

Возраст можно вылечить

Программа №2

Многие даже не подозревают

насколько их организм

просит помощи.

Профессор Н. Перрикон

«Здоровые кости – надежная защита организма».

В программе 1

Вам была предложена информация о причинах раннего старения и **комплексная программа омоложения**

: Система антиоксидантной защиты + VIP

комплекс «Виктория» + Звездная диета Перрикона и косметический уход за телом и лицом на основе функциональной косметики «ProBio».

Программа 2

посвящена теме: **«Здоровые кости – надежная защита организма».**

В середине жизни, начиная с 40 лет, многие женщины теряют каждый год практически половину мышечной массы и набирают соответствующее количество жира – до того момента, когда к 80 годам остается одна треть от мышечной массы которая была в 40 лет. Этот процесс называется саркопенией. Считается что потеря мышечной массы связана со старением. Привыкайте, что же вы хотите, возраст. Сегодня в первый раз мы можем предложить Вам лучшее решение.

Программа предлагает: **Систему реабилитации опорно-двигательного аппарата:**

Питание (список продуктов)+ Базовые продукты функционального питания +

Комплекс физических упражнений для наращивания костно-мышечной ткани.

Здоровые кости - надежная защита организма

Зачем нам нужен кальций?

Кальций – это основной строительный материал для наших костей.

Кость вместе с хрящевой тканью составляет скелетную систему. Костная ткань - это арматура скелета, хрящевая ткань – это пористый цементный раствор, состоящий из хондроитин и глюкозаминсульфатов. **99% кальция**, присутствующего в организме человека, **приходится на кости и зубы.** Оставшееся количество – **1% находится в крови и мягких тканях** в активной (ионизированной) форме и обеспечивает основные жизненные функции организма.

Это стартер для сокращения мышц, работы сердца, сосудистой проницаемости, свертывания крови, снижения возбудимости нервной системы, уменьшения аллергических реакций и многое другое. Без ионизированного кальция не может работать ни одна клетка нашего организма. Поэтому его количество в крови должно быть постоянным и стабильным. За этим строго следят гормоны паращитовидной (паратгормон) и щитовидной желез (кальцитонин).

Чтобы накопить 99% кальция в костях и удержать его, нужен Витамин Д3.

Это особая форма витамина. Д синтезируется в коже под влиянием **УФ-лучей (загар)** и поступая в организм через печень, почки, образует активные формы – метаболиты, которые и обеспечивают всасывание кальция в кровь особыми **кальцийсвязывающими белками** из кишечника и почек.

Затем кальций передается транспортным системам, доставляющие его непосредственно в кость. Это сложный процесс и в нем участвуют **ферменты, витамины А, Е, С, жирные кислоты, микроэлементы: магний, бор, хром, цинк, медь, марганец и фосфор.** В костях кальций находится в соединении с фосфором 1:2 **в форме гидроксиапатита**. Наиболее скоростную доставку кальция в кость проводит **лимонная кислота.**

Костная ткань живая, она постоянно меняется. На протяжении всей жизни человека протекают процессы разрушения старой кости и образования новой.

Это процесс ремоделирования и наиболее интенсивно он происходит в детском и подростковом периодах. В этот период кости интенсивно растут и запасают кальций. **Пик костной массы** достигает к **21-25 годам**, затем до 35 лет держится период баланса между разрушением и обновлением кости.

После 35 лет, возможно и раньше, начинается **потеря** костной массы, **достигая 1-**

0.5 %

В ГОД.

На запасы кальция и скорость потери его огромное влияние оказывают характер питания, физическая активность и гормональные нарушения.

Снижение функции половых гормонов — эстрогена и меньше тестостерона — в — период менопаузы приводят к усилению разрушения кости, а темпы образования — с возрастом уменьшаются. Развивается остеопороз.

Потеря костной ткани необратимый процесс. Наша задача - уменьшить его темпы или уравновесить процесс ремоделирования костной ткани.

Пять естественных путей сделать кости крепче стали

Остеопороз — прогрессирующее метаболическое заболевание скелета, характеризующееся снижением массы костной ткани и нарушением микроархитектоники (строения) кости, что предрасполагает к переломам.

• 250 млн. человек во всем мире страдает остеопорозом.

- В Европе остеопороз встречается у 10-12% населения.
- Риск перелома бедра для **50-летних** женщин-**12%**, для мужчин- **5%**.

Как защитить себя от остеопороза?

- Ежедневно потреблять кальция:
 - Женщинам - 1000мг (пременопауза); 1500 мг (менопауза),
 - Детям - от 800 до 1300мг (подростки).
- Витамин Д3 - 500 МЕ ежедневно.
- Полноценные белки 80-100г в сутки.

- Хорошие жиры - Омега 3,6,9.
- Сложные углеводы
- Здоровый пищеварительный тракт (пре и пробиотики).

5 шагов к здоровым костям (профилактика):

1. Питание. Продукты: Жирные сорта рыбы, сыры, творог, соя, грибы, белое мясо, специи. Зеленые овощи, все виды капусты, орехи, бобовые, кефир, йогурты. Растительные масла - оливковое, льняное, кунжутное, виноградное, зеленый, фруктовый чай.

2. Физические силовые упражнения для наращивания мышц и костей и другие упражнения ежедневно.

3. Базовые продукты функционального питания и БАК:

- **Белковый коктейль «Пинотель» Баланс или Белково- злаковый коктейль**
- **Утром:** Джойнт флекс 2 табл. +1- 2табл. Женская формула.
- **Обед:** 1 капс.Новомегина + 1-2 капс. Комплекса ферментов
- **Полдник:** 1 капс. АСЕвит.+ вит.Д3 500 МЕ (?!) и 2 т Ж.Формулы (женщинам до 40 лет)
- **Ужин:** 2 капс.Джойнт флекса + 1 капс.АСЕвит.
- **Перед сном:** 3 капс. Кальцимакса + кефир, разведенный лимонный сок.

Курс 60 -90 дней 2 раза в год. Чередовать Новомегин с Лецитином по 30 дней.

4. Поддерживающий курс в перерывах:

Утром женская формула 2к,+ 1 кап. пробионорма

Вечером «Виктория» 2 табл. + 1 капс пробионорма.

Курс 30- 60 дней.

5.Водный режим 30мл/кг веса в сутки чистой воды.

Кальций и витамин Д для сильных костей.

Кальций поступает в кости из пищи и, если мы его получаем недостаточно, то подвергаем опасности свои кости. Но одного кальция недостаточно, без витамина D наш организм не может усваивать кальций.

Суточная потребность кальция и витамина Д в зависимости от возраста.

Продукты

Богатые кальцием

возраст

Кальций

потребность

вит. Д в сутки

БАД

Молочные продукты:

- Молоко 1-2%

- Сыры:чеддер,козий сыр

- Творог

-Йогурт натуральный

Немолочные продукты:

- Апельсиновый сок

- Соевый сыр Тофу

- Соевое молоко

- Шпинат

Листовые зеленые овощи:

- листовая капуста

- белокочанная капуста

- брокколи

- зеленые бобы

- кабачки

- фасоль

лосось (жирная рыба)

льняное семя

От 0 до 6 мес.

с 6 мес до 1 года

с 1 г. до 3 лет

с 4 до 8

с 9 до 18

с 19 до 50

с 50 до 70

с 71 и старше

210

270

500

800

1300

1000

1200

1200

Суточная

потребность:

Хондриотинсульфата-- 375 мг.

Глюкозаминсульфата

- 500 мг.

200

200

200

200

200

200

400

600

Кальцимакс – в 1 капсуле:

- кальций - 170 мг, вит. Д - 3,2 мкг.

- хондроитинсульфата - 66 мг.

Джоинт Флекс – в 1 табл:

-Кальций – 25 мг.,

-хондратисульфата – 25 мг

-глюкозаминсульфата - 100 мг.

Пинотель Идеал

-кальций – 192 мг.

Пинотель Баланс

кальций – 288 мг

Виктория :

Кальций - 30 мг, вит Д - 5мкг.

Формула женщины :

кальций - 100 мг., Д - 0,27 мкг.

Дискавери «Очарование»:

Кальций - 240 мг.,вит. Д - 0,5 мкг.

Кисели, Супы (сырный, гороховый) ,

Конфеты:

Кальций

Новомегин, АСЕвит, Пробинорм

Практически невозможно получить необходимое количество кальция и витамина D из еды, только дополнительный прием БАД -кальцимакса гарантирует восполнение суточной потребности в этих нутриентах.

Чтобы кальций был доступен из пищи, употребляйте её на протяжении всего дня небольшими порциями – организму будет легче его усвоить. Принимайте добавки вечером – после обеда или перед тем как лечь спать. Пищеварительная система ночью работает менее быстро, что дает время кальцию и витамину D всосаться. Как правило, ночью идут восстановительные процессы в костях.

Наполните силой ваши мышцы.

Главная причина снижения темпа жизни с возрастом потеря приблизительно трети мышечной массы в возрасте от 35 до 80 лет. Да, старение играет важную роль. Однако самая главная причина этого - отсутствие активности, а с этим можно справиться.

Чем опасна потеря мышечной массы – дряхлость, уменьшение жизненных сил, остеопороз, остеоартрозы и остеохондрозы, перелом шейки бедра, потеря равновесия, сутулость (горб вдовы).

Что может сделать для Вас силовая тренировка?

- поможет нарастить мышцы, увеличить силу и энергию.
- улучшить гибкость и упругость.
- контролировать вес.
- почувствовать себя лучше, моложе и активнее, чем Вы когда-либо чувствовали себя.

Итак, силовая тренировка – это бьющая ключом молодость.

Предлагаем программу из 8-ми упражнений, которая прошла испытания в центрах по исследованию питания и опубликована в журналах Американской медицинской ассоциации. Добровольцы в возрасте 60-70 лет с серьезными заболеваниями решились на тренировки, и результаты превзошли все ожидания.

Проконсультируйтесь со специалистами центра и можете приступить к тренировкам.