

*Najbolj zdrava je grča kočevske jelke ali hoje*

# Ješ grčo in si zdrav kot grča

**S**lovenski znanstveniki pod vodstvom prof. dr. Boruta Štruklja, mag. farmacije, z ljubljanske fakultete za farmacijo so ugotovili, zakaj rečemo, da je nekdo zdrav kot grča. In zakaj je najbolj zdrava grča jelke ali hoje (*Abies alba Mill.*). Na fakulteti skupaj z drugimi ustanovami že dobrih osem let raziskujejo izvleček iz vej tega iglavca. Izvleček Belinal pomlajuje kožo, varuje srce in povečuje elastičnost ožilja, zmanjšuje nastanek plakov v intimi (notranji plasti žilne stene), raven sladkorja v krvi se hitreje normalizira, telo varuje pred oksidativnim stresom ... **Izsledke slovenskih raziskovalcev povzemamo iz predavanja dr. Štruklja.**

Patentirana učinkovina je v svetu zaščitena pod blagovno znamko Belinal. Slovenci smo tako dobili prvo učinkovino, katere delovanje je potrjeno z dvema kliničnima študijama na ljudeh in je unikatna v svetovnem merilu.

V prvi klinični študiji so raziskovalci v sodelovanju z zdravniki iz UKC Maribor dokazali, da izvleček iz vej bele jelke Belinal močno znižuje glikemični indeks obroka iz ogljikovih hidratov, kar je zelo dobrodošla novica za vse bolnike s sladkorno boleznijo tipa 2 ter tudi za vse tiste, ki želijo nadzorovati telesno težo.

V drugi klinični študiji z učinkovino Belinal pa so znanstveniki Visoke šole za kozmetiko VIST Ljubljana dokazali izjemne pomlajevalne in regeneracijske učinke na kožo.

*Belinal je kot antioksidant štirikrat močnejši od zelenega čaja, dvakrat boljši od vitamina E in celo močnejši od resveratrola.*

## NAJMOČNEJŠI ANTIOKSIDANT

Izvleček Belinal pridobivajo z najsoodobnejšimi postopki, brez alkohola ali drugih topil. Na podlagi lestvice ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity), ki jo objavlja ameriški nacionalni inštitut za kmetijstvo, izsledki meritev kažejo, da je antioksidativna moč Belinala na sto gramov testiranega vzorca v primerjavi z drugimi najmočnejšimi antioksidanti v prehrani glede na enako količino bistveno večja. Belinal je bil celo nekoliko moč-



dr. Borut Štrukelj



Iglice bele jelke

nejši od zelo znanega antioksidanta resveratrola, dvakrat boljši od vitamina E in skoraj štirikrat močnejši od zelenega čaja.

V telesu nenehno poteka bitka med prostimi radikali in antioksidanti, ki proste radikale »lovijo« in nevtralizirajo. Prosti radikali so odpadne molekule kisika, ki v telesu napadajo celice, trgajo njihove membrane, povzročijo oksidacijo maščob, poškodbe genskega materiala in propad celic. Naše telo ima sposobnost, da tvori nekatere antioksidante, vendar z leti ta sposobnost upada. Stres povzroča izčrpanost telesa, posledično pride v našem telesu do poplave prostih radikalov, ki jih naše telo samo preprosto ne more nevtralizirati.

Telesu moramo tako pomagati v boju proti stresu s sproščanjem, rekreacijo, počitkom ter vnosom raznolikih antioksidantov. Za nevtralizacijo prostih radikalov telo poleg vitaminov C in E potrebuje še raznolike polifenole iz sadja in zelenjave.

Belinalu Superior, ki je najmočnejša naravna zaščita pred škodljivimi posledicami stresa, so dodali vitamin C iz acerole. Je rastlinskega iz-

vora in ima vlogo pri zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

## KREPI IMUNSKI SISTEM

»Pred leti smo rekli, da je srce našega telesa fizično srce, danes pa zdravniki in farmacevti govorimo, da je srce našega telesa imunski sistem. V imunskem sistemu je vse. Rakave celice nastajajo vsako minuto, vsak od nas ima v telesu predrakavo stanje; vsak od nas ima deset do petnajst tisoč takih predrakavih celic, ki jih imunski sistem zazna in odstranjuje. Tisti trenutek, ko pride do psihofizičnega padca zaradi stresorja iz okolja, lahko gre za psihični ali telesni stres, to prek hormonov vpliva na imunski sistem.

Človek ni nič drugega kot vreča, ki nosi cel kup bakterij. V naših prebavilih je deset na štirinajsto bakterij, naših celic je pa deset na enajsto. Torej imamo v prebavilih tisočkrat do desetstisočkrat več tistih koristnih bakterij, kot pa imamo vseh celic v telesu. To je vse povezano z imunskim sistemom in če se ta poruši, imamo potem lahko najrazličnejše težave. Naš imunski sistem slabijo razni stres, premalo spanja, nepravilna prehrana in dolgotrajna terapija. Pomagamo si z različnimi kombinacijami antioksidantov in vitaminov,« je povedal dr. Štrukelj.

Če smo že zboleli ali pa smo na začetku prehlada ali gripe, zaužijemo tri odmerke Belinala Superior dnevno v raz-

*Izvleček iz vej bele jelke močno znižuje glikemični indeks obroka iz ogljikovih hidratov, kar je zelo dobro za diabetes tipa 2 ter za uravnavanje telesne teže.*



Veje bele jelke in tablete z Belinalom

maku šestih ur. Vitamin C in polifenoli so vodotopni, tako da jih organizem večino izkoristi v osmih urah, morebitni presežki pa se izločijo z urinom. Tri odmerke dnevno uživamo sedem do deset dni, nato nadaljujemo z enim do dvema odmerkoma dnevno. Priporočajo trimesečno uživanje.

## MANJ PLAKOV V ŽILAH

Slovenski raziskovalci so ugotavljali tudi vpliv Belinala na ožilje. Raziskavo so naredili na treh skupinah morskih prašičkov. Za klinično študijo so jih izbrali zato, ker se jim ob neprimerni hrani zelo hitro zamasti intima žil oziroma se jim zelo hitro pojavijo plaki. Imajo enak mehanizem presnove kot ljudje, podobne encime, da se jim dvigne sladkor, na enak način nalagajo maščobe, denimo višek sladkorja nalagajo v glikogen v jetrih, in na enak način se jim nabirajo plaki na ožilju. Rezultati so zato zelo presnoljivi na človeka.

Prvo skupino živali so hranili z zdravno hrano, drugo s hrano, ki so ji primešali maščobe in glukozo, tretjo pa s slabo hrano, ki so ji primešali Belinal. Poskus je trajal sedem tednov. Prva skupina je imela po sedmih tednih zelo malo plakov, druga je imela 85 odstotkov več maščobnih oblog na žilah, tretja skupina pa je imela 80 odstotkov manj plakov. Druga skupina je bila za 15 odstotkov težja, tretja skupina pa se sploh ni zredila.

Ugotovili so tudi, da je bila elastičnost ožilja pri tretji skupini skoraj tako dobra kot pri prvi skupini. Elastičnost ožilja pa je zelo pomembna, ker zniža krvni tlak in kri pride tudi v majhne žilice – kapilare, z njo pa prideta tudi kisik in hrana.

Kaj to pomeni za regeneracijo telesa in pomlajevanje, nam bo na koncu pojasnil dr. Richard Lippman, nominiranec za Nobelovo nagrado za medicino s področja upočasnjevanja staranja in avtor knjige *Ostani pri 40-ih – brez diet ali naporne vadbe* (www.misteriji.si, 051/307 777; 19,90 €).

»Preprečevanje staranja pomeni preprečevanje glikacije. Glikacija je neželena vezava sladkorjev na beljakovine. Proces glikacije pojasni, zakaj naše mišice, koža in arterije s staranjem postajajo manj prožni. Naše mišice, koža in krvne žile namreč s staranjem izgubljajo svojo prožnost, tovrstno škodo na ravni telesnih tkiv lahko preprečimo z uporabo različnih antiglikacijskih sredstev.

Francozi pojedjo veliko sira in slaščic, a so kljub temu vitkejši od Američanov. Pojedjo namreč sedemnajst odstotkov manj sladkorja in so bolj dejavni v spolnosti. Manjše uživanje sladkorja pomeni manj glikacije, večjo vitalnost in boljše zdravje, zlasti če to dopolnjujemo še s hranili, ki učinkujejo proti glikaciji.«

In eno teh hranil proti glikaciji je tudi Belinal. Izdelki, ki ga vsebujejo, so dosegljivi na [www.misteriji.si](http://www.misteriji.si) (Belinal Superior – 23,00 €; Belinal Gluco – 20,00 € in Belinal Skin – 24 €).

Na kaj vse še vpliva Belinal, bomo še poročali, saj mnoge raziskave še niso končane. Pričakujemo potrditev, da polifenoli iz grč kočevske jelke izredno ugodno vplivajo na ohranjanje srčne mišice in na žilje ter na izboljšanje stanja pri sladkornih bolnikih.

T. S. ❁