

Dobry tran wiele



Połączenie tradycji, jakości, niezbędnych dla zdrowia składników i dobrego smaku w jednym tranie. To możliwe? Tak, w Möller's Tranie Norweskim. Cenionym od lat i dzięki swym właściwościom zdrowotnym i walorom smakowym polecanym codziennie na każdym etapie życia człowieka: od początku po wiek dojrzały.

Wyprawa do źródeł tranu

W spokojnych rybackich wioskach, pośród zapierających dech krajobrazów, wśród mieszkańców, którzy od pokoleń od stycznia do kwietnia trudnią się połowem dorszy, rozpoczęła się historia tranu. I trwa do dziś.

Niewielki norweski archipelag Lofoty jest znany na całym świecie, właśnie dzięki dorszom odlawianym z krystalicznie czystej wody i najwyższej jakości tranowi.

Imponująca historia tranu rozpoczęła się tysiąc lat temu w Norwegii. Choć używano go do innych celów niż zdrowotne, np. jako impregnatu do drewna, był najważniejszym towarem eksportowym. Jego walory zdrowotne odkryto w 1645 r., jednak stosowanie na szeroką skalę było

niemożliwe z powodu trudności z jego oczyszczaniem. To właśnie było powodem charakterystycznego, nieprzyjemnego smaku. W tej materii prawdziwym rewolucjonistą okazał się, żyjący w latach 1793-1869, farmaceuta Peter Möller. Zaobserwował on, że osoby spożywające tran rzadziej chorują. Jednocześnie zdawał sobie sprawę z niezbyt przyjemnego smaku tranu. Starał się temu zaradzić i wynalazł sposób, który niedługo potem opatentował. Metoda Möllera polegała na pozyskiwaniu tranu wyłącznie ze świeżych, a nie jak robiono to dotąd, suszonych ryb. Dzięki temu poprawiła się nie tylko jakość tranu, ale również jego smak i zapach. Wkrótce potem, dzięki swym niezwykłym właściwościom,

tran z Lofotów stał się znany daleko poza granicami Norwegii. Na szczęście dotarł także do Polski, gdzie jest niezastąpiony, przede wszystkim z powodu spożycia małej ilości ryb przez Polaków.

„A tranu dzisiaj nie piłem...”

Ten wers z dziecięcego wiersza zna niemal każdy, podobnie jak dobroczynne dla zdrowia właściwości tranu, czyli oleju z wątroby dorsza, który zawiera kwasy omega-3 (EPA i DHA) oraz witaminy A, D i E.

Jest już powszechnie wiadomo, że tran może być ważnym elementem uzupełniającym dietę każdego człowieka. Składniki tranu pozytywnie wpływają na odporność, są potrzebne do prawidłowego

funkcjonowania mózgu, wzroku oraz układu krwionośnego i serca. Korzystnie wpływają na pamięć i zdolność uczenia się. Tradycyjnie tran stosowany był tylko u małych pacjentów, głównie w celu zapobiegania krzywicy. Dopiero gdy odkryto zawarte w nim kwasy omega-3, poznano jego szersze właściwości i ogromne znaczenie również dla zdrowia dorosłych. Kwasy omega-3 przede wszystkim zmniejszają ryzyko miażdżycy, arytmii i nadciśnienia, a także zapobiegają powstawaniu zakrzepów. Są korzystne dla osób, które mają kłopoty z utrzymaniem właściwego poziomu cholesterolu. Ich duży wpływ na zdrowie potwierdza fakt, że wchodzą w skład każdej komórki organizmu człowieka.

wart

Witamina D w rybach z czystych wód Norwegii

Witamina D, której bogatym źródłem jest tran, zaczyna przypominać się o nalezienie jej miejsce w diecie. Udowodniono, że reguluje gospodarkę wapniową w organizmie, co wpływa na budowę kości. Najnowsze badania wskazują także na to, że witamina D wspomaga odporność organizmu. Troska o dostarczanie organizmowi witaminy D jest szczególnie ważna w naszym klimacie. Na słońcu spędzamy coraz mniej czasu, a dodatkowo przed witaminą D „chronimy” się kremami z filtrami.

Aby zapobiegać przedawkowaniu witaminy D należy stosować się do zaleceń producenta, zamieszczonych na opakowaniu produktowym. Dlatego pijąc tran nie należy się oba-

wiać przedawkowania, gdyż zawarta w nim ilość witaminy D jest bezpieczna przez cały rok.

1 dawka tranu (5ml) zawiera 10 mikrogramów witaminy D

Tran tranowi nierówny

Na półkach aptecznych nie brakuje propozycji suplementów diety wykorzystujących tran. Wiele z nich to niestety produkty niskiej jakości. Najważniejszym kryterium oceny jakości tranu jest zawartość kwasów omega-3, która powinna być jak najbliższa dziennemu zapotrzebowaniu (1g EPA i DHA). Ponadto przy wyborze tranu trzeba zwracać uwagę na zawartość witamin, kraj produkcji i co bardzo ważne – region połowu ryb, a także proces oczyszczania tranu.

Möller's Tran Norweski to produkt, którego jakość jest nadzorowana od samego początku, od połowu ryb, z których jest wytwarzany. Do produkcji tranu używane są tylko świeże surowce, oczyszczone z wszelkich ewentualnych zanieczyszczeń mogących występować w rybach. Wartości i jakości Möller's Tranu Norweskiego można być pewnym, a jego regularne przyjmowanie jest nowoczesnym i polecanym sposobem wzmacniania organizmu.

Czy Möller's Tran jest smaczny?

Tak! – chórem odpowiadają współczesne dzieci, które znają tylko przyjemny smak tranu. Obecnie mogą wybierać między smakiem naturalnym, owocowym i cytrynowym. Przyjmowanie tranu w posta-

ci płynu czy kapsułek nie jest już niemiłą koniecznością. Jest troską o zdrowie i prawidłowy rozwój połączoną z radością przyjmowania nie tylko zdrowych, ale też smacznych preparatów.

WYRÓŻNIENIE

Do grona doceniających dobry smak Möller's Tranu Norweskiego zarówno dzieci, jak i dorosłych dołączyli także specjaliści z International Taste and Quality Institute w Brukseli, przyznając Möller's Tranowi Norweskiemu wyróżnienie. Został on doceniony pod względem zapachu, smaku oraz wrażenia, jakie zostaje po spożyciu. Ta nagroda udowadnia, że niesmaczny tran jest już legendą.

Cieszymy się zdrowiem z Möller's Tranem Norweskim!



Jak zdrowo przeżyć jesień życia?

Pani Danuta i pan Marek swoje 50. urodziny mają już za sobą. Mimo to czują się bardzo dobrze. Wcześniej rzeczywiście zauważyli pojawiające się problemy ze zdrowiem, zwłaszcza z pamięcią, układem krwionośnym i kośćmi. Częściej też łapali infekcje. – Stosujemy zdrową dietę i prowadzimy aktywny jak na

swój wiek tryb życia, jednak zdrowie powoli podupada i taka jest kolej losu – myślała pani Danuta. Do czasu, kiedy lekarz polecił jej i mężowi Möller's Tran Norweski.

Möller's Tran Norweski – sprawdzony od pokoleń sposób na zdrowie

– Pamiętam tran z dzieciństwa. Wiem, że korzystnie wpływa na zdrowie, ale ten smak...

Pani Danuta i pan Marek od kilku lat regularnie zażywają Möller's Tran Norweski. Pomimo wieku czują się dobrze i rzadko chorują. Nie mają większych problemów z układem krwionośnym, kostnym, wzrokiem czy pamięcią. Cieszą się zdrowiem i pełnią życia.

– wspomina pan Marek. – Jednak odkąd żona kupiła w aptece Möller's Tran Norweski zaczęłam zażywać go regularnie. Wybrałam kapsułki, a żona pije tran o smaku cytrynowym.

– Byłam zdziwiona, że może być przyjemny w smaku. Wcale nie przypomina tranu sprzed lat – mówi pani Danuta. – Czujemy się dużo lepiej, odkąd codziennie stosujemy Möller's Tran. Nie łapiemy często infekcji. Lekarz stwierdził, że kości i układ krwionośny mamy w dobrym stanie. Möller's Tran Norweski podajemy też naszemu kotu – ma teraz taką błyszczącą sierść, że sąsiedzi zazdroszczą nam pupila!

Möller's Tran Norweski – na jakości się nie oszczędza

Są różne trany w aptece. Jednak ważna jest ich jakość i skład. Möller's Tran Norweski suplement diety zawiera rekomendowaną dzienną dawkę kwasów omega-3 (1g) oraz wysokie dawki witamin A, D i E. Produkowany jest w Norwegii, gdzie ludzie cieszą się dobrym zdrowiem do późnej starości. – Polecamy Möller's Tran Norweski również znajomym, gdyż jesteśmy przekonani, że dzięki takim naturalnym produktom można dłużej cieszyć się zdrowiem – zapewniają pani Danuta i pan Marek.

Kwasy omega-3 w diecie dzieci

Prawidłowe żywienie ma szczególne znaczenie u dzieci i młodzieży ze względu na intensywne procesy wzrastania i dojrzewania zachodzące w tym okresie życia. Prawidłowo zestawiony jadłospis, wzbogacony o nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 to podstawa zdrowego rozwoju każdego dziecka.

Ważna jest prawidłowa dieta

Prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników środowiskowych, wpływających na rozwój i stan zdrowia człowieka. W ostatnich latach w Polsce zauważono, że dieta młodego pokolenia jest często nieprawidłowo zbilansowana. Może to wpływać nie tylko na stan zdrowia w dzieciństwie, lecz prowadzić do wielu poważnych konsekwencji w późniejszych etapach życia.

Dzieci jedzą za mało ryb

Dieta dzieci i młodzieży charakteryzuje się za małym udziałem kwasów tłuszczowych omega-3. Wynika to nie tylko z nieprawidłowej struktury spożycia tłuszczów (za dużo tłuszczów nasyconych), lecz także z niewystarczającego spożycia ryb morskich, które są naturalnym źródłem kwasów omega-3 (EPA, DHA). Powinny one występować w jadłospisie dzieci minimum dwa razy w tygodniu.

atywne, mają lepszy wzrok, pamięć i większą zdolność uczenia się. Dzieci te rzadziej chorują i sprawiają mniej kłopotów wychowawczych.

Kwasy omega-3 a alergię

Naukowcy odkryli duży wpływ kwasów omega-3 na układ immunologiczny. Odpowiednia ilość kwasu EPA w diecie dzieci hamuje powstawanie prozapalnych substancji, pomagają zwalczyć objawy alergii i chorób autoimmunologicznych. Kwasy omega-3 podnoszą naturalną odporność organizmu, jednocześnie chroniąc go przed infekcjami.

Ze względu na tak szerokie i istotne znaczenie kwasów omega-3 (EPA i DHA) dla rozwijających się organizmów dzieci, ryby powinny znajdować się w ich jadłospisie dwa razy w tygodniu. Jeśli jednak nie jest to możliwe, warto rozważyć dodatkowe uzupełnianie diety produktami takimi jak Möller's Tran Norweski.

Czy wiesz, że...

Ryby tracą część swoich cennych składników odżywczych podczas procesu smażenia.

Kwasy omega-3 to większe możliwości umysłowe

Stare powiedzenie mówi, że „ryby to pożywienie dla mózgu”. Odkryto, że tym, co naprawdę żywi mózg i odpowiada za jego prawidłowy rozwój, są kwasy tłuszczowe omega-3. Udowodniono, że dzieci, których dieta jest bogata w kwasy omega-3, mają lepsze wyniki w nauce i w testach na inteligencję. Są bardziej kre-



MÖLLER'S
TRAN NORWESKI



Zdrowie prosto z Norwegii

- OMEGA 3 poprawia odporność
- OMEGA 3 pozytywnie wpływa na układ krwionośny, wzrok i pamięć
- OMEGA 3 wzmacnia kości i zęby

150 lat tradycji!



Produkty dostępne w aptekach

www.mollerstran.pl