

# LibraMed Fitomagra



Zawiera  
138 tabletek,  
po 725 mg każda



## WSKAZANIA

Libramed wskazany jest dla:

### Dorosłych

- w przypadku nadwagi i otyłości
- z dużym obwodem w talii, nawet przy prawidłowej wadze

### Dzieci od 8 roku życia

- w przypadku nadwagi i otyłości

Maksymalną skuteczność działania produkt osiąga się w połączeniu ze zrównoważoną dietą, prawidłowym przyjmowaniem płynów i regularną aktywnością fizyczną.

**WYRÓB MEDYCZNY** CE 0373

Należy uważnie przeczytać ostrzeżenia i instrukcje użycia.

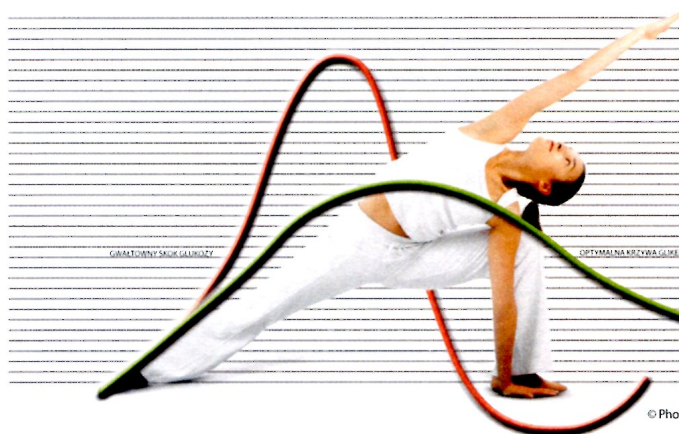
**Producent:** Aboca S.p.A. Società Agricola - Località Aboca,  
20 52037 Sansepolcro (AR) - Italia (Włochy) - [www.aboca.com](http://www.aboca.com)  
Spółka posiada certyfikowane systemy zarządzania jakością ISO 9001  
i zarządzania środowiskiem 14001.

**Dystrybutor:** PharmaGea sp. z o.o. 40-403 Katowice; ul. Oswobodzenia 1



POLIBRAOPU-A

## Kontrola skoków glukozy w leczeniu nadwagi i otyłości



© Phot



EWOLUCJA W FITOTERAPII

## Dlaczego przybiera się na wadze

Nadwaga i otyłość są uważane za główne problemy zdrowotne współczesnego społeczeństwa, zarówno ze względu na swój rozmiar, jak i na poważne konsekwencje patologiczne.

Wzrost wagi ciała, do którego przyczyniają się nowe nawyki żywieniowe i siedzący styl życia, jest dodatkowo spowodowany predyspozycją genetyczną do tworzenia rezerw tłuszczu, spowodowaną warunkami, w których następowała ewolucja gatunku ludzkiego.

**Gatunek nasz rozwijał się faktycznie w warunkach niedoboru żywności, co przyczyniło się do genetycznego nastawienia na tworzenie rezerw**, która w danych warunkach była dużo korzystniejsza niż zdolność do spalania dysproporcji wynikającej z nadmiernego spożycia kalorii w stosunku do małej aktywności fizycznej.

U podstaw takiej dysproporcji znajdują się zmiany społeczeństwa ze wzrostem ekonomicznym, modernizacją, urbanizacją i globalizacją rynków spożywczych.

**Odżywianie** uległo zmianie, zwiększając spożycie wysokokalorycznego jedzenia, pozbawionego błonnika, za to z większą zawartością nasyconych tłuszczów i rafinowanych cukrów.

Jednocześnie drastycznie została ograniczona **aktywność fizyczna**, poprzez fakt, że praca stała się coraz lżejsza, transport został zautomatyzowany, do domów zawitała technologia, a spędzanie czasu wolnego stało się coraz bardziej siedzące.



## Nadwaga i otyłość: poważny problem zdrowotny.

Wiele osób między 18 a 69 rokiem życia ma nadwagę. Szczególnie niepokojący jest wzrost problemu wśród najmłodszych. Nadwaga w najmłodszym wieku ma negatywny wpływ na zdrowie, zarówno w okresie dziecięcym, jak i podczas dojrzewania i dorosłego życia. Większość otyłych nastolatków pozostaje otyłymi również w dorosłym życiu, ze względu na zwiększoną trudność w utracie zbędnych kilogramów, związaną z czynnikami biologicznymi i psychosocjalnymi. Dlatego też powinno się wspierać profilaktykę i leczenie nadwagi, również przed osiągnięciem wieku dojrzewania.

Szczególnie niepokojące są rozmiary, które zaczyna przybierać problem, gdyż nadwaga i otyłość, oprócz oczywistych konsekwencji estetycznych i społecznych, są ważnymi czynnikami ryzyka w chorobach metabolicznych i zwyrodnieniowych, takich jak choroby serca, choroby mózgowo-naczyniowe, oddechowe i kostno-stawowe, cukrzyca, stłuszczenie wątroby, kamica.



## Nie tylko kwestia dodatkowych kilogramów

**Otyłość** jest chroniczną chorobą spowodowaną przez nadmiar masy tłuszczowej, rozłożonej w nierównomierny sposób w różnych częściach ciała.

Aby określić czy istnieje "nadmiar" tłuszczu, używa się przeważnie indeksu masy ciała (IMC lub BMI = Body Mass Index, według nazewnictwa amerykańskiego), który oblicza się przy pomocy następującego wzoru:

**BMI = waga (w kg)/wzrost do kwadratu (w metrach) = kg/m<sup>2</sup>**

BMI Body Mass Index	OSOBA
< 18,5	niedowaga
18,5 - 24,9	norma
25 - 29,9	nadwaga
30 - 34,9	otyłość
35 - 39,9	II stopień otyłości
>40	III stopień otyłości

BMI, pozostając użytecznym i natychmiastowym wskaźnikiem nadwagi i otyłości, musi być traktowany jak tylko jeden z parametrów do kontrolowania.

Temu samemu BMI mogą faktycznie odpowiadać różne poziomy tłuszczu. BMI nie dostarcza żadnego wskazania dotyczącego lokalizacji tłuszczu, która natomiast wydaje się być bardzo ważna w ocenie ryzyka związanego z chorobami krążenia i cukrzycą.



Z tego powodu należy, oprócz BMI, brać również pod uwagę **OBWÓD W TALII** (czyli obwód brzucha mierzony na poziomie pępka), który jest wiarygodnym wskaźnikiem dotyczącym ilości tłuszczu obecnego w brzuchu (**tłuszcz trzewny**).

Nadmierna ilość tłuszczu brzuszego, jest sama w sobie, bez względu na BMI, czynnikiem ryzyka dla chorób krążenia i dla cukrzycy typu 2.

KOBIETA	MĘCZYZNA	OCENA
<80	<94	norma
80 - 88	94 - 102	duży
>88	>102	bardzo duży



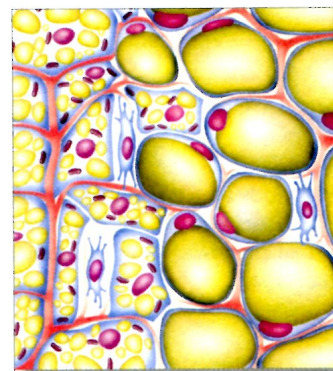
Obwód w talii mierzy się na stojąco, z rozluźnionymi mięśniami brzucha, przykładając metr krawiecki wokół brzucha, na poziomie pępka.

## Nadmiar tłuszczu: ryzyko dla zdrowia

Osoby z nadwagą i otyłe, również jeśli w różnym stopniu, charakteryzują się nadmiarem tłuszczu, który gromadzi się w **tkance tłuszczowej**.

Przez długi czas myślano, że tkanka tłuszczowa jest zwykłym depozytem rezerw energetycznych.

W rzeczywistości tkanka tłuszczowa spełnia bardzo ważne zadania, takie jak produkcja substancji biologicznie aktywnych, zwanych „adipocytokininami”, regulujących metabolizm tłuszczu i innych funkcji fizjologicznych.



Tkanka tłuszczowa

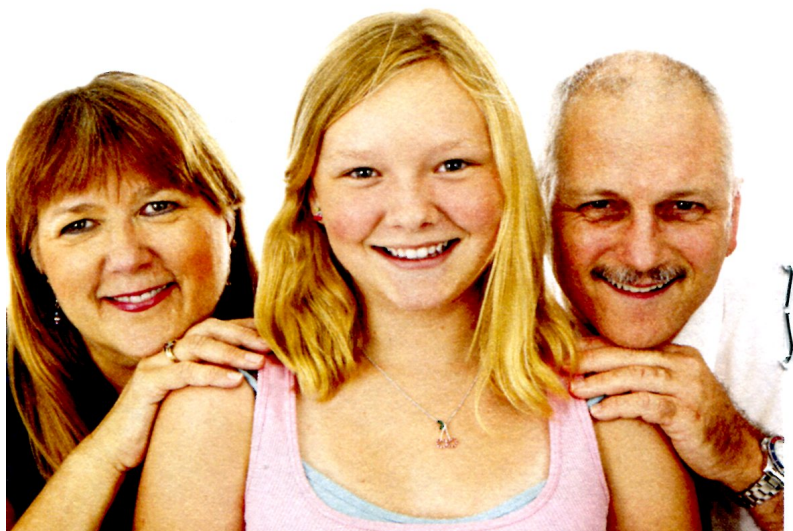


Kiedy jest przeciążona zbyt dużą ilością tłuszczu, tkanka tłuszczowa uwalnia przede wszystkim **adipocytokiny typu zapalnego**, które mają negatywny wpływ na cały organizm, zwiększając ryzyko chorób metabolicznych i krążenia.

Tłuszcz nagromadzony w brzuchu, **tłuszcz trzewny**, jest w stanie produkować cytokiny zapalne w większym stopniu niż tłuszcz nagromadzony w innych częściach ciała.

Z tego powodu należy zwracać uwagę nie tylko na dodatkowe kilogramy, ale również na rozłożenie tłuszczu i na centymetry obwodu w talii.

**W świetle tych doniesień, również osoby, których waga mieści się w przedziale normy BMI, muszą kontrolować obwód w talii, ponieważ jest on uznany za czynnik ryzyka, bez względu na wagę.**



### **Interwencje przeciw nadwadze i otyłości: kontrola skoku glukozowego**

Rosnący problem nadwagi i otyłości wymaga ważnych interwencji na poziomie zbiorowym i indywidualnym. Aby poważnie do niego podejść, należy zmienić styl życia, wprowadzając zdrową dietę i uprawiając regularnie sport.

Ważne jest bowiem zrównoważenie bilansu energetycznego, zmniejszając z jednej strony ilość spożywanych kalorii i zwiększając z drugiej strony ich spalanie, czyli ruch.

Bardzo ważne jest więc również zwrócenie uwagi na procesy gromadzenia się tłuszczu, w których liczy się nie tylko „ilość”, ale również „jakość” spożywanych kalorii.

Szczególnie ważna jest rola **wahań poziomu glukozy we krwi w ciągu dnia**, w wyniku spożywania węglowodanów. Te ostatnie, zwane również cukrami, trawione są w układzie pokarmowym i przekształcane w glukozę. Po posiłku, w szczególności bogatym w węglowodany, stężenie glukozy we krwi (**glikemia**) zwiększa się.



Wzrost glikemii stymuluje ważny gruczoł układu pokarmowego, zwany trzustką, do wydzielania hormonu „insuliny”, który poprzez krew dostaje się do wszystkich tkanek organizmu.

Insulina:

- **wspomaga wykorzystanie glukozy** przez wszystkie komórki organizmu;
- **stymuluje przechowywanie nadmiaru glukozy, w formie tłuszczu, zwłaszcza trójglicerydów, w tkance tłuszczowej (lipogeneza);**
- **zapobiega mobilizacji tłuszczu z depozytów tłuszczowych (lipoliza),** kiedy dostępność dużej ilości glukozy nie wymaga wykorzystania rezerw energetycznych.

**Insulina zarządza więc sytuacjami obfitości zasobów energetycznych, magazynując ich nadmiar w depozytach tłuszczowych i blokując wykorzystanie rezerw.**

**Z tego powodu insulina określana jest mianem “hormonu obfitości”.**

Insulina pozwala więc na unormowanie poziomu glukozy we krwi, zarówno poprzez jej wykorzystanie do produkcji energii, jak i poprzez jej magazynowanie w formie tłuszczu.

## Skoki glukozy i gromadzenie się tłuszczu

Im większy jest nagły wzrost glikemii po posiłku, tym większe jest wydzielanie insuliny, która powoduje szybki spadek poziomu glukozy, do wartości wręcz niższych niż początkowe.

Działanie to ma dwa skutki:

- 1 większa część glukozy nie zostaje wykorzystana, lecz natychmiast magazynowana w formie tłuszczu w tkance tłuszczowej;
- 2 zbyt szybki powrót do niskiego poziomu glikemii oznacza dla organizmu sytuację niedoboru paliwa oraz uczucie głodu i w konsekwencji spożywanie kolejnego posiłku.

**Tworzy się więc paradoksalna sytuacja: spożycie nadmiaru “glukozy” powoduje szybkie jej zdeponowanie w formie tłuszczu; natomiast niedobór paliwa, do którego dochodzi w takiej sytuacji przyczynia się, poprzez stymulację uczucia głodu, do sięgania po kolejne zasoby energetyczne.**



Kiedy natomiast wzrost glikemii jest stopniowy, zostaje wydzielona taka ilość insuliny, która pozwala na powolny powrót do normalnych poziomów glikemii.

W tych warunkach:

- 1 niskie poziomy insuliny sygnalizują konieczność skorzystania z energetycznych rezerw organizmu: zostaje naruszony depozyt tłuszczu w tkance tłuszczowej;
- 2 glikemia nie będąc narażona na szybki spadek, nie wysyła sygnałów głodu do organizmu.

**Interwencje, które spowalniają prędkość wchłaniania węglowodanów, kontrolując w ten sposób glikemię po posiłku i, pośrednio, insulinę, mogą być dużą pomocą w kontroli wagi i nadmiaru tłuszczu.**



**LibraMed** Fitomagra

**LibraMed jest produktem przeznaczonym do leczenia nadwagi i otyłości. Jego działanie wspomaga spadek wagi ciała i zmniejszenie obwodu w talii.**

#### **Jak działa**

LibraMed, dzięki opatentowanemu kompleksowi Policaptil Gel Retard®, spowalnia wchłanianie węglowodanów, zmniejszając ilość i prędkość wzrostu glikemii po posiłku (**skok glukozy po posiłku**), sprawiając, że stężenie glukozy i insuliny we krwi staje się bardziej wyrównane.



Działanie kontrolujące skoki glukozy zmniejsza:

◆ **gromadzenie się tłuszczu w tkance tłuszczowej**

LibraMed zmniejsza nagły wzrost stężenia glukozy we krwi, który następuje po posiłku, ograniczając jego magazynowanie w formie tłuszczu.

◆ **szybki powrót uczucia głodu**

LibraMed zapobiega szybkiemu spadkowi poziomu glukozy we krwi, który organizm interpretuje jako brak substancji odżywczych, i któremu należy zapobiec spożywając dodatkowe jedzenie.

Ponadto, Libramed działa:

- ograniczając **wchłanianie tłuszczu**,
- zmniejszając **uczucie senności po posiłku**,
- wspomagając **tranzyt jelitowy** i regulując konsystencję stolca.

## **Policaptil gel retard**



Libramed działa dzięki Policaptil Gel Retard®, opatentowanemu kompleksowi makrocząsteczek polisacharydowych, które, dzięki synergicznemu działaniu swoich komponentów, posiadają silną moc żelującą.

[www.strefalekow.pl](http://www.strefalekow.pl)