

Næring íþróttamanna og fæðubótarneysla



Dr. Linus Pauling og C-vítamín

RDS: 75mg

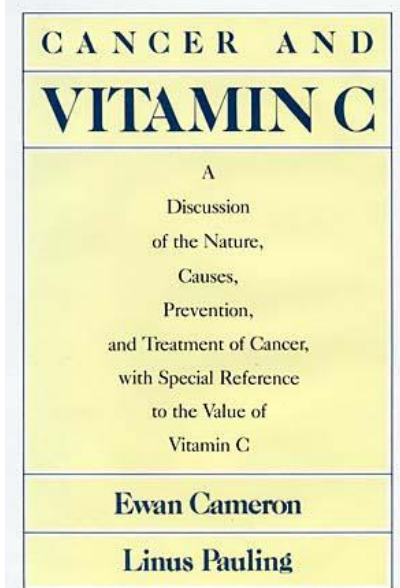
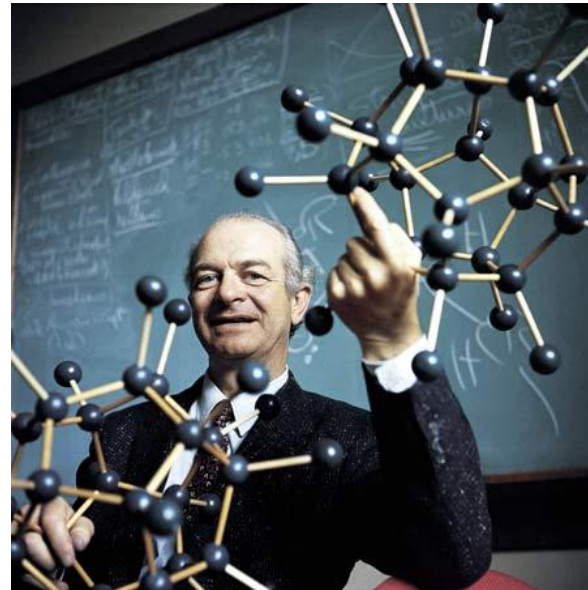
Til að fyrirbyggja skyrbjúg er talin þörf á um 10 mg af jafnaði á dag af C-vítamíni

Almennar ráðleggingar Dr. Pauling:

*1000 mg/dag og þannig draga úr kvefsjúkdómum um 45% eða meira

*mælti með 10.000 mg á dag til að berjast gegn krabbameini.

*Sagðist sjálfur neyta 12.000 mg og auka upp í 40.000 ef hann fyndi fyrir einkennum kvefs



Fæðubótarneysla

- **Hafa í huga:**

- Flestir þurfa ekki fæðubótarefni ef undan er skilið D-vítamín en margt bendir til að fólk sem býr á norðurhjara veraldar þarfnist D-vítamíns í fæðubótarformi ekki síst yfir haust- og vetrarmánuði. Sem dæmi má taka að ráðlagður dagskammtur af D-vítamíni er að finna í um einni teskeið.
- Ein fjölvítamín-steinefnatafla á dag kann að vera réttlæt看anleg eins og ef mataræði viðkomandi er mjög einhæft og hitaeiningasnautt.
- Mikilvægt að vara við mögulegum hættum vegna ofneyslu.
- Mikilvægt að fordæma ekki fæðubótarneyslu.



Ath. Að sjálfsögðu: Ef fólk mælist með of lágt magn næringarefnis/-efna í líkama þá getur verið nauðsynlegt að neyta þess/þeirra í formi fæðubótar.

Fæðubótarmarkaðurinn heillar og þá meira að segja ípróttaálfinn

Ráðlagðir dagskammtar (RDS) er það magn nauðsynlegra næringarefna sem talið er fullnægja þörfum alls þorra fólks sem telst vera heilbrigt.



Pörungar – kraftaverkafæða eða er fullyrt um of?

Auglýsing

Hvað er Spírulina?

Spírulina töflurnar eru örsmáir, blágrænir pörungar sem eru ræktaðir í ferskvatni. Fjöldi vísindamanna er á þeirri skoðun að þessi örsmáa Spírulinajurt sé nánast fullkomin fæða. Líkaminn nýtir sér næringu úr Spírulina betur en nokkru öðru fæði, að grænmeti meðtöldu.

Framkvæmdar hafa verið 300-400 rannsóknir á Spírulina.

WHO Alþjóðlega heilbrigðisstofnunin telur Spírulina ákjósanlegan næringarauka fyrir fullorðna og börn.

Eflir ónæmiskerfið gegn kvefi og flensum

Lifestream Spírulina styrkir mjög fljótt varnir líkamans gegn umgangspæstum. Ríkt af SOD sem er öflugt varnarsím fyrir ónæmiskerfi líkamans. Inniheldur hátt hlutfall af GLA fitusýrum sem styrkir mjög ónæmis- og taugakerfið og dregur úr streitu.

**Lífrænt "fjölvítamín". Yfir 100 lífræn næringarefni
Aukin orka, skýrari hugsun, meiri afköst, betri líðan.**

Meðmæli

"Ég hef notað Spírulina í nokkrar vikur og er strax farin að taka eftir frábærun mun á líkama mínum. Það er eins og ég sé að öðlast nýtt líf. Heilinn, sem hefur verið sljór, er miklu skarpri og skýrari. Ég er reglulega ánægð, ánægðari en með nokkuð annað næringarefni sem ég hef reynt."
Elizabeth frá Dunedin, Nýja-Sjálandi.

"Það sem ég elska mest við Lifestream Bioactive Spírulina er að ég finn ekki fyrir þreytu eða geðvonsku og er hætt að nöldra, þrátt fyrir mikla vinnu og álag. Ég er 36 ára og ég naga mig oft í handabakið fyrir að hafa ekki byrjað fyrr að nota Lifestream Bioactive Spírulina."

Joanne frá Queensland



Evidence

The term spirulina refers to a large number of cyanobacteria, or blue-green algae. Scientists have studied spirulina for the following health problems:

High cholesterol

Several studies suggest that taking spirulina by mouth may lower blood cholesterol. However, these studies have been small, low quality and not fully convincing. Better studies are needed before spirulina can be recommended.

Diabetes

One study found that spirulina lowers blood sugar levels in people with diabetes. However, this study was small and had flaws. More research is needed before spirulina can be recommended to lower blood sugar levels.

Weight loss

One study evaluated spirulina for weight loss. However, spirulina did not appear to have any additional weight loss benefits over placebo (sugar pill). At this time, there is no evidence to support the use of spirulina for losing weight.

Mouth cancer (oral leukoplakia)

Spirulina has been studied as a treatment for lesions in the mouth that may turn into cancer. Although evidence from one study suggests that spirulina may produce a remission of existing mouth lesions, this study had flaws and was conducted for a short time. Further studies are needed before spirulina can be recommended as a treatment for mouth cancer.

Chronic viral hepatitis

Preliminary study of spirulina for chronic viral hepatitis shows negative results.

Malnutrition

Spirulina has been studied as a food supplement in infant malnutrition. Spirulina does not seem to give added benefit over traditional renutritions, is more costly, and is not recommended.

Life extension töflurnar yngir mann og bætir

Auglýsing

Það er óþarfi að eldast um aldur fram

Dr. Earl Mindell:

"Hver sem er á að geta haft útlit og líðan fyrir að vera 5-15 árum yngri en hann er."

Líkamlegt þrek, úthald, vær svefn og léttari lund.

Næring fyrir DNA og RNA starfsemi frumanna.

Endurbyggir collagene og elastin, sem hefur áhrif á teygjanleika og stinnleika líkamans.

Eftir langvarandi vanlíðan, veikindi og gigt prófaði ég Life Extension.

Strax á fyrsta glasi dró verulega úr verkjum og verkjalyfjanotkun. Fijótlega losnaði ég alveg við vöðvabólgu.

Þrek og lífsþróttur hefur aukist stórum, ég sef betur og þoli miklu meira álag. Er léttari og jákvæðari í skapi og er orðin félagslyndari. Mér finnst ég vera áratugum yngri. Húðin er orðin mýkri, hrukkurnar færri og frískari yfirbragð. Ég mun taka Life Extension inn áfram.

Life extension er sagt innihalda m.a. erfðaefnin DNA (deoxyribonucleic acid) og RNA (ribonucleic acid). Því er m.a. haldið fram af söluaðilum að neysla þessara efna í fæðubótarformi hafi orkuaukandi áhrif. Það er enginn fótur fyrir slíkum fullyrðingum.

Rétt ()

Rangt ()



Birkiaska er eitt vinsælasta fæðubótarefni sem krabbameinssjúklingar ákveða að fjárfesta í.

Vikan 2. janúar 2001

Völvuspá Vikunnar árið 2001

Annað sem mun styrkja heilbrigðiskerfi Íslendinga á þessu ári er nýjung sem á eftir að reynast undrallyf á ýmsum sviðum, en það er birkiaska.

Reis upp frá dauðum

[Jón] var nær dauða en lífi vegna krabbameins. Hann fór að taka inn birkiöskuhylki frá Finnlandi og kennir sér nú einskis meins. Hann segir birkiöskuna algjört töfralyf sem Guð hafi skapað til að lækna menn. Auk þess að duga vel gegn krabbameini sé birkiaskan m.a. góð gegn alls kyns pestum, mígreni, svefnleysi og skalla.

Skoðun lyfjafræðings

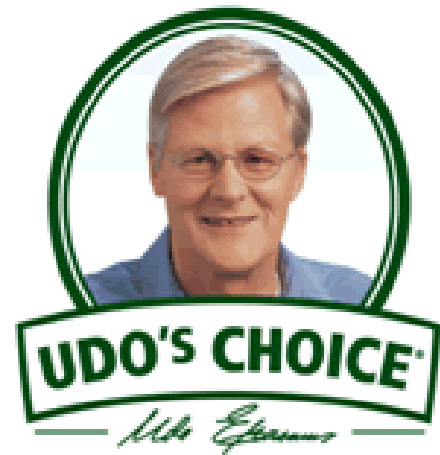
Birkiaska er seld hér á landi í hylkjum og inniheldur, eins og nafnið bendir til, birki (*Betula* sp). Það sem hún er talin eiga að gera er eftirfarandi: minnka bjúg, vera hægðalosandi, vinna á gigt, þvagsýrugigt og nýrnasteinum, minnka flensueinkenni og vinna á útbrotum og exemi. Sem sagt allra meina bót.

Hljómar vel en vandamálið er að ég fann engar rannsóknir sem styðja þetta....

Heimir Þór Andrason lyfjafræðingur



Heimsfrægur næringarfræðingur?



Hefur birt tvær
vísindagreinar og þá síðari
árið 1971. Þær fjölluðu
báðar um bananafliugur.

Menntun:

Háskólagráða (BS) í Honours Zoology with a major in Psychology frá British Columbia Háskólanum.,
Háskólagráða (MS) í biochemistry and genetics.

Doktorsgráðu í næringarfræði vegna " Several years of research in the field of nutrition led to him write Fats and Oils, which earned him a Ph.D. in nutrition. " Heimild: <http://florahealth.com/>

Hvaða háskóla um er að ræða kemur hvergi fram enda myndi enginn viðurkenndur háskóli veita Ph.D gráðu í raunvísindum/heilbrigðisvísindum fyrir að hafa gefið út óritrýnda "heilsubók".

Þess ber jafnframt að geta að starfsheitið "nutritionist" er ekki lögverndað starfsheiti í mörgum fylkjum Bandaríkjanna sem einfaldlega merkir að hver sem er getur titlað sig nutritioist..

Auglýsing:

Neysla fullnægjandi skammts af lífsnauðsynlegum fitusýrum og í réttum hlutföllum eins og finna má í Udo's 3•6•9 olíublöndunni eykur orku, þol og frammistöðu, bætir svefn, einbeiting eykst, skapið batnar og húðin verður fegurri. Rannsóknir hafa sýnt fram á jákvæð áhrif fitusýra á hjarta og æðakerfi, kólesteról í blóði og aukna fitubrennslu. Þær hafa einnig áhrif á hreyfigetu og liðleika og það að við náum okkur fyrr upp úr veikindum.

Udo's 3•6•9 olíublandan inniheldur náttúrulegar, óunnar hörfræ,- sesam- og sólblómaolíur ásamt kvöldvorrósarolíu og hrísgrjóna- og hafræsolíur sem tryggja hámarksnæringu í minnsta mögulega magni



Lifewave - orkuplástrar



Fullyrðing:

Energy/Orku-plástur vinnur við :

- Taugaveiklun / óróleika / eyrðarleysi
- Langvarandi þreytu
- Þróttlausu vöðva
- Syfju og slen
- Erfiðleika með að festa svefn

Bætir og eykur :

Orkuframleiðslu líkamans, öndun og úthald. Orkan er sótt í fituforða líkamans og getur orsakað allt að 22% meiri fitubrennslu.

Orkuplástrar eru nýjasta æðið í íþróttahæminum

Lifewave-orkuplástrarnir eru að slá í gegn hjá íþróttamönnum þessi misserin. Fjöldi þekktra erlendra íþróttamanna hefur verið að nota þessa plástra og Íslendingar eru að sjálfsgöðu engir eftirbátar þeirra og keppa nú með plástra.

FÓTBOLTI Hver man ekki eftir plástrunum sem allir íþróttamenn voru með á nefinu hérna fyrir nokkrum árum? Þeir hurfu fljótt af sjónarsviðinu þegar sannað þótti að þeir hjálpuðu lítið eða ekkert. Men hafa samt ekki lagt árar í bát með plástrana og nú hafa svokallaðir Orkuplástrar frá Lifewave slegið í gegn. Má því segja að plástrarnir færi sig nedar á líkamann.

Íslenskir íþróttamenn eru farnir að nota þessa plástra í auknum mæli og meðal annars KR-ingarnir Bjarni Guðjónsson og Jónas Guðni Sævarsson. Þeir eru ánægðir með plástrana.

„Ég er búinn að spila með þessa plástra síðan í febrúar. Þetta virkar fyrir mig,“ segir Bjarni Guðjónsson. Hann spilar með orku- og liðleikuplástra en hægt er að fá alls konar plástra, meðal annars til þess að sofa betur og jafnvel grennast.

„Ég hef fundið mun á orkunni hjá mér og verð minna þreyttur með plástrana, hvort sem það er í hausnum á mér eða ekki. Það skiptir mig í raun ekki máli á meðan mér finnst þeir virka,“ segir Bjarni. „Menn eru farnir að biðja um þessa plástra enda sjá þeir að þetta svinvirkar. Ég er meira að segja farinn að spila á kantinum,“ segir Bjarni léttur en hann setur plástrana annað hvort á bringuna eða fæturna á sér.

Á meðal þekktra íþróttamanna sem sagðir eru nota þessa plástra eru David Beckham, Michael Phelps og Lance Armstrong. Í hóp þessara manna er einnig kominn fyrirliði KR, Jónas Guðni Sævarsson.

„Ég finn fyrir smá orku þegar ég er með plástrana. Samt ekkert sem ég hef tekið mikið eftir. Þetta er ekkert eins og að fá vítamín-sprautu,“ segir Jónas Guðni, sem hefur spilað með þessa plástra í síðustu tveim leikjum.

„Má til gamans geta þess að ég hef skorað í báðum leikjunum. Þetta eru því markplástrar fyrir mig og ég mun halda áfram að spila með þá á meðan ég skora,“ segir Jónas Guðni og bætir við:

Ég fór á fyrirlestur og varð

LÍKA Á FÆTURNA Plástrarnir eru settir á svokallaða nálastungupunkta. Strákarnir setja þá plástra líka á lappinnar á sér.

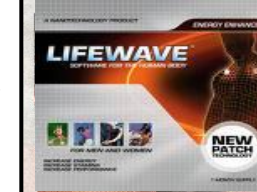


„Þetta er tokao kerfi. Það eru engin efni, krem eða lyf sem fara inn í líkamann sjálfan heldur eingöngu tíðni. Þessi tíðni verður til við sambland sykurs, súrefnis og blöndu af aminosýrum sem eru inni í plástrinum. Það er í raun og veru bara hómopata-remefur. Þetta eru náttúruleg efni.“

Nú eru alltaf margir efasemdamenn á sveimi þegar eitthvað álíka þessum plástrum kemur fram. Guðmundur segir að þetta sé ekkert svindl.

„Alls ekki. Þetta virkar. Nef-plástrarnir áttu bara að auka súrefnisflæðið með því að opna öndunarveginn. Það var ekkert í þeim plástrum. Hér erum við aftur á móti bara að tala um vísindi,“ segir Guðmundur.

Fréttablaðið, 14. maí, 2009.



„Lifewave-plástrarnir eru blekking“

Magnús Jóhannsson, læknir og prófessor í lyfja- og eiturefnafræði, segir að Lifewave-plástrarnir séu ein mesta blekking síðari ára eða mesta uppgötvun í læknisfræði fyrr og síðar. Fólk megi svo velja hvort það telji líklegra. Hann segir fyrirtækið beita blekkingum og engar sannanir séu fyrir því að plástrarnir virki.

ÞRÖTTIR Fréttablaðið birti frétt í síðustu viku um að svokallaðir orkuplástrar frá Lifewave væru að slá í gegn hjá íslensku þjóðinni. Fjöldi þeirra er farinn að nota plástrana og má jafnvel tala um nýtt æði í þessum efnum.

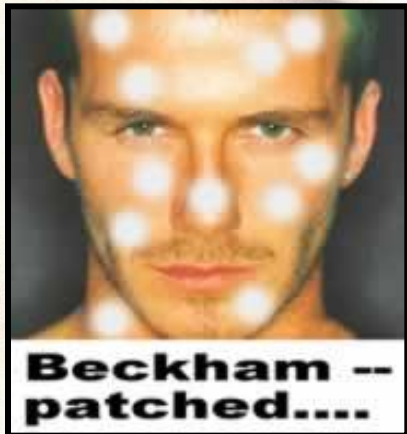
Margir efast þó stórlega um hversu mikið þessir plástrar virki í raun og veru og einn þeirra er Magnús Jóhannsson, læknir og prófessor í lyfja- og eiturefnafræði.

„Ég gef ekki mikið fyrir málflutning þeirra sem selja þessa plástra. Fræðimenn bæði í Bretlandi og Bandaríkjunum hafa skoðað þetta og niðurstaða þeirra allra er sú að þessir plástrar séu blekking. Það er í rauninni bara um tvennt að velja. Annað hvort er þetta ein mesta blekking síðari ára eða mesta uppgötvun í læknisfræði fyrr og síðar. Fólk verður svo að ákveða hverju það trúir,“ sagði Magnús.

Uppfinningamaðurinn er huldu-maður

„Stundum setja þeir þetta upp eins og þetta sé einhvers konar form af nálastungum. Þeir sem vita eitthvað um þau málefni, og ég geri það meðal annars, vita að þessir plástrar hafa ekkert með það að gera. Til að nálastunguöferðin virki þarf ertingu eða nálastungu. Það er einmitt það sem plástrarnir eiga ekki að gera. Sumir tala svo um að þetta sé hómópatía og það er líka frátt. Hómópatía gengur út á að gefa efni í litlum skömmtum. Það er einhvers konar inntaka.

Þetta hefur ekkert með nálastungur eða hómópatíu að gera. Samkvæmt lýsingum fer ekkert í gegnum húðina nema einhverjar bylgjur sem eru ótilgreindar og óskilgreindar og enginn veit hvað



er. Þær eiga að hafa áhrif á frumur líkamans og stjórna þeim. Ef svo er þá er þetta einhver merkilegasta nýjung í læknávisindum síðustu alda hið minnsta. Það er að segja ef það er hægt að stjórna frumum líkamans með einhverjum bylgjum. Þess utan veit enginn hvaða bylgjur þetta eru,“ sagði Magnús.

Lifewave-fyrirtækið, sem framleiðir plástrana, er einnig vafasamt fyrirtæki að mati Magnúsar.

„Þar er einhver mikill uppfinningamaður sem heitir David

„Þeir státa sig af því í auglýsingum sem og á vefsíðu sinni að hafa gert rannsóknir í tveimur háskólum í Bandaríkjunum á virkni plástranna. Hvorugur skólinn kannast nokkuð við að slíkar rannsóknir hafi átt sér stað þar. Þeir neita því að hafa átt samskipti við þetta fyrirtæki, sem lýgur því að þessar rannsóknir hafi átt sér stað. Það hafa aldrei verið birtar neinar rannsóknarniðurstöður fyrir utan þessa tvo skóla en það virðist vera upplögð,“ sagði Magnús, sem gefur heldur ekki mikið fyrir lækni fyrirtækisins.

Hugmyndin frá Star Trek?

„Það er einn læknir á snærum Lifewave og hann hefur mikið verið notaður í auglýsingaskyni. Þessi læknir hefur misst lækningaleyfið í að minnsta kosti þremur ríkjum í Bandaríkjunum, þar á meðal í hinu stóra Ríki Kaliforníu. Ástæðan er að hann hefur verið að vísa í fjum á rangan hátt. Hann er því ekki talinn merkilegur pappír. Þetta ber allt að sama brunni,“ sagði Magnús, sem titlokar ekki að hugmyndin af plástrunum hafi fæst í Star Trek-þætti.

„Þar er læknir sem er reyndar vélmenni. Hann er með tæki sem maður ber nálægt líkamnum og það skynjar einhverjar bylgjur. Svo setur hann tækið í samband við tölvu og tölvun finnur út hvað sé að. Svo kemur læknirinn aftur með tækið að líkamnum og þá læknast viðkomandi. Hugmyndin gæti hafa komið þaðan. Það þarf ekkert að segja meira. Það eru engar sannanir fyrir virkni plástranna og ekkert sem segir okkur að trúa þessu. Í mínum huga er þetta bara blekking til þess að hafa peninga af fólk.“



David Schmidt – Lifewave Inventor



Magnús Jóhannsson er læknir með sérfræðimenntun í líflýfjafræði eða lyfjafræði lækna. Hann hefur verið kennari við læknadeild Háskóla Íslands síðan 1975 og prófessor síðan 1987. Hann er yfirlæknir hjá Lyfjastofnun. Hann er einn af höfundum Íslensku lyfjabókarinnar.

Education: Unknown
Degrees: Unknown
Previous Employment: Unknown
Scientific Background: Unknown
Nanotechnology Background: Unknown
Previous MLMs: BioForce and Vitagenix

Research - NONE
Publications - NONE
Curriculum Vitae - NONE

<http://www.worldwidescam>

“...Þetta hefur ekkert með nálastungur eða hómópatíu að gera. Samkvæmt lýsingum fer ekkert í gegnum húðina nema einhverjar bylgjur sem eru ótilgreindar og óskilgreindar og enginn veit hvað er. Þær eiga að hafa áhrif á frumur líkamans og stjórna þeim. Ef svo er þá er þetta einhver merkilegasta nýjung í læknávisindum síðustu alda hið minnsta. Það er að segja ef það er hægt að stjórna frumum líkamans með einhverjum bylgjum. Þess utan veit enginn hvaða bylgjur þetta eru.“

Fréttablaðið 21. maí, 2009.

Medicine & Science in Sports & Exercise:
May 2008 - Volume 40 - Issue 5 - p S327

Effect of Lifewave™ Patches on Fat Metabolism in Moderately Active Women

RESULTS: There was no significant interaction or any main effect for group or time variables (p>0.05).

CONCLUSION: These data suggest that Lifewave™ patches did not improve BM, %BF, VO2peak, or fat utilization during submaximal exercise in moderately active women.

Jen fe

Auglýsing

Jen Fe **FULL LIFE ONE** er einstakur heilsu- og vítamíndrykkur og er nýr sinnar tegundar. Einstök samsetning andoxunar- og bætiefna hefur sýnt fram á eftirfarandi virkni:

- Heldur blóðsykri líkamans í jafnvægi
- Minnkar matarlyst
- Dregur úr sætindalöngun
- Eyku náttúrliga fitubrennslu
- Dregur úr fitumyndun
- Dregur úr líkum á krabbameini
- vinnur með efnaskiptum líkamans og hraðar upptöku nauðsynlegra vítamína, steinefna og andoxunarefna.
- Eykur orku og úthald
- Bætir einbeitingu
- Vinnur gegn streitu
- Styrkir og virkjar ónæmiskerfið
- Eykur kynorku
- Reynist vera náttúrliga bólgueyðandi
- Vinnur gegn álagstengdum kvillum s.s. höfuðverk
- Hægir á öldrun*
- Nýtist jafnt í starfi, íþróttum eða öðrum tómstundum

Jen Fe FULL LIFE ONE drykkurinn kemur í 60 ml. glösum og er mælt með einum heilsudrykki á dag

*Samkvæmt vísindalegum rannsóknum á Resveratrol sem er þekkt sem heilsuþætandi efnið í rauðvíni. (Sjá kynningarefni inn á www.sooloo.tv)



Reynslusögur:

“Ég var nú reyndar búin að vera stutt á plástrinum en fann mjög fyrir aukinni orku og vellíðan. Systursonur minn er fatlaður og hefur átt í erfiðleikum með meltinguna, og meira að segja stóð til að setja í hann stoma, það virðist allt komið í gang hjá honum. Þar að auki þekki ég eina sem hefur þjáðs af meltingatruflunum arum saman og er eins og ný, fyrir utan að líða betur andlega.”

“Mín reynsla af plástrinum er einungis jákvæð og er hreint frábært að geta loksins sofið heila nótt. Dagurinn hjá mér er mun lengri núna þar sem ég vakna fyrr og er með mikla orku allan daginn. Blóðsykurinn er jafn og engin löngun í sætu eða óhollan mat og vatnsdrykkjan hefur stóraukist. Húðin mýkri, einbeitningin betri og öll almenn líðan. Náttúruvefnið í plástrinum hafa vöðvaverndandi áhrif sem gagnast mér vel í mínu fagi. Einbeitum okkur í að banna sígarettur á landinu eða hluti sem sannað er að drepi fólk en ekki hlut eins og heilsuplástur vottaðann af læknum víða um heim.....“



Herbalifefæði – léleg gæði ?





Mark Hughes, founder of the weight loss and nutritional firm Herbalife International



Fullyrt:

Herbalife áhrifaríkt í baráttunni gegn offitu, þvagvandamálum, ofnæmi, áunninni sykursýki, kvensjúkdómum, meltingarkvillum, þreytu, skalla, gráum hárum og ótímabærri ellihörnun.

Herbalife: Vinsælasta fæðubótarlína Íslandssögunnar!



**Taktu
Íslandsmeistarana
til fyrirmyndar**



Opinber næringarbak hjartí Körfnattleiksdeildar KR



Bedham í nýja búningnum hjá LA Galaxy
NordicPhotos/GettyImages

Herbalife sem er eflaust vinsælasta “heilsubótarefni” sem íslenskum almenningi hefur verið boðið upp á fyrr og síðar. Fullyrt hefur verið að “herbóið” sé áhrifaríkt í baráttunni gegn offitu, þvagvandamálum, ofnæmi, áunninni sykursýki, kvensjúkdómum, meltingarkvillum, þreytu, skalla, gráum hárum og ótímabærri ellihörnun. Einnig hefur borið nokkuð á því undanfarið að reynt sé að tengja neyslu á “herbói” betri árangri í íþróttum. Þannig þekkjá margir að “Herbalife” hefur verið fjárhagslegur stuðningsaðili körfuboltaliða KR-inga og því hefur verið fleygt að ástæða sigurs karlaliðs KR-inga í “Iceland Express Deildinni” sé tilkominn vegna þess að liðsmenn KR hafi verið svo duglegir að borða “herbó”. Reyndar telja flestir (að ég held) að ástæða sigursins sé einfaldlega tengt þeirri staðreynd að í liði KR hafi valist nokkrir af allra sterkustu körfuboltamönnum landsins? Reyndar eru sumir á því að ástæðu sigursins megi rekja til mikils pylsuáts en fyrirtækið “Bæjarins Bestu Pylsur” var stuðningsaðili KR-inga líkt og Herbalife!! Þegar leitað er eftir upplýsingum um Herbalife á fræðilegum gagnasöfnum (svo sem www.pubmed) þá er ekki að finna neinar rannsóknir sem styðja fullyrðingar (sjá glærana hér að undan) um jákvæð áhrif Herbalife en aftur á móti má finna nokkrar greinar þar sem varað er við neyslu þess þar sem fundist hafa tengsl á neyslu herbalife-afurða við meinvörp í lifur!

Dæmi um heimildir:

J Hepatol. 2009 Jan;50(1):111-7. Epub 2008 Oct 18.

Severe hepatotoxicity following ingestion of Herbalife nutritional supplements contaminated with *Bacillus subtilis*.

Acta Gastroenterol Latinoam. 2008 Dec;38(4):274-7

[Toxic hepatitis by consumption Herbalife products a case report]

J Hepatol. 2008 Aug;49(2):289-90; author reply 290-1. Epub 2008 May 23.

Spanish reports of hepatotoxicity associated with Herbalife products.

J Hepatol. 2008 Aug;49(2):291-3; author reply 293-4. Epub 2008 May 23.

Herbalife nutritional products and liver injury revisited.

J Hepatol. 2007 Oct;47(4):521-6. Epub 2007 Jul 24.

Herbal does not mean innocuous: ten cases of severe hepatotoxicity associated with dietary supplements from Herbalife products.

J Hepatol. 2007 Oct;47(4):444-6. Epub 2007 Jul 27.

Slimming at all costs: Herbalife-induced liver injury.

Laeknabladid. 2010 Mar;96(3):167-72.

[Hepatotoxicity associated with the use of Herbalife]

Sölumaður:

Langar þig að vera með 300.000 til 6.000.000 eða jafnvel 10.000.000 á mánuði? Nýtt á Íslandi & nýtt í evrópu sem BYRJAR á Íslandi Tækifæri dauðans fyrsti fundurinn er á morgunn viltu koma með sendu mér póst . ÞÚ MÁTT EKKI MISSA AF ÞESSU (Þarft ekkert að selja neitt) færð borgað fyrir það þetta er stærsta greiðslukerfið sem er í svona fyrirtækjum sem eru í tengsla markasetningum samaber Herbalife & Nuskin.

Vinur A:

Hvað er þetta ?

Sölumaður:

Þetta er fæðubótaefni sem er búið að taka yfir herbalife og newskin í bandaríkjunum og Asiu sendið mér póst

Vinur B:

Hvernig getur maður grætt á því ef maður þarf ekkert að selja ?

Sölumaður:

haha það er nefnilega málið þú kaupir þig inn í fyrirtækið og svo færðu 2 til að koma undir þig þú getur hætt þá en þá færðu bara 400\$ á manni ... maður þekkir fullt af liði svo af hverju ekki að leyfa hinum að vera ríkir líka ;) þetta er bara koma á fundinn hlusta á þetta þá skiluru meira það kostar ekkert ;)

Vinur C:

Usss, svona píramýdasvind er alveg ótrúlega fljótt að koma á svona tímum eins og eru núna. Ef þú ert ekki á toppnum þá græðir þú ekki neitt. ;)

Sölumaður:

já þar sem ég er með 10 efstu í evrópu og vantar 2 til að fara undir mig þá getur þetta verið spennandi

Vinur D:

þetta hljómar alveg eins og öll hin píramýdasvindlin...

Vinur E:

Er þetta þarna Djúsinn?

Sölumaður:

amm þetta er píramidar fyrirtæki vilt u vera með þeim efstu í evrópu t.d er (bróðir) með þeim 5efstu og eg númer 7 og (vinur) nei þetta er fæðubótaefni sem er að taka frammúr herbalife og newskinn í sölu



OHM – Orka og fókus

Veitir orkuskot með því að brenna kolvetnum.
Eykur líkamlegan styrk og einbeitingu

Hvað getur OHM gert fyrir þig?

- ✓ Veitir þér aukaorku og eykur einbeitingu.
- ✓ Hjálpar líkamanum að umbreyta fæðu í orku.
- ✓ Getur aukið frammistöðu í íþróttum og einbeitingu við lákun íþróttar.
- ✓ Hjálpar ónæmiskerfinu.
- ✓ Dregur úr þreytukennum í daglegu amstri.
- ✓ Getur aukinn líkamlegan styrk og kveikur á einbeitingu.

Virki innihaldsefni: Taurine, D-Ribose, Schizandra Fruit, Apple Cider Vinegar, Panax Ginseng, Rhodiola, Thiamine HCl, Riboflavin, Nicotinamide, Calcium Pantothenate, Pyridoxine HCl, Cyanocobalamin, Chromium Chelate, Vanadium Chelate, Inositol

Hvað er Agel?

Agel fæðubóta og heilsuvörur eru byggðar á gelnæringartækni sem gerir þær einstakar. [Gelnæringartæknin](#) er ný, hátæknileið til að færa næringarefni hraðar og með öruggari hætti til líkamans.

Árangurinn er:

Hröð upptaka í líkamanum
Meðfærilegar 20 ml. pakkningar
Fáar hitaeiningar
Lítið magn kolvetna
Lágt fituinnihald
Þarf ekki að geymast í kæli
Gott á bragðið

Íþróttafólk - vítamín/steinefni

Þörf íþróttafólks á ýmsum vítamínum/steinefnum er meiri miðað ef við fólk sem æfir lítið eða ekki. Efni sem helst um ræðir eru:

D-vítamín og B-vítamín, kalk, járn, sink, magnesíum og andoxunarnæringarefnin (C- og E-vítamín, beta-karótín og seleníum).

Í helstri hættu á líða skort á vítamínum/steinefnum:

- *Íþróttafólk sem neytir fárra hitaeininga
- *Íþróttafólk sem aðallega neytir næringarefnasnauða fæðu
- *Íþróttafólk sem grípur til “róttækra” léttingaraðgerða
- *Íþróttafólk sem útilokar einn eða fleiri fæðuflokk

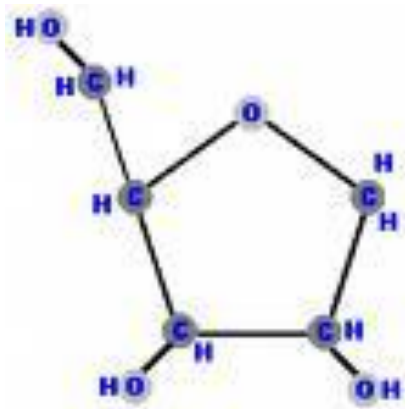


Ath. Það er ólíklegt að íþróttamaður hagnist á viðbótarneyslu vítamína/steinefna ef hann neytir nægilegra margra hitaeininga og næringarefnaríks fæðis.



Efni sem hafa sannað gildi sitt og rannsóknir staðfesta fullyrðingar sem hafðar eru uppi um virkni þess:

- *Kreatín
- *Kaffín
- *Ípróttadrykkir, gel og kolvetnastangir
- *Bökunarsódi
- *Prótein og amínósýrur í fæðubótarformi (þá að því tilskyldu að neyslan sé af skornum skammti í hefðbundnu fæði)



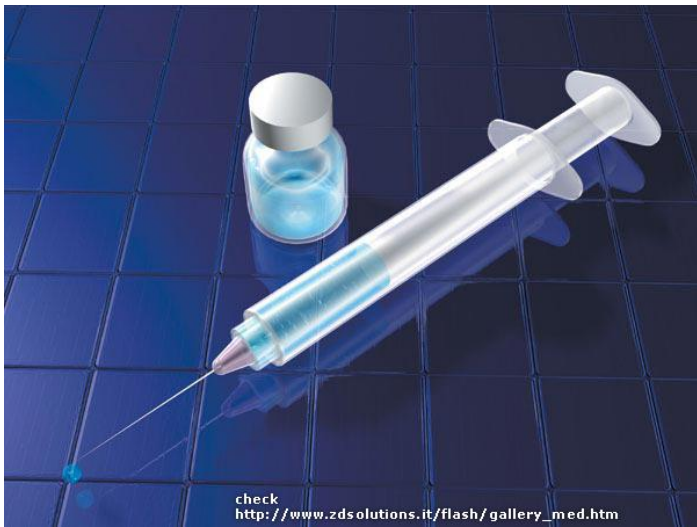
Efni sem hugsanlega hafa þau áhrif sem fullyrðingar gera ráð fyrir en ófullnægjandi sannanir liggja fyrir um virkni þeirra:

- *Glútamín
- *Beta hydroxymethylbutyrate
- *Broddur (Colostrum)
- *Ribósi

Heimild: Journal of the American Dietetic Association. 2009 Mar;109(3):509-27.
Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance.

Efni sem rannsóknir hafa leitt í ljós að uppfylla ekki heilsutengdar fullyrðingar:

- *Amínósýrur
- *Greinóttu amínósýrurnar
- *Karnítín
- *Krómíum picolinate
- *Línólsýra, samtengd (conjugated)
- *Q10
- *Ginseng



check
http://www.zdsolutions.it/flash/gallery_med.htm



Efni sem eru bönnuð, hættuleg:

- *Vefaukandi sterar
- *DHEA eða Dehydroepiandrosterone
- *Efedrín
- * HGH-vaxtarhormón (Human growth hormone)

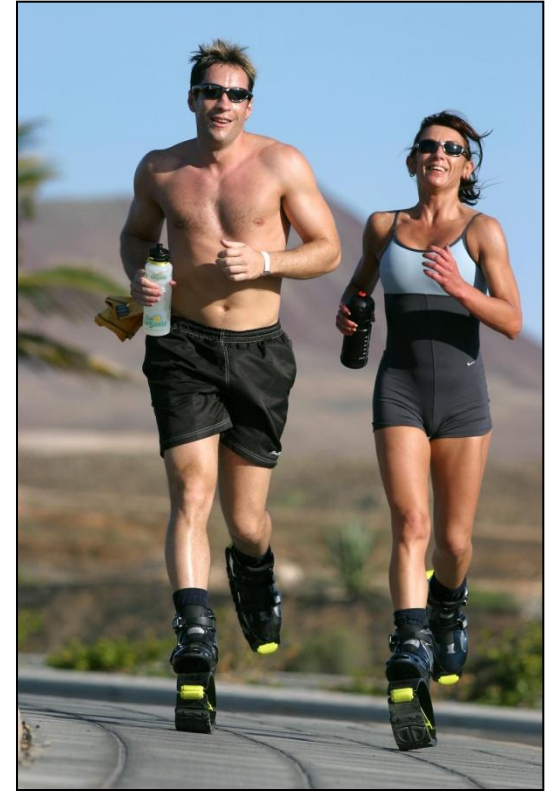
Heimild: Journal of the American Dietetic Association. 2009 Mar;109(3):509-27.
Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance.

Íþróttir og næring

Helsta lykilatriðið þegar kemur að æskilegu mataræði íþróttamanna er að passa upp á að neysla hitaeyninga sé nægileg.

Afleiðingar of lítillar orkuneyslu:

- *Vöðvatap
- *Neikvæð áhrif á beinstyrk, beinmyndun
- *Eykur líkur á þróttleysi, álagsmeiðslum og sýkingahættu
- *Neikvæð áhrif á tíðir – t.d. blæðingar stopular og litlar
- *Seinkar afturbata



Algeng orkupörf
íþróttamanna: 2500-
5000 hitaeyningar/dag

Orkuefnin

Kolvetnaþörf Íþróttafólks

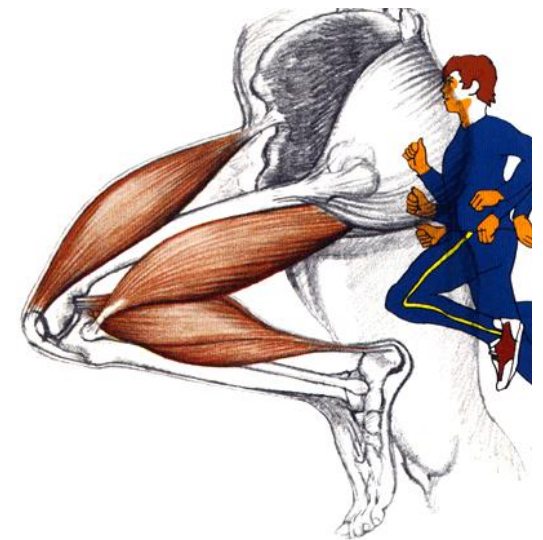
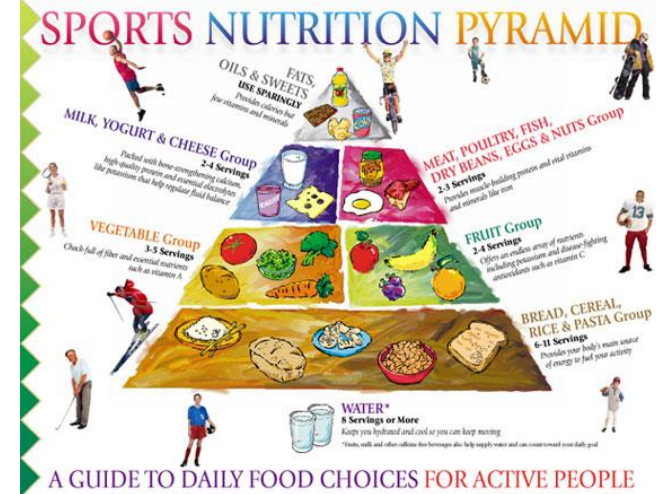
Þeim sem æfa mikið er ráðlagt að neyta um **6-10 g/kolv./dag**. Þetta merkir að **70 kg.** maður neyti **420-700 grömm** af kolvetnum á dag sem jafngildir **1680-2800 hitaeiningum**

Fituþörf Íþróttafólks

Þeim sem æfa mikið er ráðlagt að um **20-35%** orkunnar komi úr fitu. Fituneysla undir 20% bætir ekki frammistöðu og fituneysla undir 15% getur beinlínis verið hættuleg

Próteinþörf Íþróttafólks

Þeim sem æfa mikið er ráðlagt að neyta um **1,2-1,7 g/prótein/líkamskiló/dag**. Þetta merkir að **70 kg.** maður neyti **84-119 grömm** af próteinum á dag sem jafngildir **336-476 hitaeiningum**



VÖKVI

Vökvatap sem samsvarar um 2-3% af líkamspyngd hefur neikvæð áhrif á frammistöðu.

Á meðan á átökum stendur:

‘Megin markmið að neyta vökva sem jafngildir þeim sem tapast sem og kolvetni til að viðhalda eðlilegu blóðsykurmagni (u.þ.b. 30 til 60 grömm/klst.) – sérstaklega mikilvægt ef viðkomandi hefur ekki náð að neyta nægilegrar fæðu+vökva fyrir átök eða ef umhverfisaðstæður eru “öfgakenndar” s.s. mikill hiti.



***kolvetnadrykkur** (*íþróttadrykkur*) 6-8% sykur eða 30-60 g kolvetni/klst. Innihalda söltin natríum, klóríð og kalíum sem m.a. flýttir fyrir losun vökva úr meltingarkerfi út í blóð.

Mælt er með íþróttadrykkjum sem innihalda natríum: 0,5 til 0,7 g/L og kalíum: 0,8 til 2,0 g/L, sér í lagi ef átök standa yfir lengur en tvær klst.

Neysla “mjög” sykraðra drykkja 10% sykur eða meira kann að draga úr árangri:

Ráðlögð neysla eftir átök:

*Ef taka þarf vel á því aftur innan sólarhrings:

-innan 30 mín. Kolvetni: 1,0-1,5 grömm/líkamskíló og sama magn á tveggja tíma fresti næstu sex klukkutímanna

*Ef meira en sólarhringur líður milli átaka:

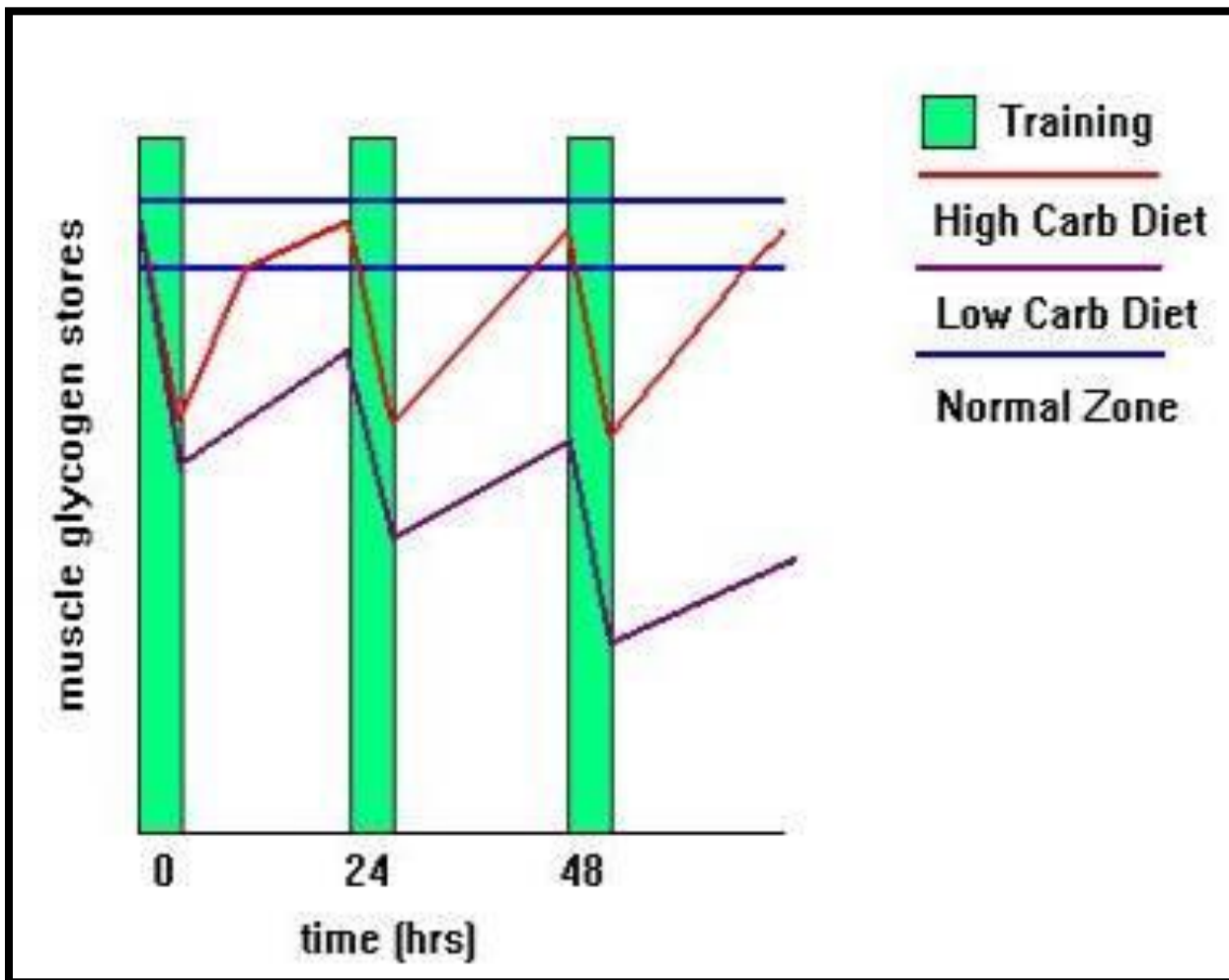
-aðal áhersla lögð á reglubundna neyslu þar sem gætt er að því að neysla hitaeininga og kolvetna sé nægileg

Prótein?



KOLVETNI

*Aukið úthald vegna meira glýkógens í vöðvum



Fullyrðing:

Neysla sykurdrykkja s.s. eftir þjálfun leiðir til þess að sykurbúskapur líkamans fer úr skorðum og einstaklingurinn verður orkulaus!



Rangt!

Algeng orkupörf íþróttafólks: 2500-5000 hit./dag

*Meðaltals dagsorkuneysla íþróttafólks
sem hélt matardagbók í eina viku*



Hitaeiningar

%-kolvetna

1454	55
1466	49
1487	47
1581	47
1595	46
1675	45
1820	50
1981	51
1987	41
2120	56
2236	52
2238	47
2523	59
2598	49
2711	40
2784	58
2829	48
3016	35



Hitaeiningar

%-kolvetna

1712	42
1814	56
1992	50
2027	60
2073	53
2191	56
2271	49
2339	45
2411	58
2441	47
2451	61
2717	51
2736	59
2872	50
2928	47
3079	47
3136	38
4018	50

Dagsneysla ungs íþróttamanns

Morgunverður



Cheerios: 55g; nýmjólk: 3,5dl; appelsínusafi: 2dl; skyr: 150g; banani: 130g; kókómjólk: 2,5dl

Miðdegisverður



Engjabykkni: 150g; eplasafi: 2dl; appelsínusafi: 1L



Hádegisverður

Léttmjólk: 3dl; kjötbollur: 150g; kartöflustappa: 75g; sósa: 1dl



Hlaupið 12 km

Hæð: 166 sm; þyngd: 47 kg.

Kvöldverður



Brauð: 70g; L & L: 10g; ostur: 25g; skinka: 20g; tómatsósa: 50g; eplasafi: 2dl

Kvöldhressing



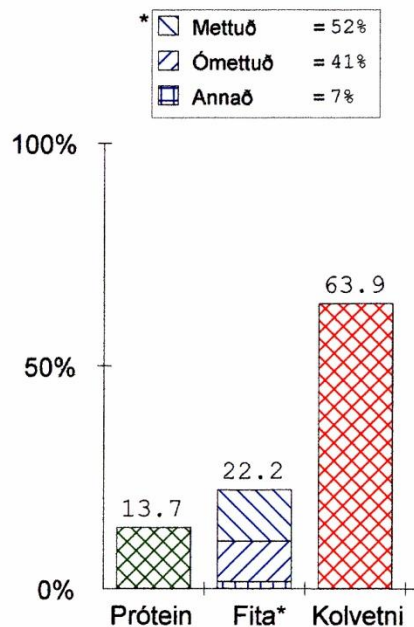
Kókómjólk: 2,5dl; appelsínusafi: 2dl; ananas: 220g; límonaðiis: 150g

Orka, vítamín og steinefni

Orka þennan dag:

	kkal	%
Prótein	452.8	13.7
Fita*	732.6	22.2
Kolvetni	2106.	63.9
Samtals	3291.	100

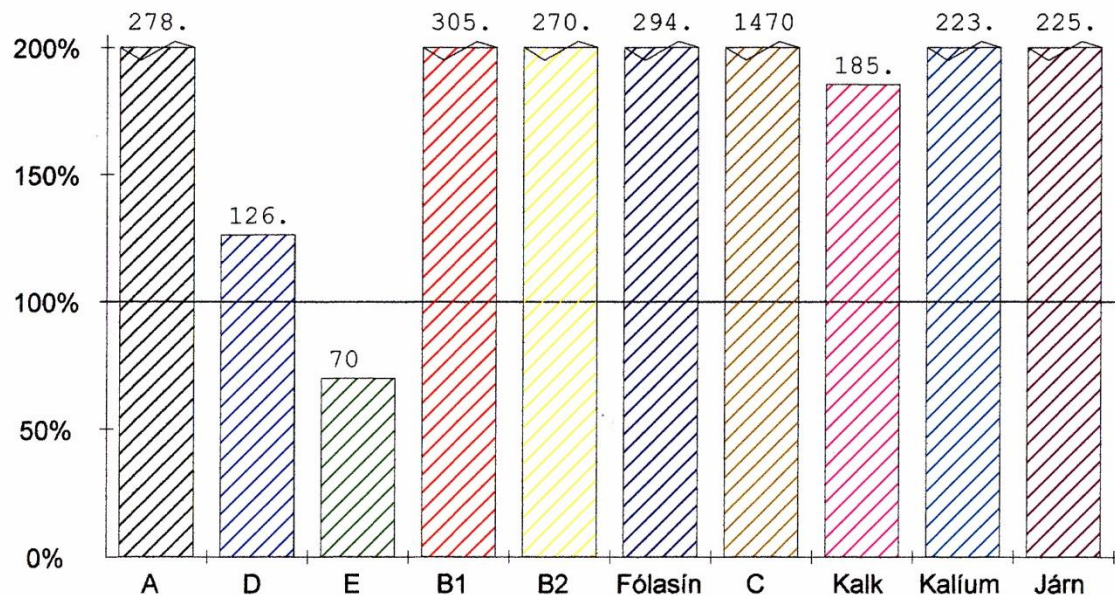
Sykur	515.2	15.6
-------	-------	------



Vítamín og steinefni þennan dag:

Vítamín og steinefni											
	A ug	D ug	E mg	B1 mg	B2 mg	Fól ug	C mg	Kal mg	Kal mg	Jár mg	Nat mg
DS*	2502.	12.63	5.6	3.67	3.79	706.9	735.4	2224.	6923	27.09	4044.
RDS**	900	10	8	1.2	1.4	240	50	1200	3100	12	8000
%	278.0	126.3	70	305.8	270.7	294.5	1470.	185.3	223.3	225.7	50.55

* DS = Dagskammtur ** RDS = Ráðlagður dagskammtur



Journal of the American Dietetic Association. 2009 Mar;109(3):509-27.

Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance.