

Возраст можно вылечить

Обновленная

Программа

Многие даже не подозревают

насколько их организм просит помощи.

Старение начинается не на поверхности кожи как полагают многие, а на клеточном уровне и основной ущерб клеткам наносят свободные радикалы. Самые важные антиоксиданты витамины А, С и Е – они являются спасательной командой для клеток. Q10 – необходим для правильной работы сердца, и для всех, кто хочет бороться с процессом старения. Альфа-липоевая кислота – сильный антиоксидант, она быстро проникает в кожу, попадает во все части клетки и способна увеличивать выработку клеткой энергии, поскольку благодаря ей клетки восстанавливаются.

Антиоксидантная норма витаминов.

Старение начинается не на поверхности кожи как полагают многие, а на клеточном уровне и основной ущерб клеткам наносят свободные радикалы. Самые важные антиоксиданты витамины А, С и Е – они являются спасательной командой для клеток.

Q

10 – необходим для правильной работы сердца, и для всех, кто хочет бороться с процессом старения. Альфа-липоевая кислота – сильный антиоксидант, она быстро проникает в кожу, попадает во все части клетки и способна увеличивать выработку клеткой энергии, поскольку благодаря ей клетки восстанавливаются.

Антиоксидантная норма витаминов.

Норма

Из питания

из БАД

Витамин А

(бета-каротин)

1500 – 2500 мг

Брокколи, перец,

брюссельская капуста

лиственная зелень, морковь, тыква, шпинат

АСЕвит, Дискавери «Очарование», кисель Морковный, Персифен,

Сывороточный напиток «Milky Fruit»

Витамин Е

400 – 500	млг
-----------	-----

Авокадо, оливковое и льняное масло, орехи, пшеница

Персифен, Олеопрен (Мета, Нейро, Кардио), Атеростерол, Терпентиновый бальзам «Таежный»

--

Витамин С

--

500 – 2000 млг

Ананас, брокколи, киви, цитрусовые, стручковый перец, томаты, ягоды

АСЕвит, Виктория, Дискавери «Очарование», Рудвитол, чай «Таежная сила», чай «Ройбуш»,

--

Витамин	D3
---------	----

400 мг

Рыба, сыр, молоко

Кисель Облепиха, Кальцимакс, Дискавери «Очарование», Неоколлаген Артро, суп-крем Сыр

Липоевая кислота

100 мг

Шпинат, печень, пивные дрожжи

Пинотель «Идеал», Новомегин, Виктория,

Q 10

75 – 400 мг

Рыба, орехи, растительное масло

Виктория, Н & В control ,

Атеролекс, Грин Стар, Горячий шоколад

Биофлавоноиды

(рутин, кверцетин, полифенолы)

Яблоки, апельсины, грейпфруты, орехи, виноград (косточки, вино), вишня, гранат, ягоды

Новомегин,	AD	Баланс, Венатол, Виктория, Сорокатравник, чай В
------------	----	---

Мы предлагаем систему питания против старения на основе антиоксидантов. Ключ в том, чтобы есть самую питательную, богатую антиоксидантами пищу с низким гликемическим индексом в сочетании с витаминами.

Зачем нужны витамины (антиоксиданты) и минералы?

Без ферментов не включаются в работу витамины, без витаминов не включаются в работу минералы, без минералов не включаются в перестройку аминокислоты – белок усваивается не полностью. Таким образом, витамины и минералы необходимы для избегания сбоев в работе организма.

Когда возникает дефицит антиоксидантов идет процесс склеивания, эритроциты плывут «клубками», клетка не получает питания и возникает кислородное голодание мозга.

Ученые во всем мире называют процесс антиоксидантной гипотезы в борьбе со свободными радикалами – сохранение здоровья клетки (т.е. клетка будет давать правильное потомство – в тканях будут улучшаться процессы и значит, органы будут лучше функционировать). А свободные радикалы – оружием биохимического самоубийства, которые образуются в мембранах митохондрий (это внутриклеточные «электростанции». Источники энергии клетки). Когда количество свободных радикалов становится критическим, клетка запускает программу апоптоза (самоуничтожения), митохондриям нужен защитник нейтрализующий свободными радикалами – антиоксидант. (журнал «Здоровье»)

Чтобы остановить свободные радикалы в полете требуется интенсивная работа – с ней лучше всего справляется стоящая и всегда готовая к бою команда антиоксидантов. Так как в жизни невозможно придерживаться совершенного плана питания, чтобы следить за поступлением антиоксидантов я предлагаю простой выход – протестировать и принимать программу приема витаминов. Какие витамины принимать и какое количество узнайте у нашего специалиста по ВРТ, посетив консультацию-семинар в пятницу в 15.00.

Базовая программа приема витаминов – (КБД) каждый божий день.

Сегодня при нашем уровне жизни и стресса невозможно получить все из пищи. Принцип добавления – вовремя получать с пищей витамины и минералы.

Витамин А (бета-каротин) – этот жирорастворимый витамин поистине творит чудеса, важен при кожных заболеваниях. Защищает волосы, зрение, кости, зубы, поддерживает иммунную функцию.

Витамин С – мощный антиоксидант предотвращает ущерб, наносимый свободными радикалами и способствует выработке коллагена. Поскольку витамин растворяется в воде (организм его не накапливает) необходимо ежедневно пополнять его запасы. Норма от 500 мг до 2000 мг в зависимости от возраста. Активность витамина С проявляется во всем организме. Он укрепляет капилляры (мельчайшие кровеносные сосуды) и клеточные оболочки, участвует в формировании гемоглобина в эритроцитах и способствует усвоению организмом железа. Витамин С защищает от рака и болезней сердца.

Витамин Е – это жирорастворимое питательное вещество, знаменитое тем, что предотвращает болезни сердца, рак груди, солнечные ожоги, борется с вредными радикалами. Витамин Е замедляет процесс старения, борется с токсинами сигаретного дыма и другими загрязнениями окружающей среды, задерживает развитие катаракты. Витамин D3 – при недостатке нарушается работа гормональной системы. Этот прогормон, отвечающий за работу 40 систем, защищает от остеопороза. При нехватке витамина D3 не усваиваются минералы, кальций. При низком уровне кальция в крови организм начинает забирать кальций из костей. Со временем это приводит к уменьшению костной массы.

Альфа-липоевая кислота – антиоксидант, защищающий клетки - влияет на все клетки организма. Она помогает организму использовать другие антиоксиданты, например

витамины А и Е, увеличивая их действенность. Благодаря своим уникальным химическим свойствам альфа-липоевая кислота легко усваивается большинством клеток организма, включая клетки мозга, нервные клетки и клетки печени. Это позволяет ей содействовать лечению хронических заболеваний. Одно из основных направлений устранения диабетических невропатий, хронического осложнения диабета.

Q10 – исключительно важный коэнзим, проникающий в мембрану клетки и защищающий её от свободных радикалов. Кроме того он работает в митохондриях – тех частях клетки, которые вырабатывают энергию. Этот антиоксидант необходим для здоровой кожи и здорового сердца. Согласно недавним открытиям способен лечить стареющую кожу.

Биофлавоноиды – мощные антиоксиданты, некоторые из них активнее витамина С и Е и нейтрализуют свободные радикалы. Прекрасный источник флавоноидов – экстракт виноградных косточек и зеленый чай. Одним из самых сильных флавоноидов является кверцетин. В одном из исследований было показано, что «волшебным» веществом яблок является кверцетин. У людей, в рационе которых много флавоноидов снижается риск заболеваний раком желудка, груди, поджелудочной железы, легких, у женщин ослабевают приливы. Кверцетин также помогает предупредить диабет и развитие катаракты, т.к. помогает использовать сахар в крови. Наиболее активными из так называемых цитрусовых флавоноидов являются рутин и геспередин, которые содержатся в апельсинах и грейпфрутах, помогающие сопротивляться вирусным и бактериальным инфекциям, снижают проницаемость сосудов.

Источник добавления из пищи и БАД (см. таблицу)