



osavi

1. Czy mógłby Pan powiedzieć coś o Dobrej Praktyce Produkcyjnej?

Dobra Praktyka Produkcyjna (z ang. GMP) wraz z Dobrą Praktyką Higieny (GHP) tworzą zasady produkcji żywności. Oba pojęcia składają się na podstawowe zachowania w czasie produkcji. Wskazane systemy są częścią wymaganego podczas wytwarzania suplementów diety postępowania z zarządzaniem ryzykiem tzw. system HACCP (ang. Hazard Analysis and Critical Control Points). Wszystkie powyższe postępowania mają za zadanie zapewnić bezpieczeństwo produkowanej w zakładzie żywności i są obowiązkowe.

2. Chciałam zapytać o listę pending – jak często jest ona aktualizowana i czy można wykorzystywać oświadczenia na niej zawarte na etykietach suplementów?

„Lista pending” to spis oświadczeń zdrowotnych składników żywności i suplementów diety. Oświadczenia mogą mieć 3 statusy – zatwierdzone, niezatwierdzone i odrzucone. Lista oświadczeń jest aktualizowana zgodnie z harmonogramem organów Unii Europejskiej, ponieważ to te urzędy odpowiadają za weryfikację zgłoszonych przez producentów oświadczeń. Oświadczenia odrzucone nie mogą być używane do znakowania suplementów.

3. Czy to prawda, że suplementy diety nie są badane? Jeśli są, to w jakim stopniu?

Na rynku suplementów brakuje jeszcze jednoznacznych regulacji w tym aspekcie. Nie tylko w Polsce. OSAVI jako polska firma produkująca suplementy diety premium stawia na bezpieczeństwo, jakość i transparentność komunikacji. Dzięki rzetelnym informacjom na temat przeprowadzanych przez nas badań suplementów i informowaniu klientów o ich wynikach rozwiewamy niepewność, która może się wiązać z jakością produktów tego sektora. Każda z serii 170 produktów OSAVI jest badana przez niezależne, zewnętrzne laboratoria, m.in. J.S. Hamilton, informujemy o tym na naszych opakowaniach graficznym znakiem „Lab Tested”. Jakość traktujemy priorytetowo, dlatego prowadzimy regularne kontrole każdej partii produktów.

4. **Wspomniał Pan, że jeśli produkt jest w rejestrze GIS to jest zweryfikowany, zastanawiam się jak to wygląda w rzeczywistości, ile czasu zajmuje rejestracja i ile trwa cały proces od zgłoszenia do wprowadzenia suplementu?**

Rejestracja suplementu diety obecnie polega na wprowadzeniu produktu do ELEKTRONICZNEGO SYSTEMU POWIADOMIEŃ i po wstępnej weryfikacji trafia on do oficjalnego rejestru i od tej pory może być sprzedawany. Jednak na tym nie kończy się weryfikacja produktów. Po zgłoszeniu pracownicy GIS sprawdzają przesłane dokumenty i weryfikują na zgodność z prawem. Często zdarza się, że producent musi złożyć dokumenty uzupełniające.

Natomiast największa odpowiedzialność za produkt spada na samego producenta, to on odpowiada za jakość produktów i bezpieczeństwo swoich konsumentów.

W przypadku OSAVI produkty spełniają najwyższe standardy, bo dbamy o ich jakość na każdym etapie. Wszystkie nasze suplementy są badane przez niezależne laboratoria, co nie jest standardem na rynku. Za hasłem „premium” kryją się nasze konkretne działania, dzięki którym możemy mówić o naszych produktach właśnie w ten sposób. Oprócz wspomnianych już badań korzystamy z najnowszych technologii produkcyjnych ograniczających ślad węglowy do minimum, a więc również dbamy o środowisko naturalne.

Szczególnie istotny jest dla nas dobór certyfikowanych partnerów, pozwala nam to na spełnienie naszego najważniejszego zobowiązania – zapewnienia bezpieczeństwa osobom spożywającym suplementy. Zapewniamy wysoką jakość także dzięki pracy ze specjalistami w dziedzinie farmacji, dietetyki czy chemii – komponują oni receptury produktów w odpowiednich proporcjach i co najważniejsze – bez zbędnych dodatków i wypełniaczy.

5. **Czy podając masę netto kapsułki na opakowaniu należy produkt zgłosić do jakiegoś Urzędu?**

Towary, które znajdują się na rynku i oświadczają, że kupujemy konkretną ilość produktu muszą spełniać wymagania ustawy o Towarach Paczkowanych, za którą odpowiedzialny jest Główny Urząd Miar.

6. Co się dzieje, jeśli producent oferuje w preparacie większe dawki niż dopuszcza prawo – np. Mg w dawce 450 mg jonów?

Obecnie system ESP nie pozwala wprowadzić do obrotu produktów, które posiadają skład nie zgodny z obowiązującymi uchwałami. W przypadku produktów, które już są na rynku GIS skieruje pismo do takiego podmiotu z wezwaniem do zmian produktu zgodnie z obowiązującymi zasadami.

W poniższym linku znajdą Państwo najnowsze opracowania dla najwyższych dopuszczalnych limitów zawartości witamin i składników mineralnych w suplementach.

<https://www.gov.pl/web/gis/zespol-do-spraw-suplementow-diety>

7. Na co zwracać uwagę/co jest niekorzystne np. w otoczce tabletek/kapsułek?

Na rynku suplementów, jak na każdym innym, możemy znaleźć produkty zarówno wysokiej, jak i niskiej jakości. Przekłada się to niestety na bardziej i mniej wartościowe składniki produktów, także i dodatków będących ich częścią, niekoniecznie zdrowych czy nawet niezbędnych. Substancje pomocnicze używane do formowania postaci produktu, muszą być używane zgodnie z odpowiednimi przepisami, a więc są bezpieczne. W roku 2021 agencje europejskie przeprowadziły ponowną ocenę bezpieczeństwa tlenku tytanu i postanowiono o jego wycofaniu z żywności. Temat niekorzystnych składników jest dość szeroki i należałoby mu poświęcić osobny webinar. Najlepiej wybierać składniki, które posiadają jak najwięcej składników naturalnego pochodzenia.

Osavi jako polska firma suplementów premium stawia na przejrzystą informację przekazywaną do klienta, w tym tę dotyczącą składu swoich produktów.

Suplementy OSAVI mają transparentne i proste składniki, bez sztucznych wypełniaczy, czy aromatów i niezdrowych dodatków. Używamy markowych składników o naukowo potwierdzonej skuteczności, jak Quali®-D, Quvital® CoQ10, VitaCholine®, PureWay-C®, Quatrefolic®, OptiZinc®, Astalif™, K2VITAL®. Ponadto nasz asortyment produkujemy w Europie, z surowców o najwyższej jakości, które cechują się wysoką przyswajalnością. Każda z partii 170 produktów OSAVI jest badana przez niezależne, zewnętrzne laboratoria m.in. J.S. Hamilton, informujemy o tym na naszych opakowaniach graficznym znakiem „Lab Tested”. Jakość traktujemy priorytetowo, dlatego prowadzimy regularne kontrole każdej serii produktów.

Dbamy nie tylko o konsumentów, lecz także o planetę i prowadzimy zrównoważony rozwój marki. Nasze etykiety CleanFlake i opakowania z BioPETu są recyklingowalne. Prowadzimy odpowiedzialną produkcję i stosujemy zrównoważone źródła surowców, by ograniczyć ślad węglowy do minimum.

8. Czy wiadomo, na jakim etapie jest tworzenie Polskiej listy składników roślinnych dozwolonych do stosowania w suplementach?

Obecnie najnowsze informacje w tej sprawie są publikowane oficjalnie na stronie Zespołu ds. Suplementów diety.

<https://www.gov.pl/web/gis/zespol-do-spraw-suplementow-diety>

9. Rynek suplementów i odżywek białkowych - dlaczego producenci notorycznie dopuszczają się umieszczania na opakowaniu obrazków prawdziwych owoców, skoro podobno nie można tego robić, jeśli produkt nie zawiera przynajmniej 80% danego owocu?

Zastosowanie grafiki owocu na opakowaniu produktu spożywczego warunkowane jest zawartością tego owocu w produkcie. Nie musi to być pulpa owocowa czy też sok. Może to być zawartość owocu w postaci naturalnego aromatu np. cytrynowego. Wówczas musi spełniać wymagania rozporządzenia 1334/2008 dla naturalnego aromatu - "gdy składnik aromatyzujący otrzymano w całości lub w co najmniej 95% w/w ze wskazanego materiału źródłowego". Tak więc, grafika cytryny będzie dopuszczalna na opakowaniu produktu zawierającego NATURALNY aromat cytrynowy. Przykładem są np. smakowe wody mineralne, gdzie na opakowaniu znajduje się grafika cytryny a w składzie znajduje się tylko woda, cukier, regulator kwasowości oraz naturalny aromat cytrynowy.

10. Co jeśli produkt zawiera coś czego nie powinien? np. odżywka białkowa zawiera laktozę, jeśli producent deklaruje, że nie zawiera? Czy producent ponosi z tego tytułu jakąś odpowiedzialność?

Jeśli skład produktu jest niezgodny z oznakowaniem produktu to jest spora niezgodność. Za takie przewinienia odpowiada głównie UOKiK, gdzie nasze podejrzenie

możemy zgłosić. Jednak my jako konsumenci powinniśmy takie podejrzenie zgłosić do Sanpeidu, a także bezpośrednio do producenta.

11. Ile max substancji aktywnych może zawierać suplement diety ?

Obecnie nie ma takich wymagań związanych z ilością składników w jednym produkcie. Ważne jest, aby wybierać składniki, które są dla nas wskazane. Należy również pamiętać, że suplementy diety wbrew pozorom można przedawkować, dlatego należy stosować się do zalecanej porcji oraz wskazań lekarza lub farmaceuty. Nie powinno się także, w większości przypadków, przyjmować suplementów na czczo. Suplementy diety przyjmowane w nadmiarze mogą zakłócać pracę wątroby, obciążać żołądek czy zaburzać równowagę organizmu. Dodatkowo pominięcie dawki suplementu nie powinno być rekompensowane podwójną porcją następnego dnia.

12. Jak szybko mogę spodziewać się rezultatów od rozpoczęcia suplementacji?

Odpowiedź na to pytanie nie może być jednoznaczna. W zależności od preparatu i stanu zdrowia konkretnej osoby, efekty zażywania suplementów mogą być widoczne nawet po 3 tygodniach regularnego zażywania, jednak u części osób może się zdarzyć, że efekty suplementacji będą widoczne dopiero po kilku miesiącach. Należy pamiętać, że tylko regularne ich spożywanie przynosi pożądane efekty. Wątpliwości odnośnie efektów suplementacji może rozwiązać konsultacja z lekarzem, dietetykiem, a jeśli wcześniej stwierdzono niedobory konkretnych witamin, także wykonanie okresowych badań krwi.

13. Czy mogę zażywać suplementy diety bez konsultacji z lekarzem? Czy każdy powinien przyjmować jakieś suplementy diety? Są jakieś przeciwwskazania?

Suplementy diety uzupełniają naszą codzienną dietę i powinny być stosowane wtedy, gdy czujemy, że nasze procesy fizjologiczne nie przebiegają prawidłowo. Zmęczenie, trudności z zasypianiem, problemy z trawieniem czy inne. Badania wskazują na częste populacyjne niedobory witaminy D czy witaminy B12.

Przykładem może być np. okres zimowy, gdy dni są krótkie a słońca niewiele. Wtedy właśnie szczególnie zaleca się przyjmowanie witaminy D. Najlepiej skonsultować, jakie powinniśmy przyjmować suplementy z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem.

Lekarz diagnozuje pacjenta, ordynuje leki i kontroluje stan zdrowia przy współpracy z farmaceutą, który czuwa nad całą farmakoterapią (obecnie w Polsce wprowadzana jest Opieka Farmaceutyczna). Podczas takiej rozmowy z farmaceutą zdarza się, że pacjent czuje się mniej zobowiązany niż w kontakcie z lekarzem, więc chętniej opowiada o wszystkich przyjmowanych lekach i suplementach, a także o codziennej diecie. W związku z tym jedynym słusznym rozwiązaniem jest edukacja i współpraca zawodów medycznych.

14. Czy kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny stosować suplementy diety? na co warto zwrócić uwagę przy wyborze? Czy suplementy diety są bezpieczne dla kobiet w ciąży oraz karmiących piersią?

Suplementy diety jak najbardziej można stosować w ciąży. Nasze produkty są szeroko kontrolowane i dokładamy wszelkich starań, aby ich skład był jak najlepszy. W okresie ciąży i karmienia piersią zapotrzebowania na składniki mineralne i witaminy się zmieniają. W związku z tym należy wybrać odpowiednie produkty. Obecne zalecenia co do ilości składników, które należy suplementować, można zweryfikować z Rekomendacjami Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego. Jest kilka substancji, które należy włączyć do suplementacji od samego początku ciąży, a nawet podczas jej planowania m.in. witamina D3, jod, magnez, żelazo, DHA i oczywiście kwas foliowy. Wielu lekarzy zaleca dodatkowo witaminę B12, ponieważ jej niedobory są bardzo powszechne. Natomiast w przypadku suplementów zawierających kofeinę czy niektórych suplementów ziołowych istnieją przeciwwskazania i wówczas taka informacja musi znaleźć się na opakowaniu.

Ważne, aby w okresie ciąży być w kontakcie z lekarzem, zaufanym farmaceutą lub dietetykiem, który kontroluje wszystkie przyjmowane leki i suplementy diety. Istotne jest, aby dbać o siebie i kontrolować zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego. Podczas przyjmowania preparatów wieloskładnikowych, warto sprawdzić, czy substancje odżywcze nie pojawiają się w innych przyjmowanych suplementach i czy nie podwaja się zalecanych dawek witamin i minerałów.

Suplementy diety w ciąży nie mogą zastępować odpowiedniej, zbilansowanej diety, lecz jedynie ją uzupełniać. W przypadku wątpliwości należy skonsultować się z farmaceutą lub lekarzem prowadzącym czy dietetykiem.

15. Ksylitol zapobiega próchnicy?

„Ksylitol jest alkoholem cukrowym złożonym z pięciu atomów węgla. W przeciwieństwie do cukrów nie jest metabolizowany przez większość bakterii. Nie może zostać więc zamieniony w szkodliwe dla zębów kwasy. Co więcej uniemożliwia bakteriom próchnicotwórczym wytwarzanie zewnątrzkomórkowych polisacharydów, które wykorzystują do przyczepiania się do powierzchni zębów.

Cukier brzozowy korzystnie wpływa na podniesienie pH i utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej w jamie ustnej. Hamuje działanie enzymu amylazy, który w jamie ustnej rozkłada węglowodany na cukry proste. Zasadowe środowisko nie jest korzystne dla rozwoju bakterii próchnicotwórczych, które preferują kwaśny klimat.

Ksylitol nie tylko chroni przed szkodliwym działaniem bakterii, ale także wzmacnia szkliwo i jego remineralizację. Wykazuje pozytywne działanie na wydzielanie śliny, która w naturalny sposób oczyszcza zęby. Warto spożywać gumy i dropsy z dodatkiem ksylitolu po każdym posiłku, aby cieszyć się pięknym i zdrowym uśmiechem.”

<https://dentacare.pl/porady/ksylitol-przeciwprochnicze-wlasciwosci-cukru-brzozowego/>

16. Jakie witaminy i składniki warto suplementować pracując umysłowo? Chce mieć pewność, że nie zabraknie ich, a z dietą bywa różnie (dolegliwości jelitowe, w trakcie diagnozy problemu).

Przy pracy umysłowej najmocniej obciążony będzie układ nerwowy, więc warto wzmocnić procesy w nim zachodzące witaminy z grupy B a także kwasami Omega-3. W zależności od diety warto zwrócić uwagę na podaż witaminy B12. W związku z dolegliwościami jelitowymi należałoby zgłębić przyczynę problemu.

Kliknij tutaj w celu weryfikacji produktów:

**17. Czy warto przyjmować chlorofil?**

Wiele doniesień naukowych wykazuje, że chlorofil posiada właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Chlorofil spowalnia proces utleniania się komórek i eliminuje wolne rodniki w organizmie dzięki czemu przeciwdziała ich niekorzystnemu wpływowi na nasz organizm. Stosowanie substancji antyoksydacyjnych wspomaga nasz

organizm w spowolnieniu procesów starzenia się komórek, wspiera jego odporność pomaga również w oczyszczaniu organizmu z toksyn.

Chlorofil, ze względu na swoją budowę, ma także zdolność do wiązania lotnych związków siarki odpowiedzialnych za nieprzyjemny zapach z ust, dzięki czemu pomaga niwelować nieprzyjemny zapach z ust. Badania wskazują również, że chlorofil posiada działanie antybakteryjne dzięki czemu może przyczyniać się do korzystnego wpływu na układ pokarmowy, usprawniając pracę jelit i chroniąc organizm przed szkodliwymi bakteriami. Wyniki pokazują, że chlorofilina sodowo-miedziowa ma znaczące działanie przeciwbakteryjne przeciwko *Staphylococcus aureus*, *Bacillus subtilis*, *Escherichia coli*, *Salmonella typhi*, *Pseudomonas aeruginosa* czy *Listeria monocytogenes*.

Oceniono działanie antyoksydacyjne i antymutagenne dietetycznych pochodnych chlorofilu *in vitro*. Wyniki te pokazują, że dietetyczne pochodne chlorofilu występujące zarówno w świeżej, jak i przetworzonej żywności oraz suplementach diety mają działanie przeciwutleniające i antymutagenne.

Aktywność przeciwutleniającą sześciu naturalnie izolowanych pochodnych chlorofilu i Cu-chlorofiliny badano mierząc ich działanie ochronne przed utlenianiem lipidów. Cu-chlorofilina, badana obiema metodami, wykazała wyższą aktywność antyoksydacyjną niż naturalne chlorofile, co wskazuje na znaczenie charakteru chelatowanego metalu w pierścieniu porfiryńowym. Mechanizm działania przeciwutleniającego wykazywany przez naturalne pochodne chlorofilu nie wydaje się być oparty na zdolności oddawania wodoru, ale być może na ochronie kwasu linolowego przed utlenianiem i/lub zapobieganiem rozkładowi wodoronadtlenków.

Literatura:

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11767414/>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11018464/>
3. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0963996905000918>
4. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2621.2002.tb08782.x>
5. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0963996905000918>
6. <https://www.mdpi.com/1422-0067/17/10/1564>
7. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12221-010-0357-5>
8. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0168160508002353>
9. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11270-015-2585-1>
10. <https://www.mdpi.com/2076-3417/10/12/4290>
11. <https://rjptonline.org/HTMLPaper.aspx?Journal=Research%20Journal%20of%20Pharmacy%20and%20Technology;PID=2017-10-3-27>
12. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2621.2002.tb08782.x>

18. Jak działa Colostrum?

Colostrum to “siara bydlęca” czyli mleko krowy zbierane w 1, 2 lub 3 karmieniu. Podobnie jak mleko kobiece, siara ma na celu zbudowanie odporności u cielęcia. To dlatego jest bogate w przeciwciała IgG, odpowiadające m.in. za obronę organizmu przed bakteriami i wirusami. Dostarczając IgG, nawet do dorosłego organizmu ludzkiego, wspiera układ immunologiczny. W naszym Colostrum Immuno 800 mg dodatkowo znajdziesz cynk, który także wspiera prawidłowe działanie systemu odpornościowego.

19. Czy preparaty z kolagenem działają? Czy preparaty na stawy z kolagenem, kwasem hialuronowym działają?

Ogólna nazwa kolagen, to tak naprawdę peptydy kolagenowe, czyli mieszanka odpowiednich aminokwasów w odpowiednich proporcjach. Aminokwasy są podstawowym budulcem naszych białek, czyli też tkanek. Najnowsze badania wskazują, że takie produkty jak najbardziej wykazują efekt wspomagający nasz organizm. Należy zwrócić uwagę na odpowiednie porcje przyjmowanego produktu. Zazwyczaj produkty są w postaci proszku, który należy rozpuścić w wodzie i wypić.

Obecnie naukowe podejście do kolagenu wskazuje nam, że najlepsze do osiągnięcia efektu są tzw. bioaktywne peptydy kolagenowe i tego należy szukać na rynku.

- opatentowane i przebadane klinicznie bioaktywne peptydy kolagenowe VERISOL®
- opatentowane i przebadane klinicznie bioaktywne peptydy kolagenowe TENDOFORTE®

20. Chcę zacząć się suplementować czy kwasy omega-3 EPA, DHA, witaminy i składniki mineralne, oraz chlorofil jest to dobry zestaw? Niestety nie mogę zrobić teraz badań na niedobory witamin.

Rozpoczynając suplementację należy oczywiście zweryfikować swoją dietę i stan zdrowia. Podstawowymi produktami jaki powinniśmy włączyć do naszej codziennej rutyny to witamina D3 (2000 IU dla osoby zdrowej, dorosłej), cynk, witamina B12 lub pełen kompleks witamin i kwasy Omega-3 (EPA i DHA).

21. Ile powinno się przyjmować witaminy K2MK7 dziennie? Czy jest to zależne od dawki przyjmowanej witaminy D3? jeśli tak to ile powinno się jej przyjmować przy 2000 jednostek a ile przy 4000 jednostek?

Maksymalna dzienna dawka witaminy K2 to 200 µg.

Najnowsze badania wskazują, że w celu zapewnienia najodpowiedniejszego wykorzystania witaminy D3, należy ją łączyć z witaminą K2.

- 2000 IU D3 + 100 µg K2 MK-7,
- 4000 IU D3 + 150 µg K2 MK-7.

22. Czym się różnią probiotyki od prebiotyków?

Probiotyki to żywe drobnoustroje, które podane w odpowiedniej ilości wywierają korzystny wpływ na zdrowie.

Prebiotyki to substancje, które wspierają i odżywiają kultury bakterii w przewodzie pokarmowym, np. inulina.

23. Czy produkt nazwany "probiotyczny" musi spełniać jakieś określone wymaganie dot. konkretnych szczepów, czyli czy można na opakowaniu napisać probiotyczny i podać jedynie nazwę np. *Lactobacillus acidophilus*? Nazwa probiotyku powinna zawierać 3-członową nazwę z nr szczepu?

Produkt probiotyczny powinien zawierać żywe kultury bakterii o uwodnionym działaniu na organizm. Nazwa szczepu bakterii powinna składać się z pełnej nomenklatury zgodnej z numerem szczepu z banków genetycznych. Podsumowując podanie tylko pełnej nazwy wraz z numerem konkretnej linii genetycznej bakterii uprawnia do powiązania go z badaniami naukowymi i udowodnienia jego działania w naszym organizmie.

24. Czy sok z kapusty kiszzonej działa na florę jelitową? Czyli w przypadku gdy pije codziennie to nie muszę zażywać probiotyków? Czy lepiej zażywać?

Kiszona kapusta, jak i ogórki kiszone zawierają bakterie kwasu mlekowego z rodziny Lactobacteriaceae, jednak nie są to wyselekcjonowane szczepy bakteryjne o naukowo

udowodnionym działaniu, potwierdzonym badaniami randomizowanymi - jak w przypadku probiotyków. Dlatego, jeśli jest się zdrową osobą, nie w trakcie antybiotykoterapii ani nie ma się zdiagnozowanej dysbiozy jelitowej, dieta bogata w kiszonki powinna być wystarczającym wsparciem zdrowia jelit.

- 25. Czy w profilaktyce niedoboru witaminy D lepiej brac Vigantoletten suplement czy produkt leczniczy? czy jeszcze inny preparat? To w suplemencie diety jak Vigantoletten może być więcej jednostek wit. D niż w leku? Bardziej wskazane będzie w takim razie zażywanie wit. D jako leku czy suplement przy niedoborach?**

Suplementy diety mają za zadanie uzupełnić codzienną dietę w substancje wspomagające procesy fizjologiczne, natomiast produkt leczniczy je modyfikuje i poprawia. Leki OTC to środki dostępne bez recepty, np. leki przeciwbólowe czy przeciwzapalne. Osoba borykająca się z pierwszymi objawami infekcji może przyjąć je jeszcze przed konsultacją z lekarzem. Leki OTC różnią się profilem bezpieczeństwa od tych dostępnych na receptę. Suplementy diety nie leczą chorób, z definicji są skoncentrowanymi źródłami substancji odżywczych, witamin i składników mineralnych.

Suplementy nie leczą, a są uzupełnieniem diety, ich przyjmowanie powinniśmy skonsultować z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem. Suplementy uzupełniają niedobory witamin, składników diety i wspomagają podstawowe procesy fizjologiczne. Bardzo ważne jest, abyśmy byli świadomi tych zależności.

- 26. Czy OSAVI ma suplement z kwasami omega, bez metali ciężkich? Jaką wartością parametru TOTOX charakteryzują się produkty OSAVI?**

Oleje rybne używane w produktach OSAVI spełniają najwyższe standardy uznawane przez międzynarodowe instytucje m.in. FOS, GOED, IFOS. Wyniki dla obecnej serii wskazują, że zawartość metali ciężkich jest na bardzo niskich poziomach bliskich poziomom granicy błędu oznaczenia. Dla przykładu wynik zawartości kadmu to poniżej 0,002 mg/kg produktu, a limit górny to 1,0 mg/kg. Wynik pokazuje, że zawartość kadmu jest 500 razy mniejsza niż górny limit dopuszczenia produktu, dla ołowiu to wynik 60 razy mniejszy od poziomu dopuszczalnego, w przypadku rtęci to wynik 170 razy mniejszy niż górny dopuszczony limit.

OSAVI Omega-3 zawierają również naturalny aromat cytrynowy, który ma zadanie zminimalizować ewentualny rybi posmak, który może wystąpić się po przyjęciu kapsułki. Zawartość związków utleniających, które znajdują się w aromatach, często zakłócają pomiar wartości TOTOX i mogą powodować zawyżenie tego parametru. Niemniej jednak nasze produkty tworzone są z najwyższej jakości olejów rybich i spełniających światowe normy czystości. W przypadku Omega-3 Vegan ten poziom jest o 80% poniżej górnego limitu, w przypadku wysoko stężonego Omega-3 EXTRA 1300 mg, ten poziom jest o 40% niższy niż górny limit.

27. W żelkach OSAVI występują m.in. cukier, syrop glukozowy czy sukraloza - uznawane przecież za niekorzystne.

W OSAVI stawiamy na nowoczesność, a bogata oferta skierowana do osób o różnych potrzebach jest dla nas celem, do jakiego dążymy. Obecnie w naszej ofercie mamy 4 produkty w postaci smacznych żelek. Posiadamy wersje wegańskie, wegetariańskie i na bazie żelatyny wołowej. Mamy także wersję z cukrem i bez. W rzetelny sposób informujemy o zawartości wartości odżywczych na porcję naszego produktu.

Niektóre nasze żelki zawierają syrop glukozowy. Jego skład to głównie glukoza (94-98%), woda i kilka innych cukrów. Syrop glukozowy zawiera najlepiej przyswajalny przez organizm ludzki cukier, czyli glukozę i temu zawdzięcza swoją nazwę. Glukoza jest wchłaniana i magazynowana przez organizm do wykorzystania w celach energetycznych.

Warto zwrócić uwagę na możliwą pomyłkę i brak rozróżnienia syropu glukozowego od glukozowo-fruktozowego, którego nie rekomendujemy. Co ważne - nasze żelki nie zawierają glutenu, co będzie istotne dla osób z nietolerancją.

Żelki OSAVI to suplement, choć ta forma jest kojarzona w sposób oczywisty z przekąską. Dlatego istotna jest wielkość dziennej porcji. Mimo, iż cukier i syrop glukozowy są na pierwszych pozycjach w składzie, to ich ilość na dzienną porcję jest niewielka (o czym szczerze informujemy w tabeli wartości odżywczych) - na tyle niewielka, że ładunek glikemiczny jest naprawdę niski. Pozwala to połączyć przyjemne z pożytecznym i zaspokoić ochotę na coś słodkiego, przy jednoczesnym dostarczaniu wartościowych składników odżywczych.

Ważne dla nas jest świadome ocenianie substancji używanych w produkcji. Jesteśmy dalecy od straszenia substancjami pomocniczymi. Dokładnie analizujemy składy naszych produktów i poddajemy je szeregom testów. Ostateczny wybór pozostawiamy

konsumentowi, któremu przekazujemy szczere i prawdziwe informacje, znajdujące się na etykietach naszych produktów.

Projektując asortyment OSAVI skupiamy się na przygotowaniu oferty z jak największą ilością produktów bez cukru oraz wegańskich, jednak technologie często nas ograniczają. W przypadku żelek, wielu producentów dopiero pracuje nad wersjami sugar-free z lepszym lub gorszym skutkiem. Jesteśmy na bieżąco z najnowszymi osiągnięciami technologicznymi w tym aspekcie i skorzystamy z nich przy najbliższej możliwości. Warto jeszcze dodać, że zawarty w żelkach cukier i syrop glukozowy pełni także funkcje technologiczne, wpływając nie tylko na słodycz, ale również konsystencję i inne aspekty produkcyjne.

28. Czy w praktyce istotne jest, dla wchłaniania substancji, czy zażywamy ją w kroplach/kapsułkach/tabletkach? Jaka forma leku/suplementu jest w takim razie najkorzystniejsza? Kapsułki bardziej niż tabletki?

Suplementy diety występują w wielu formach takich jak tabletki, kapsułki twarde i miękkie, płyny (syropy, zawiesiny, krople, spraye), żelki czy proszki.

Suplementy diety mogą zawierać różne substancje takie jak witaminy i minerały, ale również aminokwasy, ekstrakty roślinne, oleje, probiotyki. Forma w jakiej dany suplement występuje jest uwarunkowana możliwościami technologicznymi jak również właściwościami fizyko-chemicznymi substancji aktywnych np.: ich rozpuszczalnością, stabilnością w danej formie, czasem uwalniania, stężeniem lecz również grupą odbiorców do jakiej jest skierowany dany preparat.

Niewątpliwie najbardziej znaną i stosowaną od dawna formą są tabletki. Jest stosunkowo tania i pozwala na precyzyjne dawkowanie substancji. Forma ta jednak posiada szereg wad, które skłoniły przemysł do rozwoju bardziej „przyjaznych” postaci. Największą ich wadą jest trudność w połykaniu, co jest szczególnie odczuwalne w przypadku tabletek zawierających duże ilości substancji aktywnych (duży rozmiar). Jest to również forma, która technologicznie wymaga stosowania wielu substancji pomocniczych, celem odpowiedniego uformowania tabletki.

Alternatywną dla tabletek są kapsułki twarde i miękkie. Kapsułka twarda to forma suplementu w postaci proszku lub granulatu zamknięta w dwuczęściowej cylindrycznej twardej otoczce wykonanej z żelatyny lub celulozy. Ta druga coraz częściej wypiera z rynku otoczkę żelatynową, głównie ze względu na możliwość stosowania jej w

suplementach przeznaczonych dla wegetarian i wegan. Forma ta stosowana jest do produkcji suplementów zawierających w szczególności minerały, witaminy w postaci stałej oraz ekstrakty roślinne. Są łatwiejsze w połykaniu i zawierają mniej substancji pomocniczych.

Kolejną formą bardzo popularną na rynku suplementów diety są kapsułki miękkie. Te w odróżnieniu do kapsułek twardych mają jednoczęściową otoczkę wykonaną również z żelatyny lub substancji pochodzenia roślinnego np. skrobi. Otoczka kapsułek miękkich jest bardzo elastyczna, co bardzo ułatwia połykanie. Forma ta umożliwia dawkowanie form olejowych, dlatego najczęściej możemy się z nimi spotkać przy suplementacji olejów rybich, roślinnych czy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E, K.

Formy płynne są szczególnie popularne przy suplementacji dla osób starszych i dzieci, które nie są w stanie lub mają problemy z połykaniem tabletek czy kapsułek. Zaletą tych form jest łatwość przyjmowania, której dodatkowo towarzyszą walory smakowe, ze względu na możliwość stosowania w tym przypadku np. aromatów i koncentratów owocowych. Możemy spotkać się tutaj z preparatami zarówno na bazie wody jak i olejów: w postaci roztworów, syropów, zawiesin, emulsji, kropli czy spray'ów. Ta różnorodność pozwala na suplementację wielu substancji aktywnych i dostosowania formy podania płynu do swoich potrzeb (np. krople vs. spray)

Żelki to popularna ostatnio forma suplementów diety, przeznaczona nie tylko dla dzieci lecz również dla dorosłych. Są to najczęściej produkty z witaminami i minerałami wzbogacone o pyszny smak, w różnej formie z których najpopularniejsza stanowią oczywiście misie. Jest to niewątpliwie przyjemne rozwiązanie by uzupełnić naszą dietę w witaminy i minerały, jeśli nie odpowiadają nam lub naszym dzieciom pozostałe formy suplementów witaminowych, należy jednak w takim przypadku liczyć się z trochę większymi kosztami.

Suplementy diety w formie proszku są formą stosowaną najczęściej tam gdzie wymagana jest bardzo duża dawka produktu, a jej zamknięcie w kapsułce czy nawet kilku nie jest możliwe lub się po prostu nie opłaca. Forma ta pozwala jednak na suplementację tylko substancji proszkowych, które przed przyjęciem należy rozpuścić w wodzie lub napoju i jest najczęściej wybierana formą w środowisku sportowym. Osoby aktywne, trenujące intensywnie, często stosują taką formę suplementacji wybierając najczęściej preparaty białkowe, witaminy i minerały, suplementy około treningowe (przedtreningówki, suplementy na regenerację).

29. Czy tabletki/kapsułki koniecznie należy popijać wodą? Jeśli przyjmowane są podczas posiłku i możliwe jest ich przetknięcie z pokarmem.

Dla stałych postaci takich jak tabletki czy kapsułki nadal zalecane będzie popicie wodą, aby zapewnić najlepsze środowisko do rozpuszczenia się stałej postaci produktu.

30. Ashwagandha i niedoczynność tarczycy

Podstawową metodą leczenia niedoczynności tarczycy i choroby Hashimoto jest podawanie syntetycznego hormonu tarczycy - lewotyroksyny (T4), gdyż naturalna produkcja hormonu jest niewystarczająca. Tarczyca oprócz T4, produkuje hormon T3 wykazujący wyższą aktywność biologiczną. Za konwersję nieaktywnego hormonu T4 w T3 odpowiadają enzymy dejodynazy. Konwersja odbywa się głównie w wątrobie, jelitach. Jeśli występują jakiegokolwiek zaburzenia funkcjonowania wątroby i jelit, to wówczas konwersja będzie się pogarszać, zmniejszając tym samym poziom hormonu T3. Niekiedy pomimo dobrze dobranej dawki lewotyroksyny u pacjentów z niedoczynnością tarczycy i Hashimoto, poziom TSH oraz T4 są prawidłowe, natomiast T3 jest zbyt niskie. Z tego powodu w leczeniu tych chorób nie tylko ważne jest podawanie lewotyroksyny, ale również właściwa konwersja T4 w T3. Na konwersję w sposób pośredni wpływa również stres. Nie jest możliwe uniknąć stresu w dzisiejszych czasach, ale możemy wspomóc funkcjonowanie organizmu suplementowaniem Ashwagandhy EXTRA. Ashwagandha pozwala zmniejszyć negatywne skutki nadmiaru stresu, co przekłada się na wspieranie właściwej konwersji hormonów tarczycy. Warto przedyskutować suplementowanie Ashwagandhy z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem.

Bezpieczeństwo i skuteczność stosowania ashwagandhy u pacjentów z niedoczynnością tarczycy/ chorobą Hashimoto: Sharma AK, Basu I, Singh S. Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract in Subclinical Hypothyroid Patients: A Double-Blind, Randomized Placebo-Controlled Trial. J Altern Complement Med. 2018 Mar;24(3):243-248. doi: 10.1089/acm.2017.0183. Epub 2017 Aug 22. PMID: 28829155. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28829155/>

