



orthomol
i-care

SVE ŠTO TREBAŠ
Za više snage.
Kad je najpotrebnije.

Orthomol i-Care

Orthomol i-Care je dodatak ishrani sa fitonutrijentima, omega-3 masnim kiselinama, vitaminima i elementima u tragovima.

Sastav dnevnog menija ima veliki uticaj na zdravlje. Uravnotežena ishrana i odgovoran tretman posebno su važni u slučaju bolesti kako bi se telu osigurala potrebna energija.

- Nadoknada za nedostatak mikronutrijenata
- Umereno doziranje
- Blag ukus



**Granulat /
kapsule**



Sadržaj

04

Uvod

05

Važnost ishrane

06

Moguće promene ishrane
kod tumorskih bolesti

07

Uticaji terapije tumora na
ishranu

08

Šta je ortomolekularna
nutritivna medicina

10

Mikronutrijenti mogu pružiti
podršku Vašem telu

11

Fitonutrijenti su posebno
vredni

12

Nutritivne karakteristike
odabranih fitonutrijenata

14

Saveti za poboljšanje
kvaliteta života

Poštovani čitaoci

Jeste li od onih ljudi koji nikada zapravo nisu puno razmišljali o ishrani? Kada Vam se dijagnostikuje karcinom, događaju se promene u mnogim područjima vašeg života i tema jela i pića postaje vrlo važna.

Pojavljuju se mnoga pitanja, kao što su:
Kako moje navike u ishrani mogu povoljno uticati na terapiju? Zašto mi se više ne jede moja omiljena hrana? Šta mogu učiniti da ublažim mučninu i povraćanje? Kako mogu poboljšati kvalitet svog života?

Važno je da pokušavate održavati raznovrsnu ishranu s dovoljnim unosom hranjivih sastojaka. Ovo je prvi korak prema poboljšanju Vašeg ličnog osećaja blagostanja.

Nadamo se da će Vam ova brošura pružiti korisne savete.

Sve najbolje!

Vaš Orthomol i-CARE Tim

Važnost ishrane

Vaše svakodnevne navike u ishrani imaju veliki uticaj na Vaše zdravlje i uspešnost Vašeg imunološkog sistema. Zdrava ishrana i odgovoran pristup vlastitom telu posebno su važni kada ste bolesni kako biste sebi osigurali potrebnu energiju.

Iznad svega, ishrana koja je prilagođena specifičnim potrebama svakog pacijenta izuzetno je značajna. Svaka je bolest različita i Vaše telo također vrlo različito reaguje na određene promene.

Ishrana prilagođena Vašim ličnim zahtevima i sklonostima osigurava Vama i Vašem telu potrebnu osnovu za pripremu za predstojeću terapiju. Uzimanje hrane bogate vitaminima i hranjivim sastojcima može vam pomoći da sprečite nedostatak mikronutrijenata i time poboljšate osećaj fizičke dobrobiti.

Moguće promene ishrane kod tumorskih bolesti

Borba protiv karcinoma obično znači da će se pacijent lečiti hemioterapijom i radioterapijom ili će biti podvrgnut operaciji.

Ishrana igra važnu ulogu u tom periodu. Studije su dokazale da mnogi pacijenti oboleli od karcinoma pate od nedostatka hranjivih sastojaka. S jedne strane, taj nedostatak hranjivih sastojaka zasniva se na nedostatku kalorija, odnosno pacijent ne dobija dovoljnu količinu energije, ali s druge strane takođe nedostaje vitamina i elemenata u tragovima. Mnoge namirnice koje su bile omiljene pre nego što ste oboleli od karcinoma sada su nezanimljive. Zbog problema sa žvakanjem i gutanjem koji su posledica upale u grlu, sada ne možete podneti mnoge namirnice ili osećate odbojnost prema njima. Kao rezultat toga, Vaš se nutricionisti status može još više pogoršati.

Ako ste stoga u stanju jesti samo ograničenu količinu raznog voća i povrća, to posledično dovodi do smanjenog unosa njihovih komponenata koje poboljšavaju zdravlje, poput fitonutrijenata.

Ako imate prekomernu telesnu težinu zbog karcinoma, sada postoji niz različitih načina za povećanje unosa energije. Vaš lekar će Vam pokazati razne mogućnosti.

Međutim, takođe je važno uzimati dodatne mikronutrijente kao što su vitamini, fitonutrijenti, minerali i elementi u tragovima.

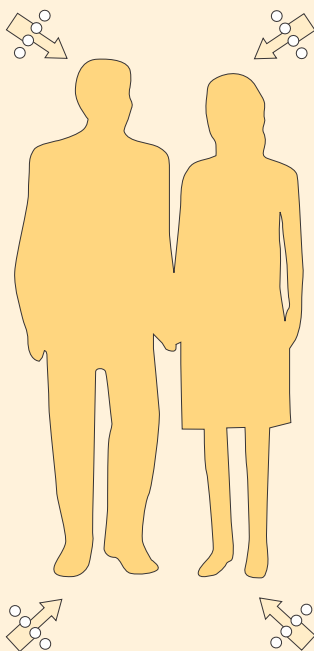
Uticaji terapije tumora na ishranu

Nadraživanje sluznice zbog citostatika

- Upala
- Povraćanje, proliv
- Nedostatak apetita

Hirurške mere

- Problemi sa žvakanjem i gutanjem
- Malapsorpcija



Hemioterapija

- Anoreksija
- Mučnina
- Povraćanje
- Infekcije
- Malapsorpcija
- Smanjenje leukocita i trombocita

Radioterapija

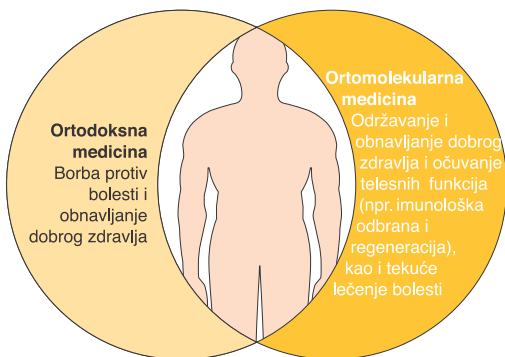
- Mučnina
- Problemi s žvakanjem i gutanjem
- Promene ukusa/ gubitak ukusa
- Suvoća usta

Šta je ortomolekularna nutritivna medicina

Princip ortomolekularne nutritivne medicine zasniva se na specifičnom unosu mikronutrijenata, kao što su vitamini i elementi u tragovima. Tamo gde postoji manjak, mikronutrijenti se moraju nadoknaditi kako bi se osigurala obnova prirodne metaboličke ravnoteže.

Ovde je presudan pravilan odabir i koncentracija komponenata. Jedna od važnih funkcija ortomolekularne medicine je osigurati telu važne mikronutrijente u potrebnom volumenu i sastavu.

Linus Pauling, biohemičar i dobitnik Nobelove nagrade, utemeljio je princip ortomolekularne medicine. Strateška primena ortomolekularne nutritivne medicine pokazala se posebno korisnom za imunološke funkcije.





Mikronutrijenti mogu pružiti podršku Vašem telu

Terapija može dovesti do povećane potrebe za mikronutrijentima.

Sledeće tačke objašnjavaju nutritivni značaj i karakteristike nekoliko mikronutrijenata:

- **Vitamin C, vitamin E** i fitonutrijenti uklanjaju slobodne radikale i čine ih bezopasnim; oni takođe pomažu u zaštiti ćelija i jačanju Vašeg imunološkog sistema.
- **Vitamin A** doprinosi zaštiti kože i sluznica.
- **Vitamini B grupe** poboljšavaju Vaš energetski metabolizam.
- **Vitamin B6, B12** i **folna kiselina** važni su za stvaranje crvenih krvnih ćelija i za razvoj ćelija.
- **Vitamini D i K** podržavaju metabolizam kostiju.
- Elementi u tragovima **cink, selen, bakar i mangan** važne su komponente enzima s antioksidativnim efektom i povoljno utiču na aktivnost imunoloških ćelija.
- **Omega-3 masne kiseline** potrebne su za sintezu mnogih važnih supstanci koje imaju važnu funkciju u regulaciji mnogih metaboličkih procesa, poput upalnih reakcija i koagulacije krvi.

Fitonutrijenti su posebno vredni

Fitonutrijenti su brojni spojevi vrlo različite hemijske strukture koji se nalaze samo u biljkama.

Oni uključuju, na primjer, prirodne boje i arome u našoj hrani. Studije su pokazale da fitonutrijenti imaju brojne osobine koje poboljšavaju zdravlje.

Nekoliko fitonutrijenata opisano Vam je na sledećoj stranici.



Nutritivne karakteristike odabranih fitonutrijenata



Resveratrol

Na primer, resveratrol se nalazi u ljusci crvenog grožđa. Crno vino sadrži do 50 mg/l resveratrola i ima antioksidativna svojstva.



Brokoli

Brokoli sadrži veliki broj prirodnih supstanci koje poboljšavaju zdravlje i blagotvorno deluju na odbranu tela. Telo najbolje apsorbuje te supstance ako se brokoli kuva kratko vreme.



Đumbir

Koren đumbira odavno je poznat kao biljni lek. Đumbir može imati antibakterijski i povoljan efekat na mučninu.



Paradajz

Osim što sadrži mnogo različitih vitamina, paradajz je takođe izvor likopena. Telo može najbolje apsorbirati ovaj antioksidans iz paste od paradajza ili ako se paradajz nasecka i lagano zagreje.

Bioflavonoidi agruma

Bioflavonoidi agruma su razne vrste flavonoida koji se nalaze u agrumima, pretežno u kori. Oni mogu poboljšati učinak vitamina C kao prirodni pojačivači vitamina.



Kurkuma

U Indiji se kurkuma već dugo koristi kao lekovita supstanca. Sadrži veliku količinu žutih pigmentata čija efikasnost uključuje protivupalna svojstva.



Zeleni čaj

Zeleni čaj ima širok spektar uticaja na zdravlje: tanini smiruju želudac i creva, deluje antibakterijski i može regulisati krvni pritisak.



Nar

Šećerne, sočne semenke nara sadrže polifenole koji mogu ojačati i podupreti imunološki sistem i tako omogućiti telu da se bolje zaštiti od upale.



Saveti za poboljšanje kvaliteta života?

Vežba i svež vazduh

Šetnja po suncu ne samo da Vam pomaže da se opustite, već stimuliše Vaš imunološki sistem i poboljšava cirkulaciju krvi. Redovno vežbanje tokom odgovarajućeg vremenskog perioda povećava Vaše poverenje u sopstvene sposobnosti i istovremeno jača Vaš imunološki sistem.

Jedite svesno

Pokušajte jesti bez prisiljavanja i isprobajte nove recepte za obroke koji su Vam lako svarljivi. Svesno istražite šta je sada dobro za Vaše telo. Posebno pripazite da jedete redovno i zamolite svog lekara za savet o ishrani koja odgovara Vašim individualnim potrebama.

Odvojite vreme za sebe

Svakako se naspavajte kako bi se Vaše telo moglo regenerisati. Pokušajte izbeći stresan i užurban način života; Vaše će Vam telo biti zahvalno. Odvojite dovoljno vremena za stvari koje su Vam važne.

Živjeti s karcinomom

Pokušajte voditi redovan svakodnevni život uprkos Vašoj dijagnozi. Živeti s karcinomom ne znači nužno povlačenje iz radnog života ili svakodnevnog okruženja. Aktivno oblikovanje života važno je kako biste se s pozitivnim stavom obračunali s bolešću.

Snažna kombinacija

Za optimizaciju snabdevanja mikronutrijentima

Faza 1

Podrška mikronutrijentima

Faza 2

Podrška u daljem toku lečenja

U slučaju intestinalnih tegoba

**orthomol
i-care**

Za optimalno snabdevanje mikronutrijentima

**orthomol
immun pro**

Prevazilaženje intestinalnih smetnji

- crevna mikroflora
- crevno-vezani imuni sistem
- intestinalna mukozna membrana

**orthomol
immun**

Jačanje odbrane organizma

**orthomol
immun**

Jačanje odbrane organizma



UVOZNIK, ZASTUPNIK I DISTRIBUTER:

Pharma Maac d.o.o.

Makenzijeva 67,

11000 Vračar, Beograd,

Srbija

Telefon: +381 (0)11 41 41 997

office@pharmamaac.rs

www.pharmamaac.rs

Kontaktirajte nas
za više informacija.



Orthomol

pharmazeutische

Vertriebs GmbH

Herzogstr. 30

40764 Langenfeld, Germany

Tel. +49 2173 9059-0

international-sales@orthomol.com

www.orthomol.com