

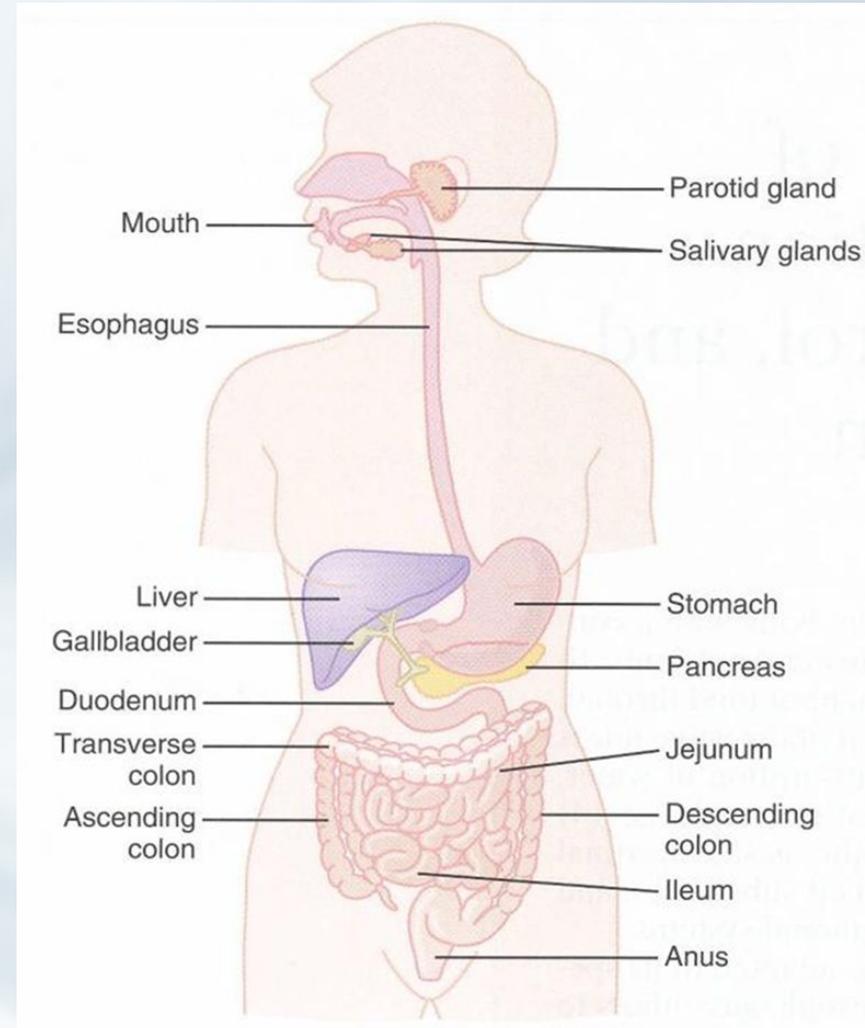


**ORIFLAME**  
— S W E D E N —

YOUR DREAMS – OUR INSPIRATION™

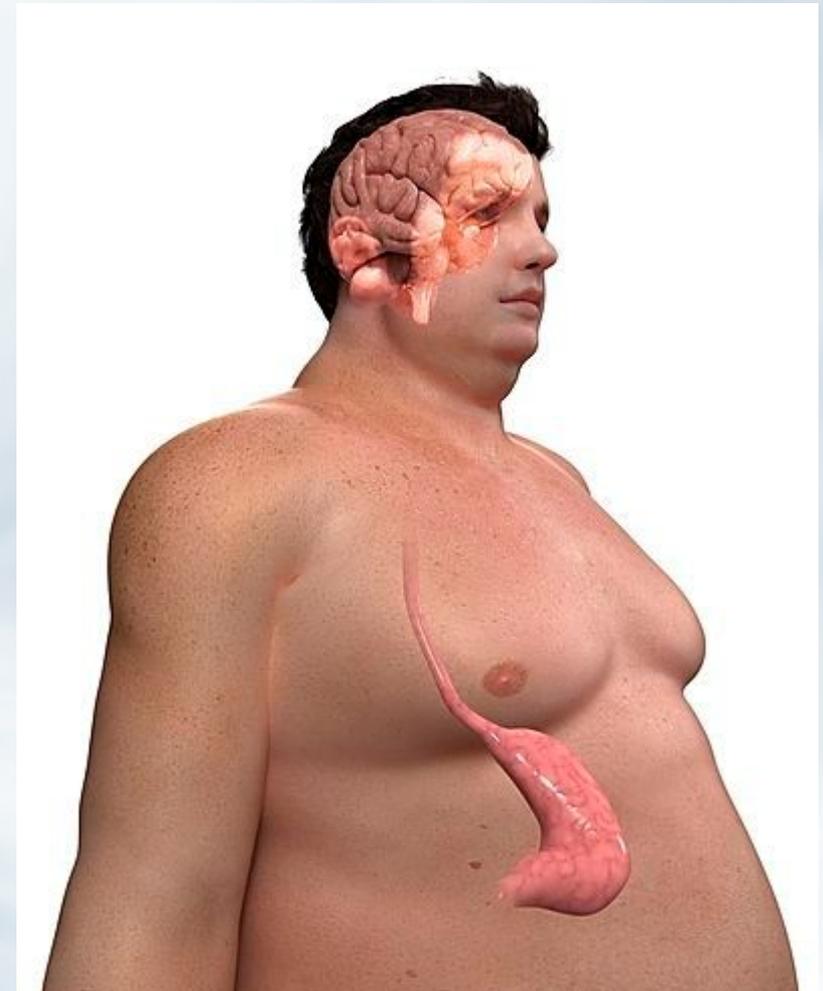
# Организм человека

**Организм человека — это самая совершенная саморегулирующаяся и самовосстанавливающаяся биохимическая система, рассчитанная для жизни продолжительностью 120-125 лет**



# Заболевания напрямую связанные с неправильным питанием:

- Ожирение
- Сахарный диабет
- Гипертония
- Атеросклероз
- Стенокардия
- Инфаркт миокарда
- ОНМК
- Онкология
- Синдром склеро-кистозных яичников
- Артрозо-артриты
- Депрессия
- Болезни ЖКТ



# Метаболизм (обмен веществ)

включает углеводный, белковый и жировой обмен

**Катаболизм**



**Анаболизм**

**М**

**М**

(распад)

(синтез)

**Механизм метаболических нарушений:**

**ИЗБЫТОК**

**углеводов**

**ИЗБЫТОК**

**инсулина**

**инсулинорезистентность**

**тканей**

**ожирени**

**е метаболический**

# Инсулинорезистентность

## В норме:

**70%** съеденных углеводов поступают в кровь и используются как источник энергии,  
**30%** отправляются в жировые клетки, где и преобразуются в жир и запасаются впрок

## При инсулинорезистентности:

**30%** углеводов поступают в кровь,  
**70%** углеводов сразу направляется в жировые запасы. В крови мало глюкозы, после еды человек голодный

**В 90% случаев именно**

**инсулинорезистентность является причиной**

# Углеводы

**Углеводы** – это наша главная энергетическая кладовая, главное топливо, благодаря которому работают мышцы, сердце, мозг, пищеварительная система и прочие важные органы.



**Отказаться от углеводов нельзя!**

# Гликемический индекс (ГИ)

Гликемический индекс (ГИ)- это способ классификации пищевых продуктов на основе их влияния на содержание сахара в крови



**--- Когда мы едим пищу с высоким ГИ:**  
уровень сахара в крови резко подскакивает. Через некоторое время это состояние сменяется резким упадком сил.

**--- Когда мы едим пищу с низким ГИ:**  
уровень сахара в крови стабилен, а энергия поступает в организм долго и непрерывно.

**ГИ коктейля «Нэчурал Баланс = 28**

# Belastningsstudie Måltid 1.

**Datum:** 2005.10.11

**Namn:** Å.S. 29 ♂ Vikt: 65 kg Längd: 179 cm.

**Prover:** P-Glukos, S-Insulin, VAS-Trötthet, VAS-Hunger Venöst.

**Test:**

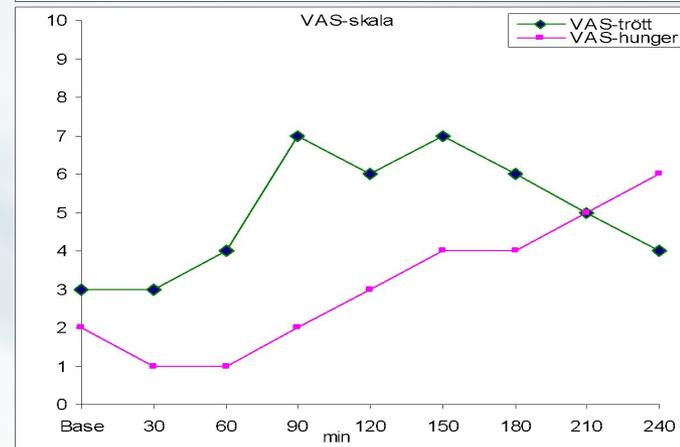
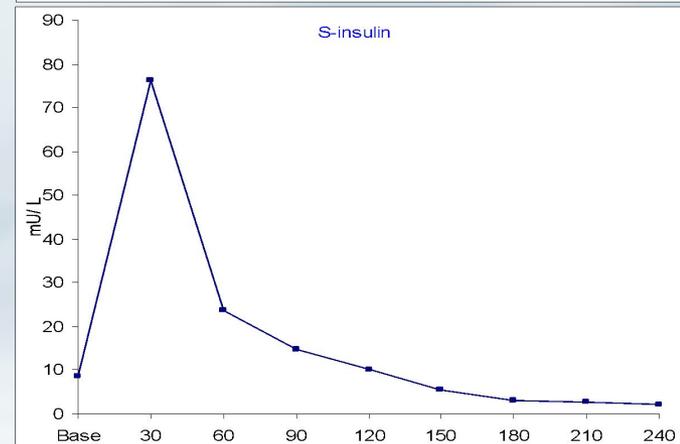
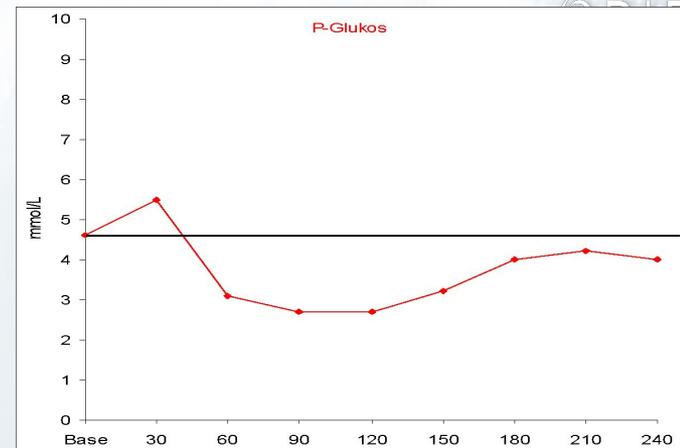
min.	Kl.	3,6-6,2 P-glukos	<25,fast S-insulin	VAS-trött	VAS-hunger
Base	11.25	4.6	8.45	3	2
30	12.10	5.5	76.32	3	1
60	12.40	3.1	23.60	4	1
90	13.10	2.7	14.82	7	2
120	13.40	2.7	10.14	6	3
150	14.10	3.2	5.55	7	4
180	14.40	4.0	3.06	6	4
210	15.10	4.2	2.65	5	5
240	15.40	4.0	2.18	4	6

**Frukost:** 7.00  
2 skivor grovt bröd med bredbar ost,  
1 glas juice, 2 koppar kaffe.

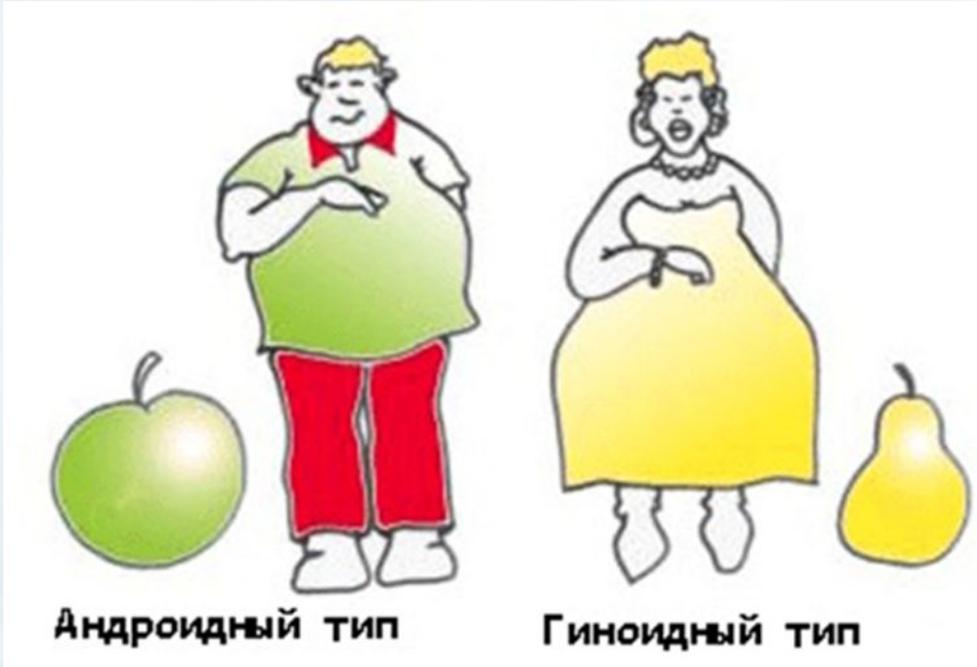
**Mellanmål:**

**Kommentarer:**  
15.10. 1 kopp kaffe

**Fakta:** Måltiden startade 11.40



# Абдоминальный жир



Величина ОТ/ОБ

у женщин  $> 0,85$

у мужчин  $> 1,0$

свидетельствует об абдоминальном типе ожирения

- окружает портальную вену
- вырабатывает большое количество свободных жирных кислот (ЛПНП)
- является эндокринным органом с синтезом веществ, снижающих фибринолитическую активность крови и повышающих АД

# Метаболический синдром



1. **Абдоминальное ожирение** (окружности талии  $> 94$  см — у мужчин и  $80$  см — у женщин)
2. **Гипертония** (АД  $> 130/85$  мм рт. ст.);
3. **Изменение липидных показателей крови:** высокий уровень триглицеридов ( $> 1,7$  ммоль/л); низкий уровень холестерина ЛПВП ( $< 1$  ммоль/л — для мужчин и  $< 1,3$  ммоль/л — для женщин);
4. **Повышенный уровень глюкозы** натощак  $6,1$  ммоль/л или повышение гликированного гемоглобина более  $6$  ммоль/л

# Сахарная зависимость



Помните, начинать борьбу с сахарной и другими видами зависимостей нужно с оздоровления режима и рациона питания, а значит, с коктейля Нэчурал Баланс.

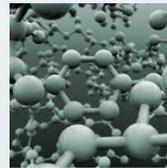
# Белки и аминокислоты

## Пища

Протеины



## Кровь



20 аминокислот  
8 незаменимых



# Незаменимые аминокислоты

**Лиза (Лизин)**

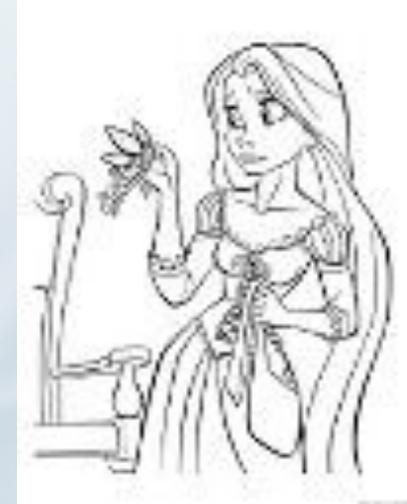
**Метнула (Метионин)**

**Фен (Фенилаланин) в  
Трибуну (Триптофан),**

**Трезвый (Треонин)**

**Лейтенант (Лейцин)**

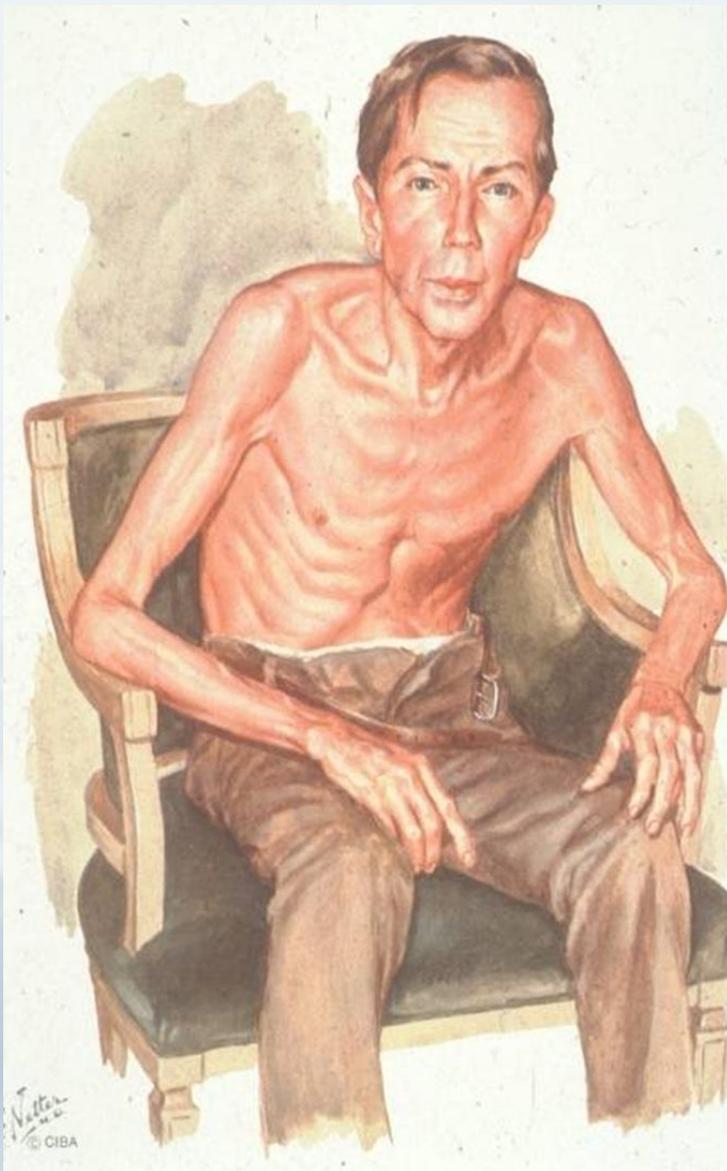
**Валялся (Валин) в  
Изоляторе (Изолейцин)**



Отсутствие даже одной незаменимой аминокислоты  
приостанавливает образование всех белков в  
организме!

## К нехватке аминокислот могут привести:

- инфекции
- старение
- прием лекарственных препаратов
- нарушение всасывания в желудочно-кишечном тракте
- увлечение фаст-фудом
- стресс
- дисбаланс других питательных веществ в организме
- травмы



## Наш научный эксперт

д.м.н., профессор кафедры  
кардиологической хирургии  
Университет Лунда, разработчик  
коктейля Нэчурал Баланс

# СТИГ СТЭН



# The need of essential aminoacids (FAO/WHO, Spec. Rep. Ser. No 522.

Aminosyror	Kvinna mg/dag	Man mg/dag	Vuxna mg/kg/dag
Valin	622	800	10
Leucin	730	1100	14
Isoleucin	550	700	10
Treonin	375	500	7
Fenylalanin <sup>1</sup> (+ tyrosin)	700	1100	14
Tryptofan	168	250	3,5
Lysin	545	800	12
Metionin <sup>1</sup> (+ cystin)	700	1100	13

<sup>1</sup> Formeln är så lik att man inte säkert kan mäta dem var för sig.

**NBS: 26 g females, 34 g males gives  
100% of daily need of essential aminoacids.**

# Суточная норма белка

- По рекомендациям ВОЗ суточная потребность в белке составляет 0,75 г на кг массы тела человека
  - 1 порции коктейля Начурал Баланс содержит 7,5 г белка
  - Рекомендуемое соотношение поступления белков в организм:
    - 70-75 % всех белков должно поступать с привычной пищей
    - 25-30 % — в виде коктейля Начурал Баланс
- В периоды нагрузок возможно увеличение до 50:50 %

# Коктейль «Нэчурал Баланс»

Пищевая ценность:

**В 1 порции сухой смеси  
18 грамм:**

- Энергия **65 ккал / 280к Дж**
- Белки **7,5 г**
- Углеводы **6 г**
- Жиры **1,5 г**



# Незаменимые жирные кислоты

Оптимальное соотношение кислот  
Омега-6 и Омега-3

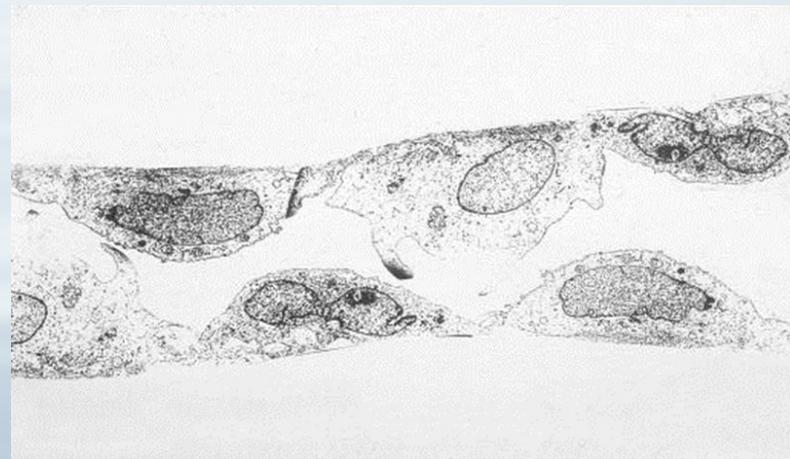
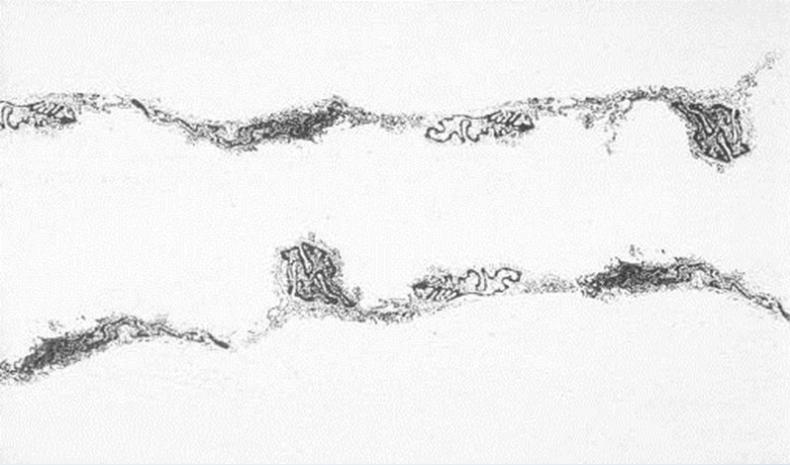
**1:5**



# Незаменимые жирные кислоты

## Биологическая роль Омега-3 и Омега-6 жирных кислот:

1. являются источником энергии
2. компоненты клеточных мембран
3. участвуют в синтезе биологически-активных веществ, препятствуя развитию атеросклероза , аллергии, онкологии и воспалительных процессов

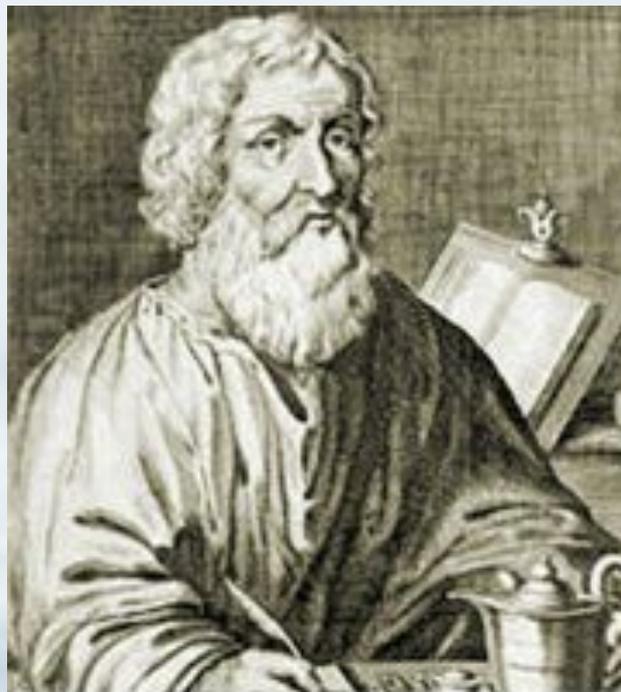


# Коктейль Нэчурал Бэланс

- Имеет идеальное соотношение белков, жиров и углеводов
- Лучший метаболический корректор! Нормализует углеводно-жировой обмен и защищает от тяжелых заболеваний
- Является источником всех незаменимых аминокислот.
- 2 порции в день достаточно для удовлетворения суточной потребности организма в незаменимых аминокислотах и поддержания бодрости без сахарно-инсулиновых скачков в крови.
- Имеет сертификат GMP (только 5% БАД в России имеет такое высокое качество)



«Пусть наша пища станет лекарством»



Гиппократ



**ORIFLAME**  
— S W E D E N —

YOUR DREAMS – OUR INSPIRATION™