

Czym jest fasolamina?

W XXI wieku otyłość osiąga coraz więcej ludzi nie tylko za oceanem, ale także w Europie i Polsce. Ci, którzy choć raz rozpoczęli walkę ze zbędnymi kilogramami wiedzą jak wiele jest metod pozbycia się niechcianego tłuszczu. Dietetycy alarmują: przy pomocy łyżki i widelca kopujemy sobie grób.

Specjaliści od żywienia są zgodni co do faktu, że jednym z głównych dostarczycieli węglowodanów jest skrobia, zawarta m.in. w pieczywie, makaronie, czy ziemniakach. Niestety, dieta środkowoeuropejska właściwie zasadza się na tych produktach, dlatego unikanie ich jest takie kłopotliwe.

– Podczas, gdy ograniczanie słodczy i tłuszczu jakoś mi wychodzi, z chleba czy ziemniaków po prostu nie potrafię zrezygnować – mówi jedna z użytkowników forum dotyczącego diet i odchudzania.

Niektórzy eksperci żywienia wymieniają jeszcze jeden powód dla którego powinniśmy unikać artykułów zawierających skrobię, a dokładnie wystrzegać się mieszania ich z produktami mięsnymi. Otóż wytwory te są inaczej przetwarzane przez układ trawieny, a mieszanie ich obciąża m.in. trzustkę i wątrobę, opóźnia spalanie węglowodanów, powoduje zaparcia itp.

Dlatego osobom zmagającym się z problemem otyłości oraz tym, które chcą utrzymać idealną figurę poleca się przyjmowanie fasolaminy, czyli neutralizatora skrobi.

Fasolamina jest ekstraktem uzyskiwanym z nasion białej fasoli. Działanie tego związku polega na hamowaniu trawienia skrobi. Białkowy składnik fasolaminy przyłącza się do enzymu zwanego alfa-amylazą powstrzymując go przed rozkładem skrobi

na cukry. Dzięki temu porcja skrobi zostaje wydalona, a w organizmie pozostaje tylko jej część, która może być spalona podczas wysiłku fizycznego.

Przyswojone węglowodany zamieniają się więc w energię i nie odkładają w organizmie w postaci komórek tłuszczowych.

Wybierając suplement diety zawierający fasolaminę warto zwrócić uwagę na zawartość składnika aktywnego, neutralizującego kalorie skrobiowe.

Na rynku dostępnych jest kilka preparatów o różnym stężeniu tego związku. Z badań porównawczych wynika, że najmniejszym suplementem tego typu jest preparat Fabacum (Vitana), który zawiera 500 mg fasolaminy w jednej tabletkce. 2 tabletki preparatu neutralizują 2250 kcal skrobiowych, co oznacza, że bez wyrzutów sumienia można zjeść ok. 450 g spaghetti.

Pragnąc zgubić zbędne kilogramy nie martwiąc się o efekt jo-jo, należy pamiętać, że przyjmowanie suplementów diety nie rozwiąże problemu otyłości.

Prawidłowe odżywianie powinno łączyć się z aktywnością fizyczną, która zapoczątkuje nie tylko w postaci idealnej figury, ale też zdrowego serca, niskiego poziomu cholesterolu oraz - co najważniejsze - znakomitego samopoczucia.

(vitana)

Nastolatki: W pościgu za urodą

Kultura i media programują nas na bycie pięknymi. Ulegają temu nawet dorastające dziewczynki, nierzadko przyplacając to w wieku dojrzewania kompleksami, brakiem poczucia własnej wartości i pogonią za Idealem. Czy rodzice bez oporów powinni pozwalać swoim córkom na dbanie o urodę? Czy powinni się godzić na wizyty nastolatki w gabinecie kosmetycznym?

Kosmetyki naturalne

Modelki o nieskazitelnej cerze, smukłej figurze, pięknych włosach można znaleźć w każdym kolorowym piśmie – także dla nastolatek. Dziewczynki w pogoni za wizerunkiem z okładek, wycytują się w poradach na temat urody, aplikują maseczki i za kieszonkowe kupują kosmetyki, które pomogą im stać się piękniejszymi.

- Nowoczesny tryb życia obciąża nasze organizmy dużą ilością toksyn - jedzenie, środowisko, używki – część z nich dotyczy także dzieci, dlatego aplikowanie kosmetyków na młodą skórę nie jest dobrym pomysłem – przestrzega dr Małgorzata Setkiewicz, dermatolog z Centrum Kosmetyczno-Dermatologicznego DER-MED.

- Nastolatki bardzo trudno jest przekonać o tym, że kosmetyki nie są jej jeszcze potrzebne. Dlatego dziewczynki kupują reklamowane preparaty często za plecami rodziców. Czasami skóra reaguje na nie podrażnieniem, a one nie uświadamiają sobie, że to ów specyfik jest przyczyną zmian skórnych. Dlatego pierwszą i najbardziej racjonalną radą jest kontrola i kupowanie dziecku kosmetyków naturalnych z odpowiednimi atestami – radzi specjalistka z DER-MED.

Kosmetyczka?

W Ameryce gabinety kosmetyczne odwiedzają dzieci w wieku 10-12 lat i dla tej grupy wiekowej otwierane są nawet specjalne „sektory” z odpowiednio przeszkolonym personelem. Rodzice z oceanu organizują specjalne przyjęcia SPA, gdzie podlotki robią manicure i pedicure, korzystają z usług masażysty i solarium. Co roku z zabiegów ulepszczonego korzystają w Stanach ponad 4 mln nastolatek, a obsługuje je 10 tysięcy gabinetów sprofilowanych wyłącznie pod nie. Tymczasem w Polsce nie wszystkie salony przyjmują nieletnich.



- Nie oceniam czy to błąd czy nie – mówi Małgorzata Machaj – Ciesielska, kosmetolog i liner-



gistka z Centrum DER-MED. - Jednak miejmy świadomość, że nie uchronimy nastolatek przed ogólnosiwiatowym trendem dbania o siebie i wkrótce także i u nas stanie się to normą. Pamiętajmy, że w wieku dojrzewania pojawiają się problemy związane z zakłóconą funkcją wydzielniczą gruczołów łojowych - na skórze może wystąpić łojotok i trądzik.

A krosty i zaskórniki to przecież młodzieńczy koszmar. Trzeba wtedy zadbać o to, by nie powstały ślady po trądziku i blizny, więc wizyta w gabinecie kosmetycznym jest wręcz wskazana.

Pilnijmy, aby dziecko nie robiło z cerą nic na własną rękę. Wiele gabinetów prowadzi konsultacje dermatologiczne, a fachowo rozpoznany problem może naprawdę szybko zniknąć. Ważne, aby dobrze wybrać gabinet. Zabiegi dla nastolatek muszą być delikatniejsze, nie mogą podrażniać ani działać inwazyjnie na młodą skórę – wyjaśnia kosmetolog.

Nastolatki w polskich gabinetach kosmetycznych korzystają najczęściej z zabiegów regulacji brwi, peelingu, zabiegów oczyszczających i maseczek. Dużą popularnością cieszy się również depilacja laserowa czy też laserowe usuwanie blizn potrądzikowych. W przypadku niektórych zabiegów, konieczna jest zgoda rodzica, ale nie ma z tym najmniejszego problemu. Bardzo często wręcz sami przeprowadzają swoje pociechy. Niektóre gabinety kosmetyczne - podobnie jak na Zachodzie - przygotowują dla młodej klienteli specjalne pakiety, na przykład przygotowanie na bal gimnazjalny lub studniówkę.

odżywiania, ograniczają ilość i jakość składników swojej diety, bojąc się przytycia. Nierzadko w zamian podgryzają przekąski bez żadnej wartości odżywczej. Oczywiście nie możesz pozwolić na stosowanie przez Twoje dziecko żadnej diety. A już na pewno na własną rękę. Odchudzanie w wieku dojrzewania może prowadzić do poważnych zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu zaburzeń łaknienia, anoreksji, bulimii. Można próbować zainteresować dziecko, które zaczyna kierować swoim życiem, a przez to i żywieniem, co to znaczy racjonalne odżywianie.

Pokazywać mu zdrowe przekąski, nauczyć zmniejszać kaloryczność potraw, urozmaicać menu, uczyć o szkodliwości fastfoodów. I przede wszystkim dawać dobry przykład – chociażby aktywnym trybem życia i racjonalnym odżywianiem całej rodziny.

- Dziewczyna, bez względu na wiek, jak każda kobieta, dostrzegają na swojej skórze zmiany takie jak cellulit oraz rozstęp – mówi dr Setkiewicz. - Są to zupełnie naturalne zmiany pojawiające się u dziewcząt podczas burzy hormonalnej. Stosowanie zabiegów na ciało jest niewskazane, natomiast można spróbować delikatnych masażu i oczywiście ćwiczeń.

Dojrzewanie dzieci jest nieuniknione. Pogoń współczesnych ludzi za pięknem wydaje się, że też. Cóż nam zostaje? Mądrze połączyć oba te zjawiska. I programować dziecko z rozsądkiem i umiarem.

DER-MED)

Oferta może obejmować manikiurzystkę, zabiegi na twarz, makijaż, a czasami nawet fryzjera.

Dieta

Większość dorastających dzieci nie akceptuje swojej sylwetki i dąży do upodobnienia się z wyglądu do swoich idoli – aktorów i modelek. Nieregularnie się

REKLAMA

www.benedicite.pl

Produkty Benedyktyńskie

Zapraszamy na świąteczne zakupy do naszego sklepu w Gliwicach

Gliwice, ul. Kaczyńiec 15
tel. 32 230 09 42

REKLAMA

apteka pod koroną

ZAPRASZA CAŁOROCZNIE w Niedziele i Święta

Gliwice, ul. Zygmunta Starego 16
tel. 231-24-82, tel./fax 238-22-34

REKLAMA

Koralium

Gliwice, ul. Chudoby 8 . tel. 781 306 869

www.koralium.pl

Elementy do wyrobu biżuterii:

- minerały
- ceramika
- drewno
- szkło
- metale
- srebro
- Svarovski
- warsztaty i szkolenia