszyscy cierpią na niedobór tej witaminy. Związane jest to z tym, że kwas foliowy szybko ulega zniszczeniu pod wpływem wysokiej temperatury, promieni słonecznych, niskiego pH, dlatego w łatwy sposób kwas foliowy traci swoje właściwości w czasie przetwarzania i gotowania żywności. W organizmie kwas foliowy magazynowy jest w niewielkich ilościach w wątrobie, dlatego należy systematycznie go dostarczać. Tym bardziej, że jego niedobór przyczynia się do występowania wielu dolegliwości, np. niedokrwistości, zahamowania odbudowy i wzrostu komórek w organizmie, rozwoju miażdżycy, zaburzeń trawienia, stałego uczucia zmęczenia, problemów z koncentracją i zapamiętywaniem.



HUMAVIT®

Suplement diety



HUMAVIT® V

- zawiera witaminy A, C, E oraz drożdże piwowskie
- pomaga w zachowaniu prawidłowego stanu błon śluzowych, zdrowej skóry i widzenia
- wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i nerwowego
- pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym



HUMAVIT® N

- zawiera witaminy z grupy B oraz drożdże piwowskie
- pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego oraz prawidłowych funkcji psychologicznych
- zmniejsza uczucie zmęczenia i znużenia
- przyczynia się do zachowania zdrowej skóry oraz prawidłowego stanu błon śluzowych
- pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek
- wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego



HUMAVIT® WITAMINA C

- pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania: naczyń krwionośnych, kości, dziąseł, skóry, zębów
- wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego oraz odpornościowego
- pomaga w regeneracji zredukowanej formy witaminy E
- przyczynia się do zmniejszania uczucia zmęczenia i znużenia
- zwiększa przyswajanie żelaza



HUMAVIT® WITAMINA D

- witamina D jest niezbędna dla organizmu przez cały rok
- przyczynia się do prawidłowego wchłaniania wapnia oraz fosforu
- przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni i układu odpornościowego
- pomaga utrzymać zdrowe kości i zęby
- bierze udział w procesie podziału komórek



HUMAVIT® MAGNEZ

- magnez jest niezbędny, by procesy życiowe przebiegały prawidłowo
- przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia poprzez poprawę koncentracji oraz procesów kojarzeniowych
- korzystnie wpływa na zdolność logicznego myślenia, uczenia się, koncentrację
- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego oraz w zachowaniu zdrowych mięśni, kości i zębów
- przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego i syntezy białka
- dostępny w saszetkach i tabletkach



HUMAVIT® POTAS

- potas jest niezbędny dla właściwego funkcjonowania organizmu
- pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi
- pomaga zachować zdrowe mięśnie i układ nerwowy

WYBIERAJ TO, CO NAJLEPSZE!

Pytaj o produkty HUMAVIT® w aptekach i sklepach zielarskich,
zamów na humavit.pl

lub telefonicznie pod numerem 32 294 81 15