

Svezak jedan, prvo izdanje

# Vitalnost

Wellness Journal

Energija za cijeli dan...

Poznati transplantacijski kirurg:  
"Mene ne želite  
nikada upoznati!"

Super formula za  
seksualno iscjeljivanje

"Trezor Sudnjeg dana"  
i što to znači za vašu prehranu



# U ovom



## ***"Mene ne želite nikada upoznati!" – stranica 12***

Kada nije u operacijskoj sali, jedan od najeminentnijih svjetskih transplantacijskih kirurga širi poruku o tome kako da zaštitite svoje zdravlje na prirodan način – tako da ga nikada ne morate sresti!

## ***Uživajte u optimalnom zdravlju srca i seksualnom zdravlju – stranica 6***



Ponekad je jedan i jedan jednako tri, a to je slučaj kombinacije cikle i l-arginina u Beat-u, snažnoj formuli za zdravlje srca iz Raina! Snažna cirkulacija ključ je optimalnog blagostanja. Snaga cikle koja povećava dušikov oksid daje signal krvnim žilama u vašem tijelu da se opuste i prošire, što pomaže boljoj kardiovaskularnoj učinkovitosti. To pomaže u opskrbi kisikom kroz vaše tijelo kako bi se povećala vaša energija, izdržljivost i potentnost.

## ***Zaustavite bol u zglobovima – stranica 9***



U svom tijelu imate više od 300 zglobova koji vam pomažu da hodate, stojite i obavljate čak i najosnovnije radnje poput vezivanja cipela. Razmislite o tome koliko se ovi zglobovi troše kako godine prolaze. Da bi zglobovi bili zdravi, pomozite im formulom koja sadrži inhibitore upale, tvari koje grade hrskavicu i potpomažu tetive. Pomažu vam u borbi protiv bolova u zglobovima kako biste se osjećali mlađe.

## ***Upala: Tajni napadač – stranica 10***



Upala je mač sa dvije oštrice. Akutna upala je zaštitni odgovor tijela na povrede ili infekcije, koji pomaže u procesu ozdravljenja. Međutim, kronična upala je trajna upala niskog intenziteta, koja može trajati mjesecima ili čak godinama, što dovodi do ozbiljnih zdravstvenih problema. Što je još gore, kronična upala često djeluje prikriveno, bez očiglednih znakova ili simptoma.

# broju:



## ***Trezor Sudnjeg dana u Arktičkom krugu – stranica 4***

Na najsjevernijoj geografskoj širini na kojoj možete letjeti komercijalnom aviokompanijom, uzdiže se planina na udaljenom otoku u smrznutoj divljini Arktičkog kruga. Na bočnoj strani te planine smješten je jedan od najvažnijih resursa za budućnost čovječanstva: objekat koji se često naziva "Riznicom Sudnjeg dana". Ono što je unutra zaštićeno može vas šokirati...

## ***Optimalno zdravlje počinje u vašem debelom crijevu – stranica 23***



Prava tjelesna dobrobit započinje u vašem probavnom traktu, jer on u velikoj mjeri utječe na zdravlje vašeg imunološkog sustava, te vaše mentalno zdravlje i raspoloženje. Zdrava crijeva omogućavaju vašem tijelu da preradi hranu koju jedete, da apsorbira esencijalne hranjive tvari i da eliminira toksine.

## ***Prkosite procesu starenja – stranica 14***



Dobro izbalansirana prehrana bogata hranjivim tvarima s antioksidansima najbolji je način da prkosite vremenu i graciozno starite. I ne postoji ništa moćnije za vašu staničnu prehranu od formula koje djeluju na staničnom nivou u borbi protiv negativnih efekata stresa, pritisaka iz okruženja i starenja. One pomažu u smanjenju upale, održavanju pravilne funkcije srca, jačanju imuniteta, poboljšanju cirkulacije i pružanju dugotrajne energije. Osjećat ćete se živahno, energično i pomlađeno.

## ***Pročistiti. Dopuniti. Energizirati. – stranica 18***



Svakog dana vaše tijelo je izloženo brojnim prijetnjama iz okoliša, toksinima i nečistoćama koje dolaze od faktora kao što su nezdrava hrana, zagađenje zraka i sredstva za održavanje čistoće i higijene u domaćinstvu. Ove prijetnje onemogućuju vitalne funkcije vašeg tijela i smanjuju njegovu sposobnost da napreduje. Osigurajte svom tijelu ono što mu je potrebno da uzvratí udarac pomoću ove potpuno prirodne formule za čišćenje.

# Unutar "Trezora

## Čuvanje tajne

**N**a najsjevernijoj geografskoj širini na kojoj možete letjeti komercijalnom aviokompanijom, uzdiže se planina na udaljenom ostrvu koje se nalazi u smrznutoj divljini Arktičkog kruga. Na bočnoj strani te planine smješten je jedan od najvažnijih resursa za budućnost čovječanstva: objekat koji se često naziva "Riznicom Sudnjeg dana". Iako ovo može zvučati kao scenario iz filma o Džejsmu Bondu, ova utvrda zaista postoji.

Međutim, ova utvrda nije sagrađena da bi se zaštitili svjetski lideri, vojne tajne ili raketni silosi, već... sjemena.

Tautvrda je Svjetska banka sjemena na Svalbardu – u suštini, jedan ogromni sef koji štiti više od 1.250.000 uzoraka sjemena, na temperaturi od minus 18°C – od opasnosti kao što su rat, pandemije i prirodne katastrofe. Ove mjere su neophodne, jer je sjeme genetski ključ za zaštitu globalne sigurnosti hrane. Unutar svakog sjemena nalazi se profil fitonutrijenata (hranjive tvari biljnog porijekla), vitamina i minerala koji postaju katalizator bogat hranjivim materijama, koji omogućava biljkama da rastu, jačaju i da nas hrane.



“Budući da su sjemenke izvor, one sadrže 20 do 30 puta više snažnih hranjivih tvari po dijelu u odnosu na voće i povrće u koje izrastu.”

# Sudnjeg dana"

## čistoće hrane...

Na najsjevernijoj geografskoj širini na kojoj možete letjeti komercijalnom aviokompanijom, uzdiže se planina na udaljenom otoku koji se nalazi u smrznutoj divljini Arktičkog kruga. Na bočnoj strani te planine smješten je jedan od najvažnijih resursa za budućnost čovječanstva: objekat koji se često naziva "Riznicom Sudnjeg dana". Iako ovo može zvučati kao scenarij iz filma o Jamesu Bondu, ova utvrda zaista postoji.

Međutim, ona nije sagrađena da bi se zaštitili svjetski lideri, vojne tajne ili raketni silosi, već... sjemenke.

Ova utvrda je Svjetska banka sjemenki na Svalbardu – u suštini, jedan ogromni sef koji štiti više od 1.250.000 uzoraka sjemenki, na temperaturi od minus 18°C – od opasnosti kao što su rat, pandemije i prirodne katastrofe. Ove mjere su neophodne, jer su sjemenke genetski ključ za zaštitu globalne sigurnosti hrane. Unutar svake sjemenke nalazi se profil fitonutrijenata (hranjive tvari biljnog porijekla), vitamina i minerala koji postaju katalizator bogat hranjivim tvarima, koji omogućava biljkama da rastu, jačaju i da nas hrane.



# Uživajte u optimalnom zdravlju srca i seksualne energije

Ponekad je jedan i jedan jednako tri, a to je slučaj kombinacije cikle i l-arginina u Beat-u, snažnoj formuli za zdravlje srca iz Raina! Snažna cirkulacija ključ je optimalnog blagostanja. Snaga cikle koja povećava dušikov oksid daje signal krvnim žilama u vašem tijelu da se opuste i prošire, što pomaže boljoj kardiovaskularnoj učinkovitosti. To pomaže u opskrbi kisikom kroz vaše tijelo kako bi se povećala vaša energija, izdržljivost i potentnost. L-arginin je poznat diljem svijeta po svojoj sposobnosti da pomogne kod problema povezanih s prostatom, hormonalne neravnoteže i niskog libida.\*

Beat kombinira ove dvije snage zajedno s mnogim drugim korisnim sastojcima, uključujući bambusov silicij, prah sjemenki nara, prah sjemenki brusnice, prah borovnice, prah sjemenki grožđa, ekstrakt cvijeta hibiskusa i više vitamina.

beat:

- Bori se protiv štetnih slobodnih radikala snažnim antioksidansima na staničnoj razini
- Pomaže u smanjenju oksidativnog stresa
- Povećava prirodnu energiju
- Podržava zdrav metabolizam
- Smanjuje upalu
- Podržava zdravlje srca
- Podiže zdravlje stanica



# malnom zdravlju nom zdravlju



# 5 načina da nahranite svoje zglobove

Bilo da ste aktivna osoba koja nastoji održati vrhunski učinak i rezultate ili netko ko traži načine da potpomogne zdravlje zglobova kao dio holističkog načina života, važno je znati što svakodnevno možete učiniti kako biste povelu brigu o svojim zglobovima. Ključno je započeti s ovim promjenama sada, prije nego što se u budućnosti pojave potencijalni problemi sa zglobovima. Prevencija je zaista ključna.

**Ostanite aktivni:** Redovno vježbanje je od vitalnog značaja za održavanje zdravlja zglobova. Bavite se aktivnostima niskog intenziteta, kao što su hodanje, plivanje ili vožnja bicikla, kako biste održali zglobove fleksibilnim i izbjegli da ih pretjerano izlažete stresu. Ove radnje pomažu u poboljšanju cirkulacije i pospješuju da esencijalne hranjive tvari dospiju u zglobove.

**Održavajte zdravu prehranu:** prehrana igra ključnu ulogu u zdravlju zglobova. Uključite hranu bogatu omega-3 masnim kiselinama, antioksidansima i vitaminima C i D. Proizvodi na bazi sjemenki Rain International-a nude moćnu mješavinu sjemenki poput sjemenki crnog kima (čurekota), crne maline i grožđa sorte Chardonnay, koje pružaju prirodan izvor ovih esencijalnih nutrijenata.

**Unosite odgovarajuće količine tekućine:** Pravilna hidratacija neophodna je za podmazivanje zglobova. Voda pomaže u održavanju sinovijalne tekućine koja amortizira zglobove, smanjujući trenje. Neka vam postane navika da pijete puno vode tokom dana, što će osigurati da vaši zglobovi ostanu dobro hidrirani.

**Podrška pomoću dodataka prehrani (suplemenata):** Razmislite o tome da u svoju rutinu uključite visokokvalitetne suplemente za zglobove. Rain-ov Bend osmišljen je namjenski za promoviranje zdravlja zglobova, a sadrži jedinstvenu mješavinu sastojaka poput kolagena, kurkume i hijaluronske kiseline.

Održavajte zdravu težinu: višak kilograma dodatno opterećuje zglobove, posebno u područjima koja nose težinu kao što su kukovi i koljena. Održavanjem zdrave težine smanjujete rizik od nelagode u zglobovima i poboljšavate ukupnu pokretljivost.

Uključivanje ovih savjeta u životni stil, zajedno s Rainovim proizvodima koji imaju znanstveno uporište, može doprinijeti dugovječnosti i vitalnosti vaših zglobova, korak po korak.



# Zaustavite bolove u zglobovima!

U svom tijelu imate više od 300 zglobova koji vam pomažu da hodate, stojite i obavljate čak i najosnovnije radnje poput vezivanja cipela. Razmislite o tome koliko se ovi zglobovi troše u uobičajenim danima, s protokom vremena. Kako bi vaši zglobovi bili zdravi čitavog života, pomozite im s Bendom, formulom koja su naučnici osmislili kako bi hranila vaše zglobove. Rain-ova vlasnički zaštićena mješavina koja sadrži inhibitore upale, tvari koje grade hrskavicu i potpomažu tetive, pomaže u borbi protiv bolova u zglobovima kako biste se osjećali mlađe.\*



Za razliku od proizvoda koji samo maskiraju probleme, Bendov potpuno prirodan pristup znanstveno je osmišljen kako bi smanjio upale zglobova i podržao njihovu pokretljivost. Bend hrani vaše zglobove s ciljem zdravog formiranja hrskavice, smanjenja upale i zaštite od oksidacije. A za razliku od većine formula za zglobove koje koriste glukozamin dobiven iz školjki, Bend je formuliran s veganskim glukozamin sulfatom kako bi se preduhitрили problemi s alergijama.

## bend:

- Pomaže formiranju i obnovi zdrave hrskavice
- Potpomaže zdrave zglobove i kosti
- Smanjuje simptome upale
- Podržava zdravu signalizaciju gena



# Razotkrivanje opasnosti od upale

Autor: Kristen Carli, MSc. registrirani dijetetičar

---

Upala je tihi krivac za mnoge negativne zdravstvene probleme i može izazvati ogromnu štetu u našim tijelima ako je ne kontroliramo. Iako je to prirodan i neophodan odgovor imunog sistema na ozljedu ili infekciju, kronična upala može prerasti u čitav niz zdravstvenih problema.

## *Skriveni napadač*

Upala je mač sa dvije oštrice. Akutna upala je zaštitni odgovor tijela na povrede ili infekcije, koji pomaže u procesu ozdravljenja. Međutim, hronična upala je trajna upala niskog intenziteta, koja može trajati mjesecima ili čak godinama. Ovo produženo stanje alarma u organizmu može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema.

Što je još gore, kronična upala često djeluje prikriveno, bez očiglednih znakova ili simptoma. Ovaj napadač iz zasjede može polako oštetiti tkiva i organe, stvarajući osnovu za razna kronična oboljenja.

## *Uzroci kronične upale*

Kronična upala može biti posljedica raznih čimbenika, a obično nastaje kada prirodni imunološki odgovor tijela postane nereguliran ili produžen. Nekoliko čimbenika obuhvaća:

**Lošu prehranu:** Prehrana zasićena prerađenom hranom, šećerima, nezdravim mastima, u kojoj nedostaju esencijalne hranjive materije, može dovesti do kronične upale. Ovakvi izbori u prehrani mogu poremetiti ravnotežu crijevnih bakterija i pokrenuti imunološki odgovor.

**Pretilost:** Višak tjelesne masti, posebno oko trbuha, može dovesti do stanja kronične upale niskog intenziteta. Masne stanice oslobađaju upalne kemikalije, doprinoseći sistemskoj upali.



**Autoimuna stanja:** Ova zdravstvena stanja karakterizira imuno sustav koji greškom napada tkiva vlastitog tijela, što dovodi do kronične upale.

**Toksini iz okruženja:** Izloženost zagađivačima, toksinima ili iritantima iz okruženja, kao što su zagađenje zraka ili određene kemikalije, može dovesti do kronične upale.

**Stres:** Kronični stres može dovesti do povišenih nivoa hormona stresa, što može doprinijeti upalnom procesu.

**Nedostatak sna:** Kronični nedostatak sna ili loša kvaliteta spavanja mogu dovesti do upale. Nedostatak sna utječe na imunološki sustav, hormonsku ravnotežu i nivo stresa, a sve to može doprinijeti upali.

### ***Povezanost sa crijevnim traktom***

Crijeva igraju ključnu ulogu u upali. Nezdrava prehrana, u kojoj dominira prerađena hrana i manjak vlakana, može poremetiti ravnotežu crijevnih bakterija, što dovodi do stanja poznatog kao "propuštajuća crijeva" ili sindrom propusnog crijeva. To omogućuje toksinima i bakterijama da iz crijeva dospiju u krvotok, što pokreće imunološki odgovor i kroničnu upalu. Crijeva su jedno od prvih mjesta na koje se treba fokusirati kada pokušavate smanjiti upalu u tijelu. Uz uravnoteženu prehranu s kvalitetnim vlaknima iz voća, povrća i cjelovitih žitarica, Rain-ova Pure formula vam obezbjeđuje i prebiotike i probiotike za podršku zdravom crijevnom traktu i upravljanju simptomima upale.

### ***Šta možete učiniti***

Razumijevanje opasnosti od upale prvi je korak ka zdravlju. Sada želite da usvojite način života koji vam pomaže da se borite protiv upala. Taj način uključuje:

- Uravnoteženu prehranu
- Redovno vježbanje
- Upravljanje stresom
- Ciljane dodatke prehrani

Ovo će vam pomoći da smanjite upalu, održite pravilnu funkciju srca, ojačate imunitet, poboljšate cirkulaciju i da osjećate da imate više energije! Rain ima dvije moćne formule koje vam mogu pomoći da dobijete potrebne hranjive tvari. Prvo, dodajte Soul u svoju dnevnu rutinu. Soul sadrži fitonutrijente iz sjemenki crnog kima, maline i chardonnay grožđa za jačanje tijela. Uz to, Core nadopunjuje sastojke u Soulu kako bi vam pružio još veću antioksidativnu podršku u vidu kelja, sjemenki brusnice, spiruline, sikavice i pšenične trave. Ovi sastojci djeluju sinergijski kako bi vam pomogli da se osjećate najbolje što možete.

Upala može biti tiha, ali vaš odgovor na nju ne mora biti.



# "Mene ne upoz

Kada prvi put upoznate Daniela Becklesa, ne možete a da ne primijetite koliko je prijateljski raspoložen, karizmatičan i zanimljiv. Stoga biste se mogli stvarno iznenaditi kada vas nakon toga upozori: "Mene ne želite nikada upoznati!" Naravno, kada saznate da je on jedan od najtraženijih kirurga za transplantaciju srca i pluća na svijetu, sve to onda ima savršenog smisla.



# “želite nikada nati”

Dr. Beckles se s medicinom susreo u ranoj mladosti, kada je često pratio svog bolesnog djeda u liječničku ordinaciju. On kaže: „Medicina me zanimala kao karijera, pa sam nastojao da imam visoke ocjene iz matematike i prirodnih znanosti, a tijekom koledža sam shvatio da imam osobine potrebne da budem doktor.“ Odlučio je da specijalizira kardiotorakalnu kirurgiju, jer su ga fascinirale kompleksna fiziologija srca i pluća, tehnički zahtjevni kirurški postupci i šansa da bude neko ko može promijeniti stvari. „Moja struka donosi osjećaj zadovoljstva, jer sam u prilici dramatično poboljšati preživljavanje i kvalitet života pacijenata.“ Kada nije u operacijskoj sali, dr. Beckles se svesrdno zalaže da ljudi zaštite svoje zdravlje prirodnim putem – živeći zdravo i dopunjujući svoju prehranu prehranbenim formulama iz sjemenki iz Rain Internationala. Trenutno obnaša funkciju predsjednika Naučno-savjetodavnog odbora. Dr. Beckles kaže: „Koristim i preporučujem Rain proizvode, jer smo zdravi onoliko koliko je zdrava hrana koju konzumiramo. Budući da Rain proizvodi potiču iz sjemenki, oni su 20 do 30 puta jači i čistiji od alternativa. Kada svom tijelu osigurate najbolju prehranu, stvara se optimalno zdravlje. Rain-ov Protokol za očuvanje nutrijenata osigurava da vi i vaša obitelj dobijete hranjive tvari koje su vam potrebne i štiti vas od stvari koje vam ne trebaju.“

*Dr. Beckles je diplomirao medicinu i doktorat stekao na SUNY Downstate Univerzitetu zdravstvenih znanosti (SUNY Downstate Health Sciences University) u Brooklynu. Specijalistički studij iz torakalne kirurgije završio je na Medicinskom fakultetu Univerziteta Harvard u Bostonu, a član je Američkog udruženja kirurga (ACS), Američkog udruženje liječnika za torakalnu kirurgiju i Američkog koledža za kardiologiju (ACC).*

# Prkosite proc

Dobro uravnotežena prehrana, bogata hranjivim sastojcima i antioksidansima, najbolji je način da prkosite vremenu i graciozno starite. I ne postoji ništa moćnije za vašu staničnu prehranu od prepoznatljivih Rain dodataka prehrani u vrećici: Soul i Soul Red. Obje formule djeluju na staničnom nivou u borbi protiv negativnih efekata stresa, pritisaka iz okruženja i starenja. Soul i Soul Red pružaju pet ključnih prednosti za vaše zdravlje: pomažu u smanjenju upale, održavaju pravilnu funkciju srca, jačaju imunitet, poboljšavaju cirkulaciju i pružaju dugotrajnu energiju.\*

Svaka vrećica Soul i Soul Red prebogata je antioksidansima, protupalnim tvarima, esencijalnim masnim kiselinama i hranjivim tvarima za jačanje imuniteta, koje napajaju vaše stanice, jačaju vaše srce i poboljšavaju funkcioniranje vašeg tijela. Osim toga, sadrže i d-ribozu – jednostavni šećer s pet atoma ugljika, koji ima ključnu ulogu u proizvodnji energije u srcu i skeletnim mišićima. Osjećat ćete se živahno, energično i pomlađeno. Budući da svi Rain proizvodi potiču iz sjemenki, sadrže više fitonutrijenata i minerala. Soul sadrži sjemenke crne maline za dodatnu antioksidantnu zaštitu, dok Soul Red sadrži sjemenke crvene maline namijenjene zdravlju srca.

## soul & soul red:

- Bore se protiv štetnih slobodnih radikala moćnim antioksidansima na staničnom nivou
- Pomažu u smanjenju oksidativnog stresa
- Povećavaju prirodnu energiju
- Podržavaju zdrav metabolizam
- Smanjuju upalu
- Potpomažu zdravlje srca
- Jačaju zdravlje stanica



# esu starenja



# Vrhunski pojačivač vitamina D!

Vitamin D je jedan od najvažnijih elemenata za optimalno zdravlje. Ima ulogu u održavanju zdravlja vašeg imunološkog sustava, smanjenju umora i povećanju nivoa energije. Vitamin D olakšava i apsorpciju kalcija i fosfora koji su neophodni za održavanje jakih kostiju i zubi. Studije čak pokazuju da vitamin D potencijalno može suzbiti skladištenje masnih stanica i smanjiti stvaranje novih masnih stanica u tijelu, efikasno smanjujući nakupljanje masti. Ipak, nedostatak vitamina D pogađa skoro 50 posto populacije.

Istraživanja pokazuju da je najefikasniji tip vitamina D vitamin D3. Rain-ova Viv3 mikronizirana mješavina ulja sjemenki vrhunski je pojačivač vitamina D3, koji dolazi iz veganskih izvora, isporučen kapaljkom u svježem, ukusnom okusu. Ova moćna veganska formula, bez glutena, soje i GMO-a, kombinira moćne vitamine koji jačaju imunitet za borbu protiv oksidacije, povećavaju nivo drugih vitamina i pružaju masne kiseline i druge hranjive tvari koje poboljšavaju život vaših stanica.\*



## viv3:

- Pomaže u povećanju i održavanju odgovarajućeg nivoa vitamina D
- Pomaže tijelu u stvaranju serotonina (hormona sreće)
- Može djelovati smirujuće
- Podržava kosti, zube i ukupnu snagu tijela
- Može potpomoći funkciju mozga
- Povećava sveukupnu dobrobit



# Nahranite svoj mozak!

Hrana za mozak nije samo privlačni slogan, to je prava stvar. Jer, vama ne treba više vremena – ono što vama zaista treba je oštrij fokus. Sastojci u Brytu su namjenski odabrani kako bi vašem mozgu pružili nutrijente koji su mu potrebni za vrhunsko funkcioniranje. Oni djeluju sinergijski kako bi poboljšali kogniciju (mentalne aktivnosti), pamćenje, osnažili kreativno razmišljanje i pojačali neuronski razvoj.

Bryt je potpuno prirodan nootropik (nootropici djeluju tako što poboljšavaju kognitivne funkcije), iz sjemenki – najmoćnija hrana za mozak koju ćete ikada okusiti. Vlasnički zaštićena mješavina zdravih masti, aminokiselina i hranjivih tvari na bazi sjemenki može vam pomoći da poboljšate fokus, mentalnu jasnoću i da se osjećate prirodno ispunjenim energijom. Svaka kapsula djeluje kao energetska gorivna ćelija koja pojačava sve vaše mentalne sposobnosti. Gotovo odmah ćete primijetiti razliku.\*



## bryt:

- Jača fokus
- Poboljšava pamćenje
- Povećava kreativni kapacitet
- Pruža potpuno prirodnu, dugotrajnu energiju
- Podiže raspoloženje
- Pomaže u upravljanju stresom



# Pročistiti. Dopuniti. Energizirati.

Svakog dana vaše tijelo je izloženo brojnim prijetnjama iz okoliša, te toksinima i nečistoćama koje dolaze od faktora kao što su nezdrava hrana, zagađenje zraka i sredstva za održavanje higijene u domaćinstvu. Ove prijetnje onemogućuju vitalne funkcije vašeg tijela i smanjuju njegovu sposobnost da napreduje. Svom tijelu dajte ono što mu je potrebno da uzvratí udarac uz pomoć potpuno prirodne snage čišćenja koju nudi Renu.

Renu aktivno podržava funkcioniranje ključnih organa, kao što su jetra i bubrezi, pomoću specifičnih nutrijenata i aminokiselina. Ali Renu se ne zaustavlja samo na čišćenju. Renu sadrži i koenzim Q10 (CoQ10), N-acetil cistein i L-glutation, koji pomažu probavu, umiruju probavni trakt te olakšavaju kretanje tvari kroz sustav. Kroz svakodnevnu upotrebu, Renu obnavlja vaš organizam, tako da osjećate da ste osvježeni, puni energije, i da imate mentalnu oštrinu. I sve to postiže bez štetnih laksativa ili diuretika.\*

renu:

- Podržava prirodni proces čišćenja vašeg tijela
- Uklanja unutrašnje nečistoće
- Podržava zdravu funkciju jetre i bubrega
- Štiti od prijetnji iz okruženja
- Promovira obnavljanje i regeneraciju stanica kože
- Pruža snažnu antioksidantnu zaštitu



# Optimalno zdravlje počinje u vašem debelom crijevu.

Prava tjelesna dobrobit započinje u vašem probavnom traktu, jer on u velikoj mjeri utječe na zdravlje vašeg imunološkog sustava, te vaše mentalno zdravlje i raspoloženje. Zdrava crijeva omogućavaju vašem tijelu da preradi hranu koju unosite, da apsorbira esencijalne hranjive tvari i eliminira toksine. Mnoge od ovih funkcija obavljaju "dobre" bakterije koje su prirodno prisutne i žive u vašem mikrobiomu. Nažalost, velike količine hrane koja je rafinirana, prerađena i puna šećera, a koju danas konzumiramo, negativno utiče na ovaj osjetljivi mikrobiom, što dovodi do višestrukih zdravstvenih problema, uključujući probavne smetnje, proljev ili zatvor, sindrom propusnih crijeva, nadutost, plinove i netoleranciju na laktozu. Ovi problemi mogu uzrokovati poremećaj čitavog imunološkog sustava s ozbiljnim posljedicama. Ako vas muči bilo koji od ovih problema, Pure je upravo ono što vam treba!\*

pure:

- Poboljšava zdravu crijevnu floru
- Pomaže u smanjenju simptoma indigestije (slabog varenja) i intolerancije na laktozu
- Omogućava poboljšanu apsorpciju hranjivih tvari
- Pomaže u kontroli nadutosti i plinova
- Pomaže digestiju
- Pomaže u smanjenju simptoma upale u gastrointestinalnom traktu



*Dostupan u aromama Voćni punč (Fruit Punch) i Limun i limeta (Lemon Lime)!*



# 4 savjeta o detoksikaciji za jačanje vitalnosti

Toksini svakodnevno napadaju naša tijela – od zagađivača u zraku do proizvoda za uljepšavanje i čišćenje. Ovo nakupljanje toksina tokom vremena utječe na nivo naše energije i opću dobrobit. Međutim, uz ispravan pristup detoksikaciji, svom tijelu možemo dati alate koji su mu potrebni da pravilno ukloni ove potencijalno štetne kemikalije tako da se osjećamo optimalno.

*1. Unosite odgovarajuće količine tekućine:* Pravilna hidratacija temelj je svakog uspješnog procesa detoksikacije. Voda ima ključnu ulogu u izbacivanju toksina iz vašeg sustava, stimuliranju probave i podržavanju raznih tjelesnih funkcija. Potrebno je steći naviku da unosite adekvatnu količinu vode tokom dana. Razmislite o tome da u vodu dodate krišku limuna ili krastavca za dodatni okus i poboljšani proces detoksikacije.

*2. Uključite* hranu bogatu hranjivim tvarima u svoju prehranu: Ispunite svoje tijelo energijom iz hrane bogate hranjivim tvarima koja podržava prirodne procese detoksikacije. Uključite raznovrsno voće, povrće, sjemenke i cjelovite žitarice u svoju prehranu. Ove namirnice vam daju esencijalne vitamine, minerale i antioksidanse koji pomažu u neutralizaciji i eliminaciji toksina. Eksperimentirajte sa šarolikim salatama, zelenim smoothijima i obrocima na bazi biljaka, kako biste svoje tijelo okrijepili iznutra. A da biste imali više koristi, svakodnevno uzimajte Soul za antioksidativnu podršku iz sjemenki crne maline, crnog kima i još mnogo toga.

*3. Istražite* dodavanje biljaka u vašu dnevnu rutinu: Biljni sastojci kao što su maslačak, đumbir, biljni (drveni) ugljen i paprena metvica tradicionalno se koriste za podršku funkciji jetre, pomoć u probavi i detoksikaciju. Ove sastojke možete lako dodati u svoju prehranu tako što ćete u svoju rutinu uključiti Rain proizvode, poput Renua.

*4. Redovno vježbajte kako biste iznijili toksine:* Fizička aktivnost je fantastičan način da se poboljša proces detoksikacije. Redovno se bavite vježbanjem kako biste stimulirali cirkulaciju krvi, povećali protok kisika i potaknuli znojenje – prirodni mehanizam za eliminaciju toksina. Bilo da se radi o brzom šetnji, treningu joge ili treningu visokog intenziteta, pronađite aktivnost u kojoj uživajte i učinite je stalnim dijelom svoje rutine.

Kada se upustite na putovanje ka detoksikaciji, to je moćan način da preuzmete kontrolu nad svojim zdravljem i svojom dobrobiti. Uključite li ova četiri savjeta za detoksikaciju u svoj životni stil, možete pokrenuti proces eliminacije toksina i revitalizacije vašeg tijela. Prihvatite ove savjete i pustite da vas transformativna moć detoksikacije odvede na put trajnog zdravlja.



# Detoksifikujte svoje tijelo!

Ako se borite da unesete dovoljno voća i povrća u svoju prehranu, Core je upravo ono što vam treba! Budući da se Core dobiva iz sjemenki, isporučuje više antioksidansa, vitamina i minerala po dijelu nego osam do devet porcija voća i povrća. Ova moćna formula biljnih sastojaka i sjemenki djeluje tako što detoksicira vaše tijelo, osigurava esencijalne vitamine i minerale, podržava imunitet i pomaže u upravljanju upalnim procesima.

Core je vrhunska mješavina lisnatog povrća i jestivog bilja, koja sadrži sinergijski spoj prirodnih biljnih preparata i hranjivih sastojaka sjemenki koji pomažu u popunjavanju praznina u hranjivim tvarima. Sadrži sastojke poput čička, kelja, spiruline, pšenične trave, maslačka i aloe vere. Ovi nutrijenti mogu vam pomoći u zaštiti od toksina iz okoliša i drugih faktora koji ugrožavaju vaše zdravlje. Core ne sadrži ni soju ni GMO, a kao i svi Rain proizvodi, napravljen je samo korištenjem prirodnih sastojaka.\*

core:

- Detoksicira vaše tijelo
- Pruža neophodne vitamine i minerale
- Pomaže u održavanju zdravog nivoa kolesterola
- Podržava imunitet
- Pomaže u upravljanju upalom



# Zdravlje počinje u

U potrazi za optimalnim zdravljem često se usredotočujemo na vanjske čimbenike poput rutine vježbanja i izbora prehrane. I dok su oni važni, postoji unutarnji heroj koji igra ključnu ulogu u našem blagostanju: crijeva. Crijeva su složen ekosustav koji utječe na sve, od našeg imunološkog sustava do mentalnog zdravlja.

Crijeva su dom bilijunima mikroorganizama, zajednički poznatih kao crijevna mikrobiota. Ova užurbana zajednica uključuje bakterije, viruse, gljivice i druge mikrobe. Iako neki mogu biti štetni, mnogi su korisni i igraju vitalnu ulogu u probavi, apsorpciji hranjivih tvari, pa čak i sintezi esencijalnih vitamina. Istražimo mnoge načine na koje crijeva utječu na vaše zdravlje.

## *Povezanost crijeva i mozga*

Jeste li ikada čuli izraz "Slušaj svoj instinkt?" Pa, ima istine u tome! Crijeva i mozak usko su povezani. Ovaj isprepleteni odnos poznat je kao os crijeva - mozak ( GBA ). Signali putuju naprijed-natrag između crijeva i mozga, utječući na sve, od raspoloženja i spoznaje do reakcije na stres. Zdrava crijeva mogu dovesti do poboljšanog mentalnog blagostanja.

## *Prva linija odbrane imunološkog sustava*

Značajan dio našeg imunološkog sustava nalazi se u crijevima. Limfno tkivo povezano s crijevima (zvano GALT) pomaže identificirati i neutralizirati potencijalne prijetnje, od štetnih patogena do alergena. Zdrav crijevni mikrobiom pruža ključnu podršku imunološkom sustavu, pomažući mu da razlikuje dobrodošlog posjetitelja od štetnog napadača.

# vašim crijevima!

## *Apsorpcija hranjivih tvari i proizvodnja energije*

Jedna od primarnih funkcija crijeva je izvlačenje hranjivih tvari iz hrane koju konzumiramo. Ovaj proces apsorpcije neophodan je za cjelokupno zdravlje, budući da našim stanicama osigurava gradivne elemente potrebne za optimalno funkcioniranje. Zdrava crijeva osiguravaju učinkovitu apsorpciju ključnih hranjivih tvari poput vitamina, minerala i aminokiselina. Drugi način na koji možete razmišljati o tome je: Vaše zdravlje je dobro onoliko koliko su dobra vaša crijeva!

## *Regulacija upale*

Nezdrava crijeva mogu dovesti do kronične upale, preteče brojnih zdravstvenih problema. Kada je sluznica crijeva ugrožena, može dopustiti štetnim tvarima da iscuru u krvotok, što pokreće imunološki odgovor. Kronična upala povezana je s mnogim dugotrajnim zdravstvenim stanjima.

## *Kako možete podržati svoja crijeva*

Njegovanje crijeva ključno je za postizanje i održavanje optimalnog zdravlja. Uključivanje uravnotežene prehrane bogate vlaknima, probioticima i prebioticima može unaprijediti raznolik i uspješan crijevni mikrobiom. Osim toga, upravljanje razinama stresa, održavanje hidratacije i redovita tjelovježba ključni su za zdravlje crijeva.

U Rain-u razumijemo važnost zdravlja crijeva. Naši proizvodi, kao što je Pure, pomno su izrađeni za podršku crijevima i cjelokupnom blagostanju. Pure mješavina prirodnih sastojaka temeljenih na sjemenkama, zajedno s pre- i probioticima daje crijevima potrebnu potporu za optimalno funkcioniranje i pomaže vam da se osjećate najbolje.

Prehranjivanje crijeva ispravnom hranom i dodacima prehrani može voditi do uspješnog mikrobioma, snažnog imunološkog sustava i poboljšanog mentalnog blagostanja. S obzirom da je Rain International posvećen zdravlju crijeva, vi možete krenuti na putovanje do optimalnog zdravlja i vitalnosti. Upamtite, zdrava crijeva kamen su temeljac zdravog života.



# Vi ste ključ

Autor: Melissa Sevy, Fondacija Seeds for Change

**Svaki put kada kupite Rain proizvod, podržavate Fondaciju Rain's Seeds for Change. Naša misija je jednostavna, "Stvaranje mogućnosti za napredovanje." Ovu misiju provodimo u našem radu kako bismo pozitivno utjecali na okoliš i donijeli resurse koji spašavaju živote onima koji su najranjiviji u svijetu. Ovo se postiže kroz naša tri stupa:**

## *1. Sjemenke i voda*

Uz snagu sjemenki, koja je u centru svega što radimo, surađujemo s partnerima širom svijeta kako bismo ublažili glad i pružili ekonomske šanse i mogućnosti onima kojima su najpotrebnije. Do danas smo podržali i pružili sjemenke povrća, poljoprivrednu obuku i dopremanje potrepština za preko 4,000 obitelji u 19 zemalja širom svijeta, s posebnim

fokusom na one koji se suočavaju s nesigurnošću u pristupu hrani zbog ratova, gladi, suše i siromaštva. Zajedno sa našim partnerima doprinijeli smo proizvodnji preko 1,600 tona uzgojene hrane! Osim toga, radimo na tome da "kiša padne" u zajednicama koje nemaju odgovarajući pristup vodi. Od sirotinjskih četvrti Indije do urbanih zajednica u Afganistanu, podržali smo bušenje bušotina, čime smo omogućili pristup suštinski važnoj vodi za piće i higijenu.



# promjene!

## *2. Lokalna služba*

Na globalnom nivou, Rain partneri poduzimaju mjere kako bi procijenili lokalne potrebe i pronašli odgovarajuća rješenja. Na primjer:

- U Norveškoj, Rain partneri su prikupili preko 25,000 dolara kako bi osigurali hranu za lokalno sklonište za beskućnike
- U Singapuru su Rain partneri identificirali javnu površinu za provođenje akcije čišćenja smeća i unapređenja pejzažnog okruženja.
- U Hrvatskoj su Rain partneri obezbijedili potrepštine koje život znače, uključujući hranu i grijače, za ljude koji su bili pogođeni velikim potresom.

## *3. Globalni utjecaj*

Skoro čitavo desetljeće, Fondacija Seeds for Change duboko je uključena u investicije u malu zajednicu Lugazi u Ugandi. U okviru tih investicija, izgrađena je zanatska radionica koja zapošljava preko 300 žena - od kojih su mnoge samohrane majke i udovice - a izvršni tim Rain-a putovao je u Ugandu na ceremoniju presjecanja vrpce prilikom otvaranja. Iz godine u godinu, Fondacija obezbjeđuje školarinu za preko 60 djece ovih žena - bez čije podrške ova djeca inače ne bi mogla pohađati školu.

Nedavno smo izgradili Ashraf Ability Centar, objekt i program koji, kroz terapiju, kućne posjete i podršku u prehrani, pomaže preko 120 djece sa smetnjama u razvoju i njihove obitelji.



# Wellness otkiće skriveno ispred očiju



Jedno od najvećih svjetskih nutricionističkih otkrića zamalo da nikada nije otkriveno...jer je bilo skriveno naočigled. Milijuni ljudi pate od simptoma zdravlja koje nije optimalno ili čak od ozbiljnih zdravstvenih problema. Ali to nije pravi problem - to su samo posljedice.

Razlog zašto su mnogi ljudi uskraćeni za optimalno zdravlje je taj što jedu ono za što vjeruju da je zdrava hrana – ili uzimaju ono za što vjeruju da su zdravi dodaci prehrani – koji su razrijeđeni, krivotvoreni ili onečišćeni ili sadrže smanjeni nutritivni profil. Upravo je ova opasna situacija navela naše istraživače u Rain International-u da osmisle jedno od najvažnijih otkrića u prehrani u posljednjih nekoliko desetljeća...

## *Sjemenke. Ili preciznije, prehrana iz sjemenki.*

U svakoj sjemenki nalazi se profil fitonutrijenata, vitamina i minerala koji postaju katalizator rasta. Budući da su sjemenke izvor, one sadrže 20 do 30 puta više moćnih hranjivih tvari po dijelu u odnosu na voće i povrće u koje izrastu.

Naši znanstvenici prvi su prepoznali da sjemenke imaju vrhunski potencijal da se koriste kao osnova za nutritivne formule. Isprobajte ih i uvjerite se kako ćete se odlično osjećati!

## *Jeff Higginson*

Predsjednik, Rain International



# Pridruži se Pokretu

## *Zamisli:*

Da počinješ dan onda kada prestaneš spavati – a ne da se trzaš i skačeš na dosadni zvuk budilice

Da imaš koristi od nekih od najvažnijih megatrendova u svijetu danas...

Da si postao/la društveni poduzetnik čije poslovanje utječe na svijet na pozitivan način...

Ovaj scenarij ne mora biti samo u tvojoj mašti. Ako si tip osobe koja vjeruje u moć snova, Rain ti nudi priliku da kreiraš vlastitu sudbinu kroz idealan posao sa skraćenim radnim vremenom ili životnim stilom „uz angažman sa strane“ s Rain International-om, koji vodi ovaj wellness pokret širom svijeta. Plan kompenzacije nudi brojne načine za zaradu, uključujući profit u maloprodaji, bonuse za brzi početak, timske provizije i druge lifestyle nagrade. Raspitaj se za detalje kod svog Rain suradnika.



# Sadržaj:

- *Zdravlje počinje u debelom crijevu*
- *Jeste li spremni za detoksikaciju?*
- *Cikla za srce i seksualno zdravlje*
  - *Jaki, u formi i fleksibilni...*

Za više informacija o Rain-u, molimo da kontaktirate:

Cjelokupni sadržaj, autorska prava za 2024., Rain International, LLC

\*Uprava za hranu i lijekove SAD-a nije procijenila ove izjave. Ovi proizvodi nisu namijenjeni za dijagnosticiranje, liječenje, ili prevenciju bilo koje bolesti.