

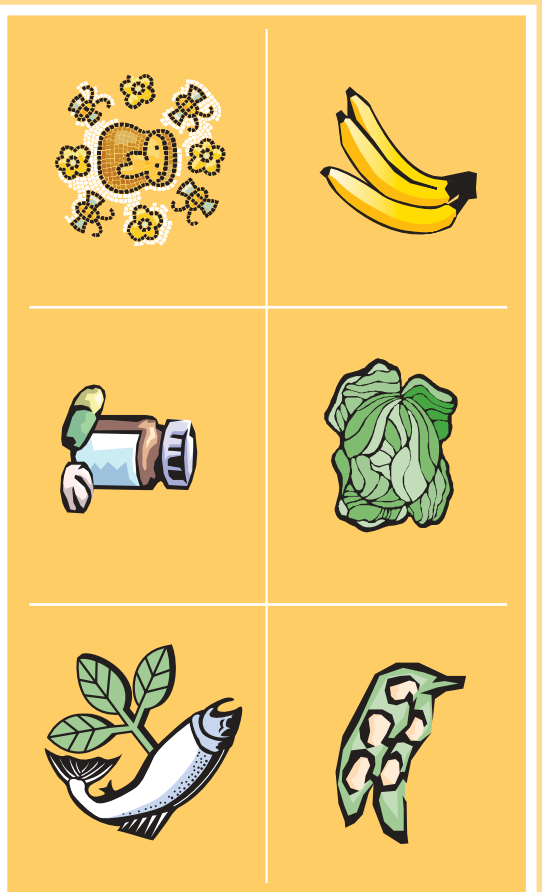


KBD
Klinička bolnica Dubrava

Odjel
prehrane

DIJETOTERAPIJA ULKUSNE BOLESTI

Priručnik za pacijente



Irena Martinis, dipl. ing. nutricionist
Suzana Tomašević, dipl. ing. nutricionist
Eva Pavić, dipl. ing. preh. tehnolog
Irena Oreč, dipl. ing. preh. tehnolog
Dr. sci. Marko Banić, gastroenterolog

ApiPharma d.o.o., Zagreb, 2003.

Našu priču započeti ćemo jednom izrekom koju je potpisao Heinrich Heine, a koja kaže: "Najveća ljepota koju ja znam to je čovjekovo zdravlje! A kad je nešto tako lijepo, trebalo bi ga i brižljivo čuvati." Stoljećima se čovjeku nameće potreba pronaći odgovore na pitanja kako živjeti duže. Neki odgovori do kojih je došao danas nam se mogu učiniti smiješnim, dok nas neki, iako već stari, jednostavno zadivljuju. Među ovim potonjima svakako je med i njegova stoljetna uloga u očuvanju čovjekova zdravlja, dar prirode koji i danas zaslužuje svu našu pozornost.

Zašto smo priču započeli ovako "slatko"? Zato da bismo vam što više približili dugogodišnju tradiciju tvrtke "Apipharma" u proizvodnji farmaceutskih proizvoda od meda i pčelinjih proizvoda, što se krije i u samom nazivu, izvedenici od dvije riječi - Api = lat. Pčela i Pharma = pripadnost farmaceutskoj vrsti proizvoda.



Apipharma, farmaceutsko-prehrambena, kozmetička industrija i trgovina je prva i jedina privatna farmaceutska tvrtka u Hrvatskoj, koja je izrasla iz stare tvrtke Apimarket, da bi 1996. postala farmaceutskom industrijom. Tradicija tvrtke datira iz 1974. godine.

Od samih začetaka, glavna smjernica je proizvodnja visokovrijednih prirodnih pripravaka. Prvi proizvodi izrađivani su na bazi propolisa i ljekovitog bilja u obliku kapi, masti i sirupa u najjednostavnijim oblicima. Tijekom vremena proizvodnja dobiva sve stručniji i potpuniji oblik kroz istraživanja o aktivnostima propolisa u suradnji s Farmaceutskim fakultetom Sveučilišta u Zagrebu. Postupno su se u suradnji s Prehrambeno-biotehnoškim fakultetom u Zagrebu razvijali za ljudsku prehranu prikladniji oblici s ciljanim sadržajem vitamina, šećera, minerala i drugih sastojaka.

Danas se tvrtka bavi proizvodnjom, prehrambeno-dijetetskih, kozmetičkih i drugih proizvoda te, što je najvažnije, proizvodnjom prirodnih lijekova na bazi meda i pčelinjih proizvoda.

Proizvodni program Apipharma obuhvaća 86 proizvoda - Propolis kapi sa i bez dodataka alkohola; Propolis biljne kapi u kombinaciji s ljekovitim biljem; Propolis sprejevi bez plina; Propolis masti i kreme; sirupi s medom uz dodatak ljekovitog bilja; medne mješavine; čajevi od medonosnog ljekovitog bilja; tinkture i ekstrakti ljekovitog bilja i propolisa; kozmetički proizvodi - za sunčanje, protiv celulita, protiv akni, za njegu ruku i nogu. U pripremi za proizvodnju nalaze se sokovi na bazi povrća, slastice, kolači i keksi za dijabetičare.

Sve sirovine u tehnologiji izrade ovih proizvoda potječu iz prirodno očuvanog okoliša. Metode proizvodnje su mehaničke, čime se isključuje termička i kemijska obrada, u želji da se u najvećoj mogućoj mjeri sačuva izvorni prirodni oblik sirovina koje se mogu prepoznati u svakom proizvodu.

Poštovani čitatelji,

priručnik je namijenjen svim oboljelim od ulkusne bolesti koji će se kroz duže vrijeme ili čak cijeli život morati pridržavati dijete, odnosno promijeniti svoje prehrambene navike.

U ovom priručniku naći ćete preporuke za izbor hrane; što smijemo, a što ne smijemo jesti da tegobe ulkusa budu što manje.

Samo odabirom adekvatne dijetalne prehrane kao još jednog oblika terapije u nizu, nadopuniti ćete i poboljšati medikamentno liječenje ulkusne bolesti.

Autori

"Svojstvo je prehrane da je ona jedina važna odrednica zdravlja koja je potpuno pod vašom kontrolom. Vi donosite odluku o tome što ulazi ili ne ulazi u vaša usta i želudac. Ne možete uvijek kontrolirati druge odrednice svog zdravlja, poput kvalitete zraka koji udišete, buke kojoj ste izloženi ili emocionalne klime svoje okoline, ali zato možete kontrolirati sve ono što jedete. Sramota je potratiti takvu dobru priliku da utječete na svoje zdravlje".

Dr. Andrew Weil, "Natural Health, Natural Medicine"

UVOD

Peptični ulkus (hrvatski: vrijed, čir ili grizlica) je ograničeno oštećenje probavnih organa koje prodiere kroz sluznicu i dublje slojeve njihovih stjenici. Pojavljuje se u onim dijelovima probavnog sustava gdje postoji aktivnost želučane kiseline i pepsina: jednjaku, želucu, dvanaesniku te bližim dijelovima tankog crijeva.

Obično zarasta ožiljkom, ali u slučajevima kada bolest napreduje može doći do prodiranja ulkusa u susjedne organe (gušterača i jetra) ili do puknuća stjenke želuca ili dvanaesnika te istjecanja sadržaja u trbušnu šupljinu (perforacija) što predstavlja hitno stanje koje ugrožava život bolesnika.

Peptični ulkus je česta bolest i procjenjuje se da 5 - 10 % pučanstva barem jednom u životu ima aktivnu bolest. Najučestaliji uzročnici njegove pojave su infekcija bakterijom *Helicobacter pylori*, uzimanje nesteroidnih protuupalnih lijekova, stresna zbivanja kao što su teške opekline, ozljeda i operacija središnjeg živčanog sustava te teški oblici infekcija ili zatajenje organa, osobito bubrega i jetre.

Češće se pojavljuje u bolesnika koji boluju od kroničnih bolesti, primjerice kod onih s kroničnom plućnom bolesti, cirozom jetre, bolesnika na hemodijalizi te bolesnika koji uzimaju imunosupresijsku terapiju nakon transplantacije bubrega.

Valja naglasiti da značajnu ulogu u nastanku ulkusa imaju psihološki i genski čimbenici.

U nastanku i razvoju peptičnog ulkusa odlučujući je čimbenik neravnoteža između obrambenih činitelja (sluz, bikarbonati, sluznični tijek krvi) i agresivnih činitelja u lučevinama iz organa (kiselina, pepsin) koji u sprezi s vanjskim agresivnim činiteljima (*H. Pylori*, pušenje, alkohol, neodgovarajuća prehrana) izravno i neizravno oštećuju sluznicu i otežavaju cijeljenje ulkusa.

Najčešći simptomi u bolesnika su: bol u žličici (epigastriju) osobito natašte i noću (kisela dispepsija) koju može pratiti žgaravica i podrigivanje, napuhanost, osjećaj punoće nakon obroka, mučnina i povraćanje.

Važno je istaknuti da petina oboljelih uopće nema tegoba što predstavlja opasnost da aktivni ulkus ostane neotkriven dulje vrijeme.

Bolest se otkriva pomoću dijagnostičke metode nazvane egzofago-gastroduodenoskopija koja omogućuje uvid u stanje sluznice uzimanjem uzoraka tkiva.

U liječenju se najčešće koriste lijekovi koji smanjuju lučenje želučane kiseline a u slučaju ako je bolesnik inficiran bakterijom *Helicobacter pylori* lijekovi se uzimaju u kombinaciji sa antibioticima. U većine bolesnika navedena terapija uz dijetalnu prehranu dovodi do nestanka tegoba i cijeljenja ulkusa.

Izbjegavanjem vanjskih agresivnih čimbenika kao što su pušenje, alkohol te nepravilna prehrana, može se smanjiti rizik nastanka peptičnog ulkusa i komplikacija, odnosno mogu se značajno smanjiti tegobe uzrokovane ovom bolešću.



Apipol®

propolisno -biljne kapi za želudac

PRIRODNO RJEŠENJE ZA BOLOVE ŽELUCA

Je li vam poznat "govor" želuca kad ste gladni, nervozni, pod stresom? Sigurno i vama želudac "kruli" kad je nemiran. Jeste li se ikad upitali kakva je povezanost našeg psihičkog stanja sa želučanom reakcijom, jer ona sasvim sigurno postoji? Odgovor na ove neugodne pojave u Apipharminoj je bočici biljnog pripravka od propolisa i biljnih ekstrakata.

Neugodnosti, najblaže rečeno, nastaju kada se naruši sklad između naše psihičke osobnosti, fizičke spremnosti, vremenske datosti i mogućnosti rješavanja problema. Nesklad je uzrok tih nemirnih stanja koja vrlo često rezultiraju upornim želučanim bolovima, katkada i stalnim želučanim grčevima, osjećajem pečenja, napuhavanja i težine, problemom usporenog probavljanja obroka, što nerijetko ima za posljedicu gastritis. Liječnici i okolina reći će kako je najvažnije smiriti se i ne uzimati stvari previše srcu, ali mi najbolje znamo kako je upravo to najteže postići. I tako se privikavamo živjeti sa boli. Ali, zašto ne pokušate tu bol ukloniti na mudar i prirodan način, smanjujući osjećaj psihičke napetosti, nervinga i uzrujanosti? Pokušajte pomoću našeg pripravka, koji pored ekstrakta propolisa sadržava i biljne iscrpine koprive, kamilice, matičnjaka i valerijane.



HRANA KOJA MOŽE POGORŠATI ULKUS

Žestoka alkoholna pića, pivo, kava...

HRANA KOJA MOŽE UBLAŽITI ULKUS

Banane, sok od svježeg kupusa...

Hrana i piće koje putuje kroz želudac i crijeva ulazi na područje gdje se nalazi ulkus te može ublažiti ili pogoršati simptome bolesti. Vaš izbor hrane i pića može pomoći u kontroli izlučene količine kiseline i ojačati obranu želučanih stanica.

Dijetoterapija kod ulkusne bolesti je vrlo individualna, pa nekim bolesnicima neka jela odgovaraju, dok ih drugi ne podnose. Stoga bi hranu trebalo izabrati prema vlastitim tjelesnim reakcijama; ako određena hrana uzrokuje nelagodu, onda tu hranu treba izbjegavati. Poželjno bi bilo pridržavati se savjeta iz tablice i ovih preporuka:

1. Prema Savjetima s Klinike Mayo bolje je uzimati tri obroka dnevno, nego, suprotno uvrijeđenom mišljenju, češće manje obroke. Takvi češći manji obroci mogu biti uzrokom povećanja lučenja kiseline.
2. Jela ne smiju biti vruća, prehladna, preslatka ili prekisela.
3. Hranu treba jesti polako i dobro je sažvakati.
4. Veće količine tekućine između, tijekom ili nakon obroka ne preporučuju se.
5. Pušenje, konzumiranje alkohola i kave nije preporučljivo.
6. Nakon što se prekine liječenje lijekovima, potrebno je nastaviti dijetoterapiju jer sprečava povratak i pogoršanje bolesti.

ŠTO SMIJEMO, A ŠTO NE SMIJEMO JESTI KOD ULKUSA ?

Namirnice	Preporučuje se	Preporučuje se u manjim količinama	Ne preporučuje se
JUHE	Nemasne juhe od pasiranog povrća (ukuhati sitnu tjesteninu, rižu, krupicu), juha od teletine i peradi, riblja juha		Masne juhe, industrijske gotove juhe, juha od suhog mesa
MESA	Nemasno mlado meso pirjano u vlastitom soku, kuhano, pečeno u foliji (teletina, junetina, kunić, bijelo meso peradi)	Pureća prsa u ovitku, toast šunka, nemasno svinjsko meso, nemasna kuhana pastrva	Pržena i pohana mesa, dimljena mesa, salame i trajne kobasice, paštete, mesne konzerve
RIBE	Bijele ribe kuhane ili pečene u foliji prije serviranja prelivene s maslinovim uljem	Nemasna kuhana pastrva	Masne ribe (skuša, tuna, srdela, šaran, som), riblje konzerve, sušena, marinirana, dimljena i soljena riba, lignje, dagnje, rakovi
JAJA	Tvrdo kuhana jaja		Pržena jaja
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Obrano mlijeko 1 % m.m., posni svježi sir, jogurt, acidofil, bioaktiv, stepko	Svježe vrhnje 12 % m.m.	Punomasno mlijeko, zreli, masni sirevi, sir dimljeni, vrhnje s većim postotkom mliječne masti
KRUH I ŽITARICE	Bijeli, odstajali kruh, dvopek, toast, tjestenina, riža, kukuruzna i pšenična krupica		Kruh s integralnim žitaricama, svježi, vrući kruh i pecivo, dizana tijesta, kroketi
POVRĆE I SALATE	Kuhano i pasirano povrće (krumpir, špinat, blitva, mrkva, mladi grašak, mlade mahune, cvjetača, brokula, tikvice, oguljena rajčica, korabica)	Mlada salata s limunovim sokom (cikla, zelena salata, matovilac) pasirani grah, svježi kupus	Paprika, kiseli kupus, krastavci, kelj, patlidžan, konzervirano povrće, prženi i pečeni krumpir, grah, bob, leća
MASNOĆE	Maslinovo, suncokretovo i ulje kukuruznih klica	Maslac, margarin	Svinjska i gušćja mast, majoneza
SLASTICE	Biskvit, puding, krupica i riža na mlijeku, med (lavanda, ružmarin), marmelada	Mliječni sladoled	Pržena i dizana tijesta, palačinke, čokolada, kolači s nadjevom (orasi, mak, lješnjaci, bademi)
VOĆE	Kuhano voće, prirodni voćni sokovi, kašice od voća, banane		Neoguljeno, nedozrelo i kiselo voće, grožđe, konzervirano voće
PIĆA	Blagi biljni čajevi (kamilica, stolisnik, metvica, zeleni čaj) sok od svježeg kupusa	Slaba kava, blagi kakao, Mineralne vode	Crni čajevi, crna kava, pivo, alkoholna žestoka pića, slatki gazirani napici, cola napici
ZAČINI	Limunov sok razblaženi, sol, lovor, peršinov list, cimet	Jabučni ocat - razblaženi	Crveni luk, češnjak, ocat alkoholni, senf, hren, začinska paprika, papar

HRANA KOJA MOŽE POGORŠATI ULKUS

Izbjegavajte namirnice koje su najveći proizvođači kiseline:

1. Mlijeko
2. Pivo
3. Žestoka pića
4. Kava
5. Gazirani sokovi
6. Coca-Cola

■ Predrasuda o mlijeku

Nemojte imati povjerenja u one koji vam savjetuju piti puno mlijeka za smirenje ulkusa.

Sippyjeva dijeta ili kura iz 1915. godine je prošlost. Sippy je svoje stavove zasnivao na tvrdnji da mlijeko neutralizira hiperacidni želučani sok, međutim danas znamo da mlijeko ima samo privremeni neutralizirajući učinak, nakon čega još više povisuje sekreciju kiseline i to jedan do dva sata nakon uzimanja.



■ Opres s alkoholnim pićima

Istraživanja stalno pokazuju da alkoholna pića mogu stvoriti oštećenja na želučanoj sluznici, stoga se pacijentima s ulkusom savjetuje da budu umjereni s alkoholom, odnosno da ga izbjegavaju. Posebno valja istaknuti pivo kao "malu tvornicu kiseline" kod kojeg se smatra da glavni krivac ne leži u alkoholu već u fermentaciji koja je uzrokovana dodavanjem kvasca.



■ Kava i ulkus

Dokazano je da kava s kofeinom, kao i ona bez kofeina redovito povećavaju lučenje kiseline u želucu, stoga se kod oboljelih od ulkusne bolesti uživanje kave nikako ne može preporučiti.



■ Izaziva li kava ulkus?

Smatra se da kofein može smanjiti priliiv krvi u tkivo želuca te zbog toga umanjiti pokretljivost želuca, kao i sekreciju zaštitnih tvari što otvara put pojavi ulkusa. Iako nema čvrstih dokaza da kofein izravno pogoduje pojavi ulkusa, iz prethodno navedene činjenice ipak slijedi: izbjegavajte kavu!

HRANA KOJA MOŽE UBLAŽITI ULKUS

■ Jedite banane

Da bi ste zaštitili želudac od kiseline i ulkusa jedite banane. Naime, banane potiču brzo i obilno razmnožavanje stanica i sluzi koje stvaraju čvršću prepreku između želučane sluznice i nagrizajuće kiseline.



■ Lijek u kupusu

Kupus sadrži gefarnat, spoj koji potiče stanice da naprave tanku prepreku od sluzi kao štiti od napadaja kiseline.



Recept

Napravite sok od svježeg sirovog zelenog kupusa (upotrijebite sokovnik). Sok mora biti svježe pripremljen (skladištenjem, zagrijavanjem ili preradom uništavaju se aktivne tvari.). Najbolji je sok od proljetnog i ljetnog kupusa.

Apipol[®]

propolisno -biljne kapi za opuštanje



OPUSTITE SE NA PRIRODAN NAČIN!

Mučni vas loš san? Patite od živčane napetosti, tjeskobe ili straha? Nedostaje li vam onaj savršen osjećaj opuštenosti, koji tako teško dostignete samo tijekom kratkog godišnjeg odmora? Prirodnim pripravkom iz Apipharme možete olakšati i ukloniti ove tegobe. Vjerujte stoljetnim iskustvima narodne medicine.

Predstavljamo vam kombinaciju tinktura od ljekovitog bilja, koja se danas sve češće koristi iako je poznata već stoljećima u narodnoj medicini. Odoljen, matičnjak, paprena metvica i hmelj zajedno s propolisom mogu vam pomoći - djelotvorno, a bez kontraindikacija i nuspojava. Ova kombinacija tinktura omogućit će vam da se na potpuno prirodan način smirite, pogotovo prije spavanja. Pomoći će vam kod uznemirenosti, nervoze, poremećaja spavanja (nesanica uslijed straha ili tjeskobe).

Biljni pripravak, proizveden u laboratorijima Apipharme, ponajprije možete koristiti kao pomoć da lakše uronite u san te da uklonite osjećaj brige, straha, tjeskobe i živčane napetosti. Osim kod psihičkog nemira, ova se kombinacija tinktura od ljekovitog bilja dugo primjenjivala za smirenje želučane i crijevne "nervoze".



Mahunarkama protiv kiseline

U istraživanjima objavljenim u Scandinavian Journal of Gastroenterology znanstvenici su tražeći hranu koja ima najveću aktivnost protiv kiseline otkrili da su pasirani crveni i bijeli grah najbolji. Ostale pasirane mahunarke su se također pokazale dobrim "čistačima kiseline".



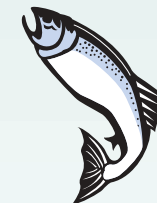
Maslinovo ulje

Maslinovo ulje je vrlo prikladno za sluznicu želuca, koja ga odlično podnosi. Želudac se prazni brže nego pri upotrebi drugih masnoća, osobito suncokretovog ulja i masnoća animalnog porijekla. Upotreba maslinovog ulja sprečava upalu, gastritis, a time i ulkusnu bolest. Maslinovo ulje povoljno djeluje na želučanu sluznicu, potičući cijeljenje ulkusa.



Riba

Bogatstvo proteina, višestruko nezasićenih masnih kiselina te umjerena količina masti bijelu ribu stavlja na sam vrh prehrane bolesnika s kroničnim ulkusom želuca i dvanaesnika. Preporučuju se riblja juha te kuhana riba (škarpina, oslić, brancin) prelivena s maslinovim uljem.



Liječenje ljekovitim biljem

Pružite priliku čaju, on može također ublažiti tegobe vezane za ulkus. Čajevi koji povoljno djeluju na ulkus mogu se pripremiti od slijedećeg ljekovitog bilja: kamilica, metvica, stolisnik (*Achillea millefolium*), matičnjak (*Melisa officinalis*), trputac (razne vrste biljke *Plantago*), imela (*Viscum album*) itd.



Terapija medom ili apiterapija

Med (lavanda, ružmarin) se preporuča uzimati uvijek poslije jela (uzme li se prije jela povećava aciditet želuca) po jednu čajnu žlicu otopljenu u mlakoj vodi ili čaju. Važnost meda je u njegovoj sposobnosti regeneracije sluznice, ublažuje bol u želucu i smanjuje žgaravicu.



Vitamini koji mogu biti korisni u liječenju ulkusa

Ukoliko želite još nešto poduzeti u liječenju vašeg ulkusa u svoje oružje uvrstite i vitamine poput beta karotena i kompleksa vitamina B.



Mineralnim vodama protiv ulkusne bolesti

Poznato je da odgovarajuće mineralne vode djeluju tako da kiseli sadržaj želuca čine alkalnim te povoljno djeluju na probavne funkcije. Mineralne vode mogu se piti stalno (više puta dnevno) ili kada se ima osjećaj žgaravice. Preporučuju se piti tzv. čiste kiselice tj. one mineralne vode koje sadrže u sebi malo ugljičnog dioksida CO₂, kojeg ne smije biti više od 1 g u litri vode. Naime, ugljični dioksid u većoj količini od navedene djeluje nadražajno na sluznicu želuca.



PRIMJER JELOVNIKA

I dan	IV dan
Doručak: Čaj metvica Toast šunka Sveži sir Bijelo pecivo	Doručak: Čaj od stolisnika Maslac Marmelada Kruh
Ručak: Teleća juha s noklicama Kuhana teletina Pire krumpir Umak od rajčice	Ručak: Pileća juha Pečena piletina Miješano povrće Banana
Večera: Riža na mlijeku s cimetom Banana	Večera: Juneći haše Špageti Kupus salata
II dan	V dan
Doručak: Čaj kamilica Maslac Med Kruh	Doručak: Zeleni čaj Pileća prsa Svježi sir Bijelo pecivo
Ručak: Juha od rajčice Kuhani oslić Blitva lešo s krumpirom Kompot od jabuka	Ručak: Riblja juha Kuhana škarpina u povrću Kuhani krumpir s peršinom Zelena salata s matovilcem Kompot od krušaka
Večera: Okruglice od sira i griza	Večera: Žganci s acidofilom
III dan	VI dan
Doručak: Obrano mlijeko Corn flaks Banana	Doručak: Bijela kava Maslac Med Kruh
Ručak: Juha od brokule Pirjano meso kunića Pirjana riža Cikla ribana	Ručak: Juha od rajčice Pureći odrezak Pirjane mlade mahune Puding vanilija
Večera: Pureća šunka Kuhano jaje Stepko	Večera: Teleći rižoto s tikvicama
	VII dan
	Doručak: Pšenična krupica na mlijeku Banana
	Ručak: Juha od mrkve Pirjana junetina u vlastitom soku Pire krumpir Pire špinat
	Večera: Gratinirana tjestenina sa sirom

POTRAŽITE U LJEKARNAMA

Apipol®

propolisno -biljne kapi za mršavljenje



JEDEMO LI DA BISMO ŽIVJELI LI...



Što su to glad, tek, sitost? Zašto se gornijaju kilogrami i kako ih se na zdrav i trajan način riješiti? Kakve probleme donosi debljina? Izbjegnite pretilost, riješite se suvišnih masnih naslaga i zadržite zdrav izgled zahvaljujući Apipharinom biljnom pripravku od propolisa i biljnih ekstrakata.

Konzumirana količina hrane uvijek mora biti dovoljna da podmiri metaboličke potrebe tijela, ali ipak ne smije biti prekomjerna kako ne bi uzrokovala pretilost. A budući da različite vrste hrane imaju i različite omjere bjelancevina, ugljikohidrata i masti, potrebno je među njima održavati ravnotežu da bi svi dijelovi metaboličkih sustava u tijelu bili opskrbljeni potrebnim tvarima. Našim prehrambenim ciklusom vladaju sljedeći osjećaji, čije nerazumijevanje dovodi do neuravnoteženo uzimanja hrane:

- a) glad - jaka želja za hranom, praćena nizom objektivnih senzacija. Tako se, primjerice, u čovjeka koji nije jeo satima želudac steže i te kontrakcije pobuduju osjećaj napetosti ili izjedanja, a katkada čak i bolni (grčevi zbog gladi);
- b) tek - ovaj se izraz rabi u istome značenju kao i glad, ali obično označava želju za određenom vrstom hrane, a ne za hranom općenito. Prema tome, tek pomaže čovjeku da odabere vrstu hrane koju će jesti;
- c) sitost - osjećaj zadovoljenosti zahtjeva za hranom, koji obično nastupa nakon obilnog obroka osobito ako su zalihne hranjivih tvari u organizmu (masno tkivo i glikogene zalihel) već popunjene.

Debljina, gojaznost ili ugodna popunjenostr rezultat su većeg unosa hrane u tijelo i stoga povećane tjelesne mase. Do pretilosti dovodi nekoliko čimbenika - psihogeni uzroci, genetsko naslijeđe, prekomjerno hranjenje u djetinjstvu te brojni drugi. Debljina nije samo estetski, već ponajprije fizički problem, jer svakim prekomjernim kilogramom tjelesne težine opterećujemo svoj lokomotorni sustav (krakalježnicu, zglobove, ligamente...) za tri do pet puta većom težinom. Uz to dolazi i do psihičkih problema izazvanih osobnim nezadovoljstvom, podjednako i kod mladih i kod starijih osoba. Ovi potonji problemi nastaju kao rezultat nesklada između naših želja i realnog stanja. Budući da težimo izgledati poput manekenki, estradnih zvijezda ili nekog svog izmišljenog ideala, izgledajućiemo se, panično se svaki dan važno da bi se u konačnici povukli od ljudi jer mislimo kako nismo dovoljno lijepi. Nagle i drastične dijete ne donose dugotrajne rezultate, a izgubljeni se kilogrami vraćaju jo- io efektom (brzo, čak ih dobijete još više!).

Rješenje je ovoga poremećaja jednostavno - do pravilnog metabolizma možete doći jedinstavim uzimanjem biljnog pripravka iz Apipharine. Ova kombinacija propolisa i biljnih iscrpina utječe na pravilan rad metabolizma te na trajno ukidanjanje suvišnih kilograma.



APIPHARMA d.o.o. - Jeronima Kavanjina 26, 10000 Zagreb, Hrvatska

 **Apipharina**
inovativno zdravlje
d.o.o. farmaceutička medijina