Антистарость 2

Филимонова Наталья
Нутрициолог - Биохимик

Давайте познакомимся!

Нутрициолог-Биохимик

Наталья Филимонова

- 30 лет в Beauty индустрии
- Консультант по расчету рациона

Instagram: nutriciolog_filimonova

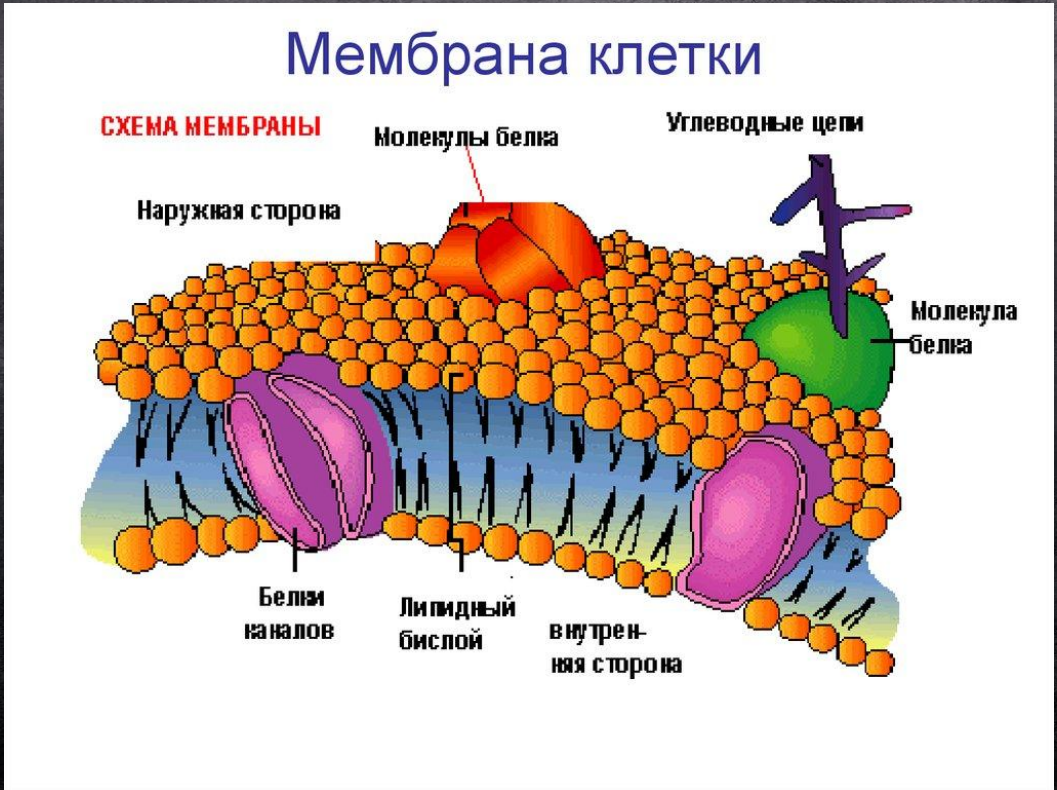
Романтическая тема

Мы строим свое тело или изнашиваем его?

Допереваривaю ли я?

- Утиный стул
- Воняет
- Тонет - не тонет
- Бурлит в животе
- Липнет

Мембрана


Мембрана клетки
СХЕМА МЕМБРАНЫ
Молекулы белка
Углеводные цепи
Наружная сторона
Молекула белка
Белки каналов
Липидный бислой
внутренняя сторона

Активность ферментации снижена. Что делать?

1. Запишитесь на консультацию по расчету рациона в Inst: nutriciolog_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!

- Кора муравьиного дерева, гвоздика и девясила оказывает сильное сдерживающее влияние на развитие H. Pylori и обладают мощным противовоспалительным действием.

- Папаин или сок папаи – это фермент растительного происхождения, который поможет Вам доперевари́ть пищу.

- Фенхель повышает секрецию пищеварительных соков, оказывает спазмолитическое и желчегонное действие.

- Мята колосовая улучшает пищеварение, расслабляет гладкую мускулатуру, активизирует работу печени и желчного пузыря.

- Репейник - усиливает отделение желчи, увеличивает секрецию панкреатических ферментов, улучшает моторику кишечника.

- Имбирь разжигает огонь пищеварения, гасит воспаление.

- Сок алоэ вера - способствует регенерации слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта при язвенный 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

Нормальная микрофлора кишечника тоже помощник в великом деле доперевариваниия 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.

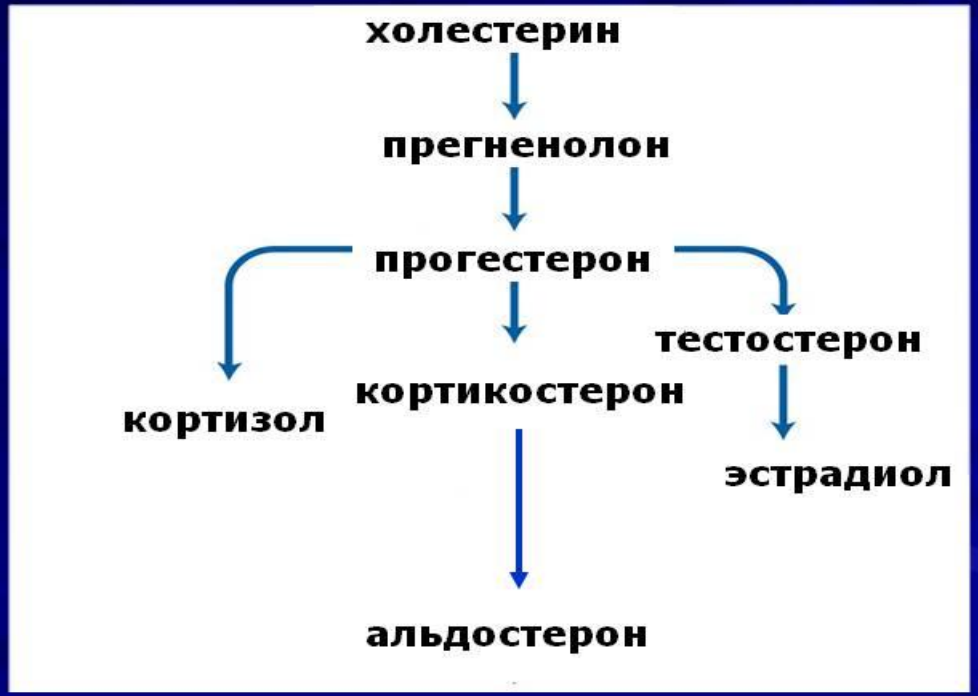
Если же вам больше 60 лет, вы имеете панкреатит, аллергию,
выраженные симптомы недопереваривания пищи-добавляйте-

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).

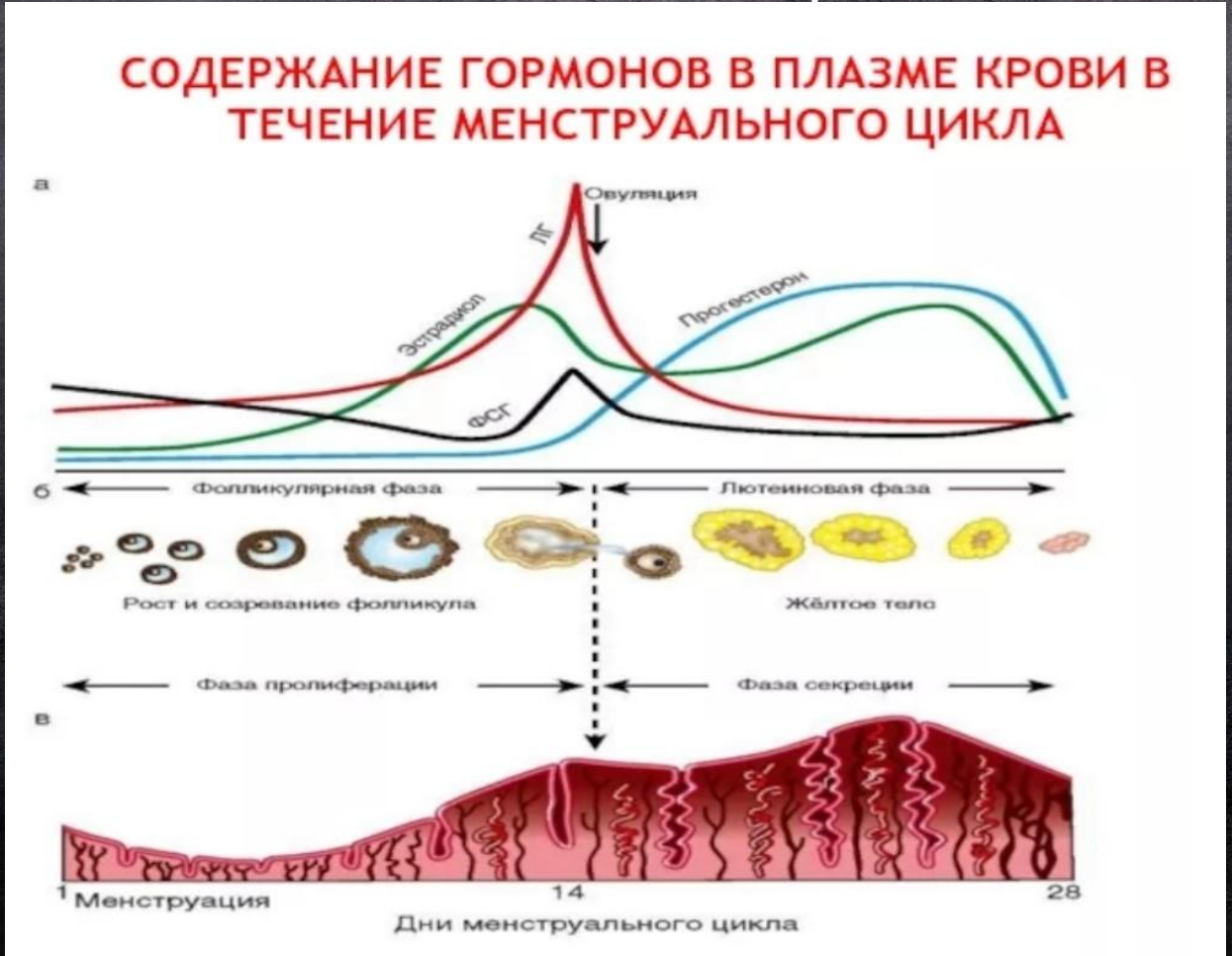
Конспекты здоровья

Холестерин как предшественник стероидных гормонов



30мл. на 1 кг. массы тела в сутки

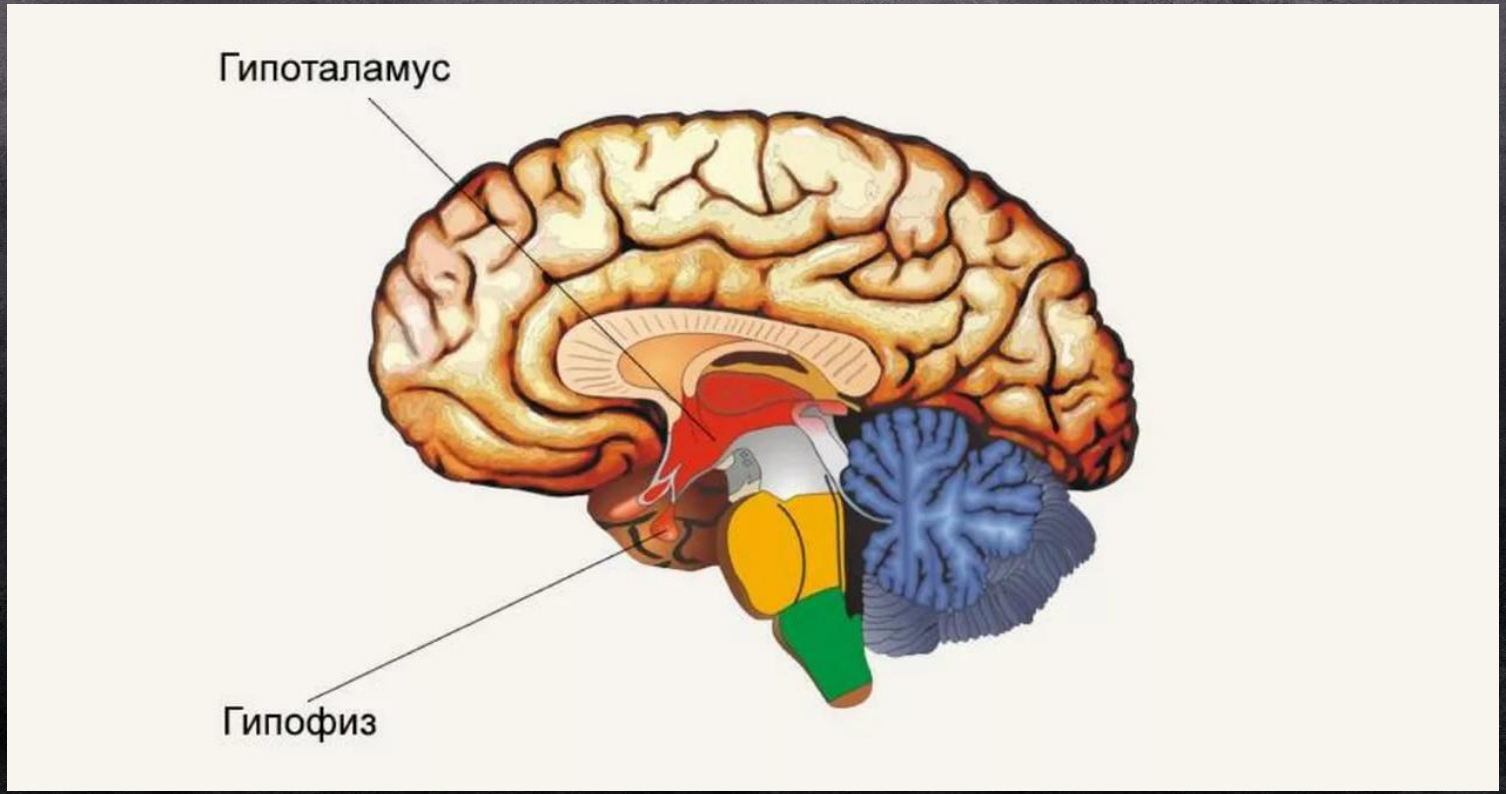
Менструальный цикл



ДИКИЙ ЯМС

Herb Specialists Since 1972
NATURE'S SUNSHINE
QUALITY, SERVICE, INTEGRITY
Дикий Ямс НСП
Wild Yam NSP
Биологически активная добавка к пище
100 капсул по 519 мг

Гипофиз и гипоталамус



Изменение осанки

1. Проводите силовые тренеровки: приседания, отжимания, работа с прессом, спиной... Любая силовая тренеровка 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. Недостаток 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