

# АНТИСТАРОСТЬ 2

ФИЛИМОНОВА НАТАЛЬЯ  
НУТРИЦИОЛОГ - БИОХИМИК





# ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!



НУТРИЦИОЛОГ-БИОХИМИК

НАТАЛЬЯ ФИЛИМОНОВА

- 30 ЛЕТ В BEAUTY ИНДУСТРИИ
- КОНСУЛЬТАНТ ПО РАСЧЕТУ РАЦИОНА

**Instagram:**  
**nutriciolog\_filimonova**

РОМАНТИЧЕСКАЯ ТЕМА



МЫ СТРОИМ СВОЕ ТЕЛО ИЛИ ИЗНАШИВАЕМ ЕГО?

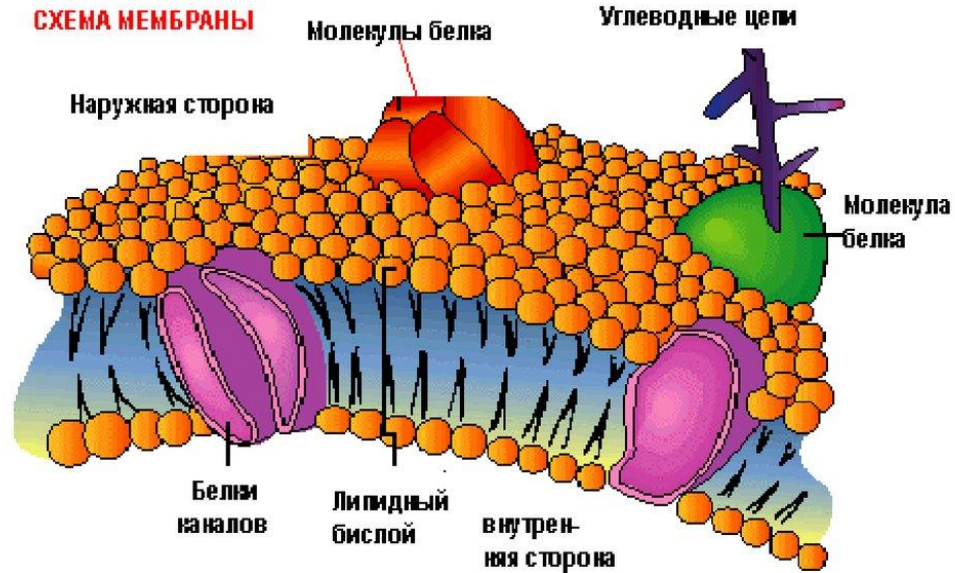
# ДОПЕРЕВАРИВАЮ ЛИ Я?

- УТИНЫЙ СТУЛ
- ВОНЯЕТ
- ТОНЕТ - НЕ ТОНЕТ
- БУРЛИТ В ЖИВОТЕ
- ЛИПНЕТ



# МЕМБРАНА

## Мембрана клетки



# АКТИВНОСТЬ ФЕРМЕНТАЦИИ СНИЖЕНА. ЧТО ДЕЛАТЬ?



1. ЗАПИШИТЕСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО РАСЧЕТУ РАЦИОНА В INST: NUTRICOLOG\_FILIMONOVA
2. ДРОБИТЕ ПИТАНИЕ НА 5 ПРИЕМОВ
3. ПОДХОДИТЕ К УВЕЛИЧЕНИЮ БЕЛКА МЕЕЕДЛЕННО
4. НЕ РАЗВОДИТЕ КОНЦЕНТРАЦИЮ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА (ПЕЙТЕ ЗА 15-20 МИНУТ ДО ЕДЫ И ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ, НО ПОПИВАТЬ МАЛЕНЬКИМИ ГЛОТКАМИ МОЖНО - ЖАЖДА ВАЖНЕЕ ГОЛОДА)
5. КУШАЙТЕ СО ВКУСОМ, СЕРВИРУЙТЕ СТОЛ, ПУСТЬ ВИД И ЗАПАХ ЕДЫ РАЗОЖЖЕТ ВАШ АППЕТИТ
6. НЕ ОТВЛЕКАЙТЕСЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ
7. КОГДА ПРОБЛЕМА С ЖЕЛЧНЫМ ПУЗЫРЕМ ИЛИ ОН УДАЛЕН (НА ПОМОЩЬ ПРИХОДЯТ ТРАВЯНЫЕ КОМПЛЕКСЫ)



# ПОМОЩЬ ПРИРОДЫ!

- РЕПЕЙНИК - УСИЛИВАЕТ ОТДЕЛЕНИЕ ЖЕЛЧИ, УВЕЛИЧИВАЕТ СЕКРЕЦИЮ ПАНКРЕАТИЧЕСКИХ ФЕРМЕНТОВ, УЛУЧШАЕТ МОТОРИКУ КИШЕЧНИКА.

- ИМБИРЬ РАЗЖИГАЕТ ОГОНЬ ПИЩЕВАРЕНИЯ, ГАСИТ ВОСПАЛЕНИЕ.

- СОК АЛОЕ ВЕРА - СПОСОБСТВУЕТ РЕГЕНЕРАЦИИ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА ПРИ ЯЗВЕННЫХ И ЭРОЗИВНЫХ ПРОЦЕССАХ.

Я ПОНИМАЮ, ЧТО ВСЕ ЭТИ ТРАВЫ ТРУДНО СОБРАТЬ, СОБЛЮСТИ ПРОПОРЦИИ И ДОЗИРОВКИ. ПОЭТОМУ ЗАГОТОВИЛА КОНСПЕКТ ЗДОРОВЬЯ ПО ДОПЕРЕВАРИВАНИЮ ПИЩИ, ПОСТРОЕННУЮ НА ТРАВАХ

- КОРА МУРАВЬИНОГО ДЕРЕВА, ГВОЗДИКА И ДЕВЯСИЛА ОКАЗЫВАЕТ СИЛЬНОЕ СДЕРЖИВАЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ Н. РYЛОГИ И ОБЛАДАЮТ МОЩНЫМ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ.

- ПАПАИН ИЛИ СОК ПАПАИ - ЭТО ФЕРМЕНТ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ВАМ ДОПЕРЕВАРИТЬ ПИЩУ.

- ФЕНХЕЛЬ ПОВЫШАЕТ СЕКРЕЦИЮ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫХ СОКОВ, ОКАЗЫВАЕТ СПАЗМОЛИТИЧЕСКОЕ И ЖЕЛЧЕГОННОЕ ДЕЙСТВИЕ.

- МЯТА КОЛОСОВАЯ УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ, РАССЛАБЛЯЕТ ГЛАДКУЮ МУСКУЛАТУРУ, АКТИВИЗИРУЕТ РАБОТУ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ.



Нормальная микрофлора кишечника тоже помощник в великом деле  
допереваривания пищи. Этих полезных микробов 3 кг!

И если они довольны, то никакому условно-патогенному микробу не прорасти!

ЕСЛИ ВСЁ ЭТО НЕ ПОМОГАЕТ, ОБРАТИМСЯ К ФЕРМЕНТАМ – ЭНЗИМОТЕРАПИЯ.

ПОМНИТЕ – НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ БЕЛОК И ЕГО НЕ ПЕРЕВАРИВАТЬ ДОТЛА.

ЛУЧШЕ В ТЕЧЕНИЕ 1 МЕСЯЦА МАКСИМУМ ИЛИ ДО НОРМАЛИЗАЦИИ ПИЩЕВАРЕНИЯ ПЛЮС 5 ДНЕЙ  
ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ФЕРМЕНТАМИ, ЧЕМ ЕСТЬ БЕЛОК И САМООТРАВЛЯТЬСЯ!



## Травяная настройка ЖКТ (желудочно-кишечный тракт)

АГ-Х - по 2 капсулы 2 раза в день. Это питательная поддержка поджелудочной железы.

Содержит:

Плоды папайи, Корень имбиря, Листья мяты перечной, Корень дикого ямса, семена фенхеля, Корень Донг Ква, Трава лобелии, Листья мяты колосовой, травы мяты кошачьей..

## Буплерум - по 2 капсулы 2 раза в день.

Оказывает успокаивающее и антиаллергическое действие, нормализует работу печени и систему пищеварения.

1 капсула содержит: Корни Женьшеня, Имбиря, Солодки, Дудника. Корневище володушки китайской, Корень пиона, Пинеллия, Коричник китайский, Трутовый гриб, Шлемник, Горький апельсин, Атрактилодес.



Хлорофилл - по 1 чайной ложке 2 раза в день развести в стакане воды.  
Ускоряет процессы регенерации, способствует обновлению ткани и быстрому заживлению ран,  
обладает антибактериальным действием, стимулирует иммунную систему организма.

Если же вам больше 60 лет, вы имеете панкреатит, аллергию,  
выраженные симптомы недопереваривания пищи - добавляйте -

Пищеварительные ферменты NSP - По 1 капсуле с каждым приемом пищи до конца банки.  
Восполняет дефицит пищеварительных ферментов, улучшает расщепление и усвоение питательных веществ.  
Нормализует работу органов пищеварения.

Расширенная программа:

Для восстановления эпителия кишечника можно добавить Лецитин,  
Омега 3, Пептовит (Свободные аминокислоты).

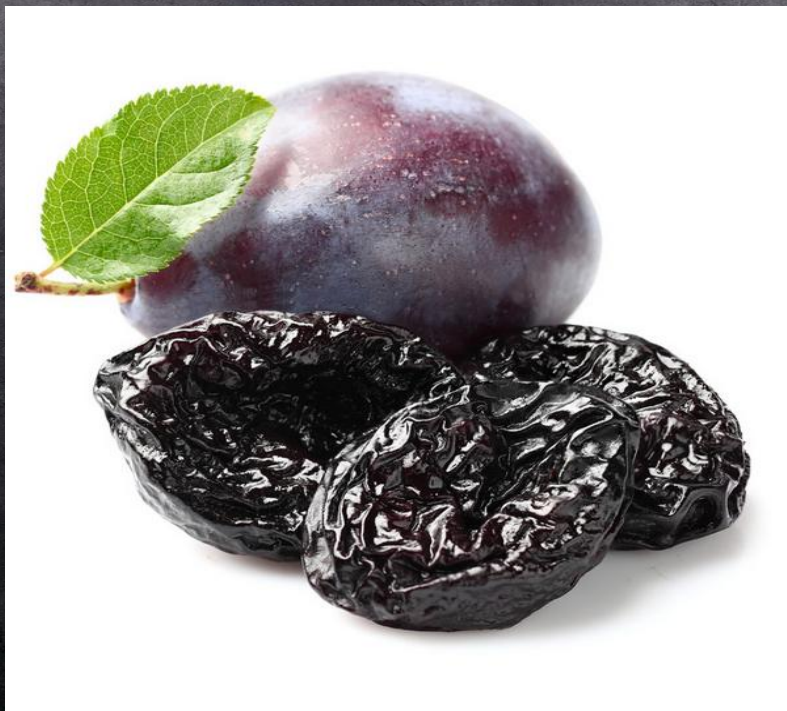


КОНСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ

# Холестерин как предшественник стероидных гормонов



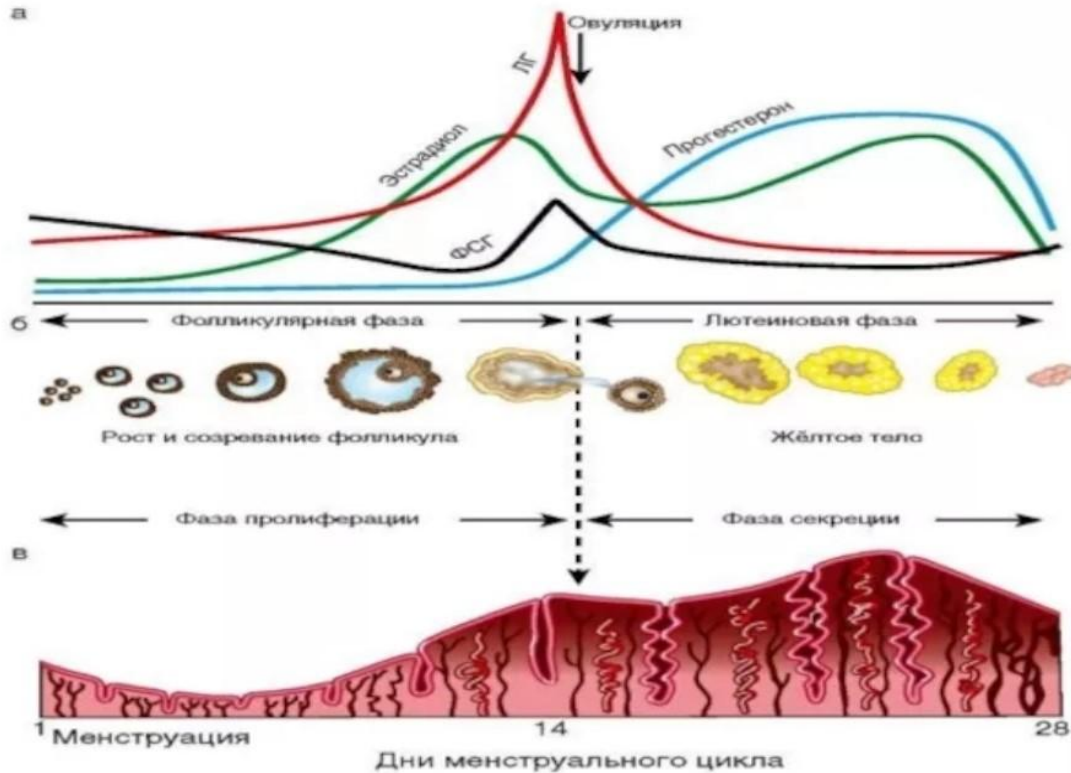




30мл. на 1 кг. массы  
тела в сутки

# МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

## СОДЕРЖАНИЕ ГОРМОНОВ В ПЛАЗМЕ КРОВИ В ТЕЧЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА



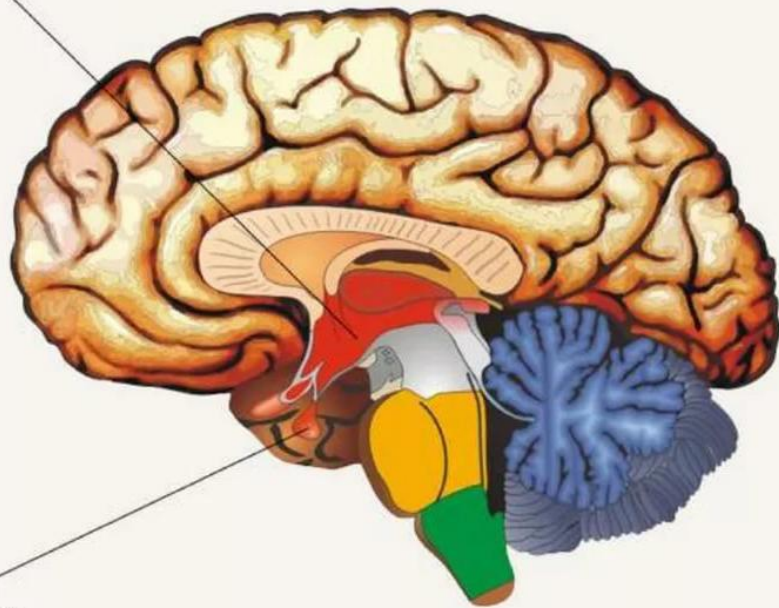


# ДИКИЙ ЯМС



# ГИПОФИЗ И ГИПОТАЛАМУС

Гипоталамус



Гипофиз



# ИЗМЕНЕНИЕ ОСАНКИ



1. Проводите силовые тренировки: приседания, отжимания, работа с прессом, спиной...

Любая

силовая тренировка помогает выработать гормон тестостерон, а тестерон дает организму состояние выносливости, ощущение силы и целеустремленности.

2. Высыпайтесь.

Мелатонин - гормон сна имеет важное значение для сохранения молодости организма. Мелатонин отвечает за работу: органов эндокринной системы; головного мозга; нормализует кровяное давление; пищеварение. А это жизненно важные органы, их бесперебойная работа помогает снижать уровень тревоги.



3. УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАЩИЕ ЙОД.

ЙОДА МОЖЕТ НАРУШАТЬ ВЫРАБОТКУ ТИРЕОТРОПНОГО ГОРМОНА.

ТИРЕОТРОПНЫЙ ГОРМОН ОТВЕЧАЕТ ЗА: ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ, АКТИВНОСТЬ, МОЛОДОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ.

ТИРЕОТРОПНЫЙ ГОРМОН УЧАСТВУЕТ В СЛЕДУЮЩИХ ПРОЦЕССАХ: ОБМЕН УГЛЕВОДОВ, ЭНЕРГИИ, КИСЛОРОДА.

НЕДОСТАТОК ТИРЕОТРОПНОГО ГОРМОНА ПРИВОДИТ К ОЩУЩЕНИЮ СЛАБОСТИ, ЧТО В СИТУАЦИИ КАРАНТИНА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ ОРГАНИЗМ К ТРЕВОГЕ И ОБОСТРЕНИЮ ХРОНИЧЕСКИХ ДИАГНОЗОВ.



4. Наряжайтесь и флиртуйте, занимайтесь сексом с любимым человеком и получайте от этого удовольствие.

Проявление женственности способствует увеличению выработки гормона эстрогена и поддержанию его на здоровом уровне.

Эстроген отвечает за: половое влечение, репродуктивную функцию, упругость кожи, крепость костной системы, работоспособность сердечной мышцы и сосудов. Работоспособность и сила сердечной мышцы не дает организму паниковать, так как сердце перекачивает кровь, а значит организму ничего не угрожает.

Уровень эстрогена, находящийся в пределах нормального показателя, снижает возможность наступления ранней менопаузы, что, в свою очередь, позволяет продлить молодость и меньше поддаваться панике.



## 5. В рационе должны присутствовать:

- Нежирное мясо
- Морепродукты
- Бобовые культуры
- Орехи
- Фрукты и ягоды
- Овощи
- Зелень
- Растительные жиры
- Куриные яйца

ТАКОЙ РАЦИОН СПОСОБСТВУЕТ ВЫРАБОТКИ ГОРМОНА СОМАТОТРОПИНА ИЛИ ГОРМОНА РОСТА.  
ЭТО ВЕЩЕСТВО ОТВЕЧАЕТ ЗА ПОДДЕРЖАНИЕ МОЛОДОСТИ КЛЕТОЧНЫХ И ТКАНЕВЫХ СТРУКТУР,  
ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕССЫ ОТЛОЖЕНИЯ ЖИРОВ, БЛАГОТВОРНО ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ  
СПОСОБНОСТИ.

ЧЕЛОВЕК С ДОСТАТОЧНЫМИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ СПОСОБЕН ТРЕЗВО ОЦЕНИТЬ  
СИТУАЦИЮ И НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ПАНИКЕ.



6. Обнимайтесь и целуйтесь с близкими, дарите им душевное тепло. При приятном тактильном контакте вырабатывается гормон окситоцин. Этот гормон позволяет повысить уровень доверия, а значит снизить уровень тревоги. В результате эксперимента, торговых залах, где распыляли окситоцин, продажи выросли на 70%.



7. ДЕЛАЙТЕ ТО ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ. В ЭТОТ МОМЕНТ ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ГОРМОН ЭНДОРФИН.

ЭНДОРФИН - ГОРМОН СЧАСТЬЯ: ВКЛЮЧАЕТ ПРОЦЕССЫ САМОВОССТАНОВЛЕНИЯ. ЕСТЬ ТАКАЯ ПОГОВОРКА: "РАНЫ ПОБЕДИТЕЛЯ ЗАРАСТАЮТ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ РАНЫ ПОБЕЖДЕННОГО".

В СОСТОЯНИИ ВКЛЮЧЕННЫХ МЕХАНИЗМОВ САМОВОССТАНОВЛЕНИЯ, А ОРГАНИЗМУ ВСЕГДА ЕСТЬ, ЧТО ВОССТАНАВЛИВАТЬ, ТЕЛО МЕНЬШЕ ИСПЫТЫВАЕТ ТРЕВОГИ И ПАНИКИ, ТАКОЙ ОРГАНИЗМ СЛОЖНО ЗАСТАВИТЬ ПАНИКОВАТЬ.

8. Влюбляйтесь и употребляйте шоколад - это способствует выработки фенилэтиламина.

Фенилэтиламин действует как мощный противомикробный препарат. Положительным образом влияет на настроение и эмоции, увеличивает ментальную сосредоточенность.



9. СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 6-8 ЧАСОВ КАЖДУЮ НОЧЬ И ПОСТАРАЙТЕСЬ ВСЕГДА ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ.

СПИТЕ В ТЕМНОТЕ И ТИШИНЕ, ЧТОБЫ СОН БЫЛ ГЛУБОКИМ И КОРТИЗОЛ СИНТЕЗИРОВАЛСЯ В БОЛЬШЕМ ОБЪЕМЕ. КОРТИЗОЛ ЯВЛЯЕТСЯ РЕГУЛЯТОРОМ УГЛЕВОДНОГО ОБМЕНА ОРГАНИЗМА, А ТАКЖЕ ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ В РАЗВИТИИ СТРЕССОВЫХ РЕАКЦИЙ.

К НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫМ СИМПТОМАМ НЕДОСТАТКА КОРТИЗОЛА ОТНОСЯТСЯ: ПОТЕРЯ ВЕСА, СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА; НИЗКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ; ОБМОРОКИ; УСТАЛОСТЬ. В ТАКОМ СОСТОЯНИИ ОРГАНИЗМ БОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕН ВЛИЯНИЮ ПАНИКИ.



10. Играйте с близкими, чудите и балуйтесь, хитрите и устраивайте розыгрыши. Это поможет повысить уровень дофамина. Дофамин обеспечивает возможность эффективно учиться на своих ошибках, и нехватка дофамина может приводить к игнорированию негативного опыта.

Дофамин вызывает повышение сопротивления периферических сосудов.

Дофамин уменьшает сопротивление почечных сосудов, увеличивает в них кровоток и почечную фильтрацию. Дофамин вызывает расслабление нижнего пищеводного сфинктера и усиливает желудочно-пищеводный рефлюкс. Что способствует снижению токсичности организма, а значит и повышению сопротивляемости организма любому психическому воздействию.



ПОДАРКИ !!!





**Гель для ультразвука с  
гиалуроновой кислотой 250 мл** арт.  
SO23013

Полностью гомогенизированный гель  
высокой чистоты.



ВАШЕ ТЕЛО - ЕДИНСТВЕННЫЙ ДОМ, В КОТОРОМ ВЫ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЖИВЕТЕ.

КОГДА ВЫ БУДЕТЕ УДЕЛЯТЬ СВОЕМУ ТЕЛУ СТОЛЬКО ЖЕ ВРЕМЕНИ, СКОЛЬКО УДЕЛЯЕТЕ КВАРТИРЕ,  
МАШИНЕ И Т.П. ВЫ БУДЕТЕ ЖИТЬ ДОЛГО И С ХОРОШИМ КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ И ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!

**Inst: [nutriciolog\\_filimonova](#)**