

# ПИТАНИЕ и МЫСЛИ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ



МАРГАРИТА и ИГОРЬ ШАШКОВЫ  
МОСКВА - 2014

# ПИТАНИЕ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

Кажется, что мы все пытаемся найти  
**«волшебное средство»**,  
которое отодвинет естественный  
процесс старения.

Любой продукт с этикеткой  
«против старения»  
моментально исчезает с полок.



# ПИТАНИЕ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

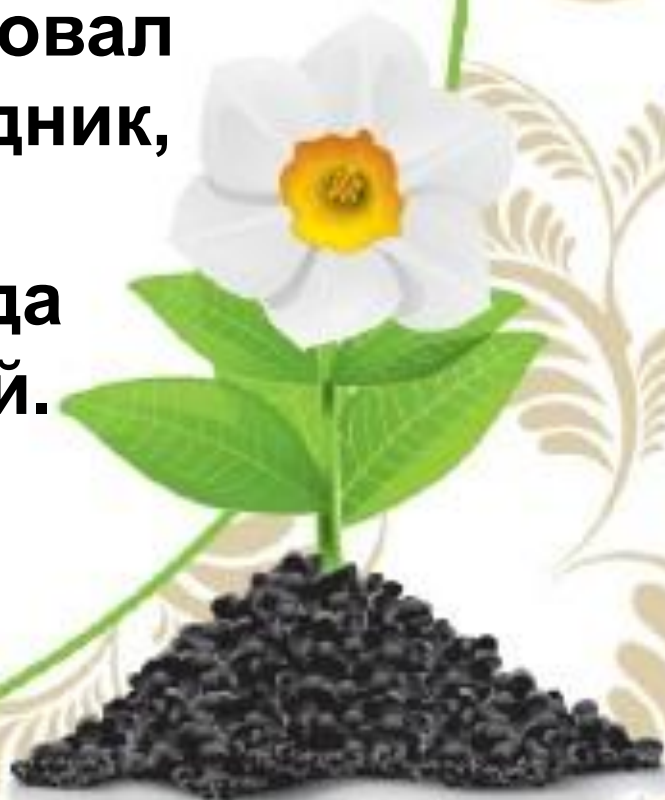
**Некоторые эксперты говорят, что один из способов изящного старения можно найти в овощном магазине: во фруктах, овощах, зеленом чае и множестве других полезных продуктов, которые богаты антиоксидантами и другими компонентами, которые могут отодвинуть старость.**



# ЧТО ТАКОЕ СТАРЕНИЕ?

**«Старение — это образ жизни»!**

**Так этот процесс охарактеризовал Леонид Александрович Чередник, врач-рентгенолог и наш родственник, друг из города Москва, отец трёх сыновей.**



# **«Старение — это образ жизни»!**

## **Признаки старости включают не только**

**морщины, но и потерю памяти,  
ослабление деятельности мозга и  
увеличенную опасность хронических  
болезней: сердечных заболеваний,  
остеопороза и рака.**



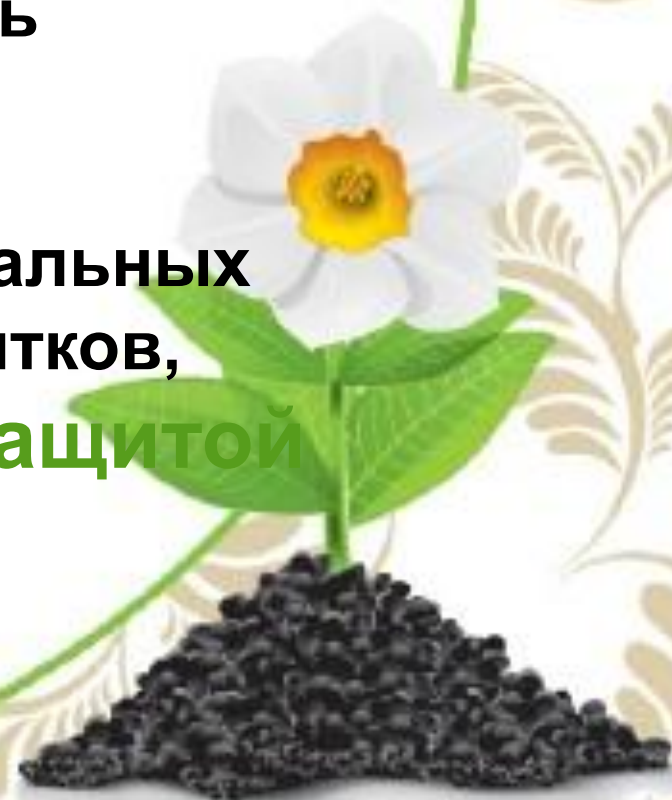
# **«Старение — это образ жизни»!**

**Здоровое старение также  
определяется как более  
продолжительная здоровая жизнь.  
Многие исследования установили  
связь между здоровым питанием и  
предотвращением возрастных или  
хронических болезней.**



# **Здоровый образ жизни, который включает:**

- **правильное дыхание**
- **достаточное употребление  
живой воды**
- **физическую активность**
  - **достаточный отдых**
  - **отказ от курения**
- **питание, состоящее из натуральных  
здоровых продуктов и напитков,  
может стать наилучшей защитой  
от старения**



# ПИТАНИЕ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

**«Правильное сбалансированное клеточное питание имеет важнейшее значение для того, чтобы отодвинуть наступление старости и связанных с ней болезней. Чем раньше Вы это осознаете, тем лучше», - говорит Маргарита Шашкова.**





# АНТИОКСИДАНТЫ

## И ВОСПАЛЕНИЯ

Некоторые натуральные продукты и напитки содержат мощные вещества, которые называются **фитонутриентами**, которые, как считают, могут открыть дверь к долгожительству.



# АНТИОКСИДАНТЫ

## И ВОСПАЛЕНИЯ

Фитонутриенты, которые относятся к семье антиоксидантов, **поглощают «свободные радикалы»**, которые играют определенную роль в развитии болезней сердца, рака, остеопороза и болезни Альцгеймера.



# АНТИОКСИДАНТЫ

## И ВОСПАЛЕНИЯ

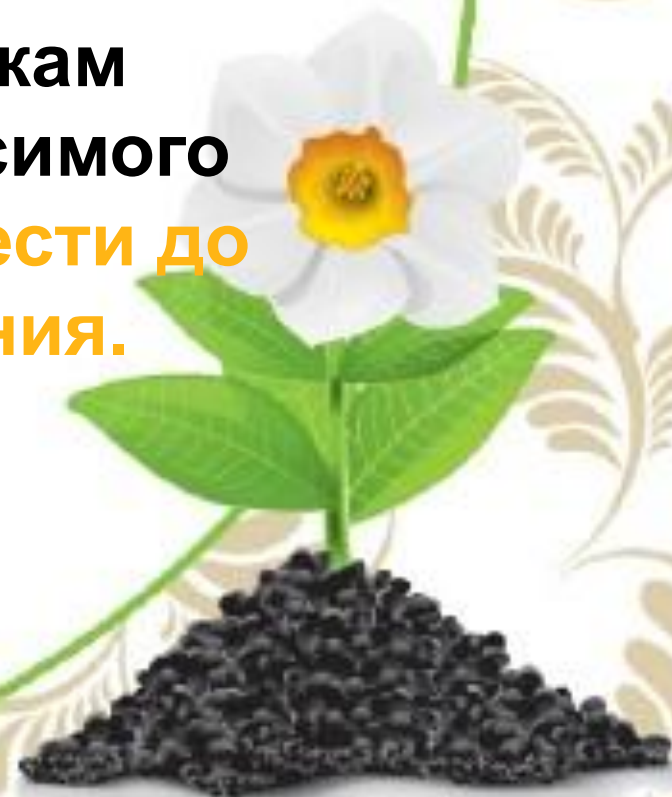
С возрастом мы становимся более подвержены долгосрочному влиянию **ОКИСЛИТЕЛЬНОГО стресса** (состояние, при котором в организме слишком много свободных радикалов) и воспалений на клеточном уровне.



# АНТИОКСИДАНТЫ

## И ВОСПАЛЕНИЯ

**Клинические исследования показывают, что антиоксиданты и другие компоненты, борющиеся со старением, помогают клеткам защититься от ущерба, наносимого свободными радикалами, свести до минимума эффект старения.**



# АНТИОКСИДАНТЫ

## И ВОСПАЛЕНИЯ

**Кроме антиоксидантов, есть ряд других компонентов пищи, которые оказывают влияние на процесс старения.**

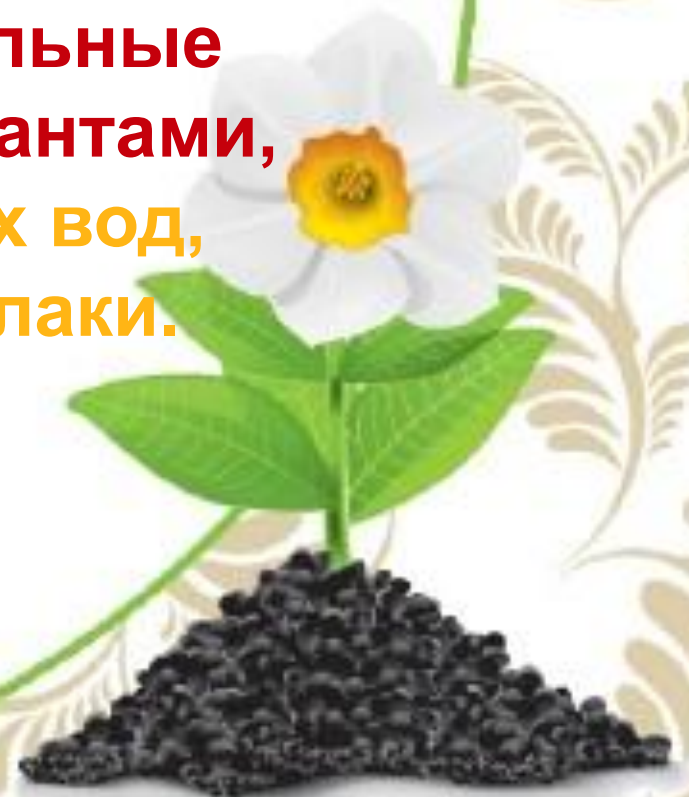
**В зависимости от их влияния на воспаление на клеточном уровне их можно разделить на: способствующие воспалению, нейтральные и противовоспалительные.**



# АНТИОКСИДАНТЫ

## И ВОСПАЛЕНИЯ

Вы можете способствовать замедлению процесса старения, выбирая натуральные продукты, имеющие **противовоспалительные свойства и богатые антиоксидантами**, например: **рыба из холодных вод, цветные фрукты и овощи, злаки.**

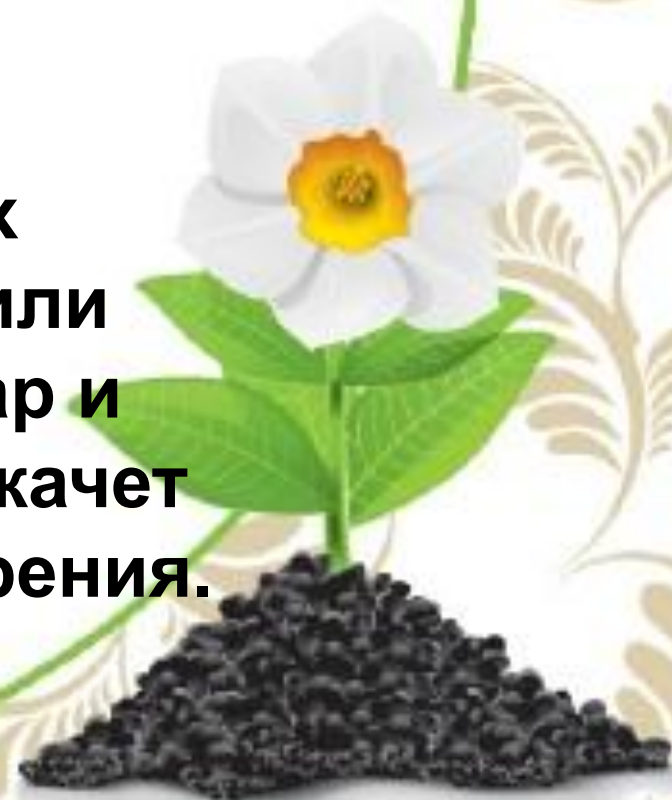


# АНТИОКСИДАНТЫ

## И ВОСПАЛЕНИЯ

С другой стороны, продукты, классифицируемые как **способствующие воспалению**, могут ускорить старение.

Если мы едим в больших количествах насыщенные или трансжирные кислоты, сахар и крахмал, уровень инсулина скачет вверх и ускоряет процесс старения.



# АНТИОКСИДАНТЫ

## И ВОСПАЛЕНИЯ

Питание – не единственный, но основной фактор, который влияет на процесс старения. Также **стресс, гормоны, ультрафиолетовые лучи и ослабленная иммунная система** также вносят свою лепту.

И все-таки, правильный образ жизни в Вашей власти, и он поможет Вам предотвратить болезни и задержать старение.





# Пища для

## здорового старения

**Ешьте рыбу** 3 раза в неделю, особенно те ее виды, которые богаты жирными кислотами Омега 3.

Если у Вас есть проблема с выбором рыбы, употребляйте ежедневно наш

продукт

Омега 3 (ПНЖК) НСП по

2-3 капсулы

3 раза в день с едой.



# Пища для здорового старения

**Фрукты и овощи богаты антиоксидантами. Выбирайте фрукты и овощи насыщенных цветов.**

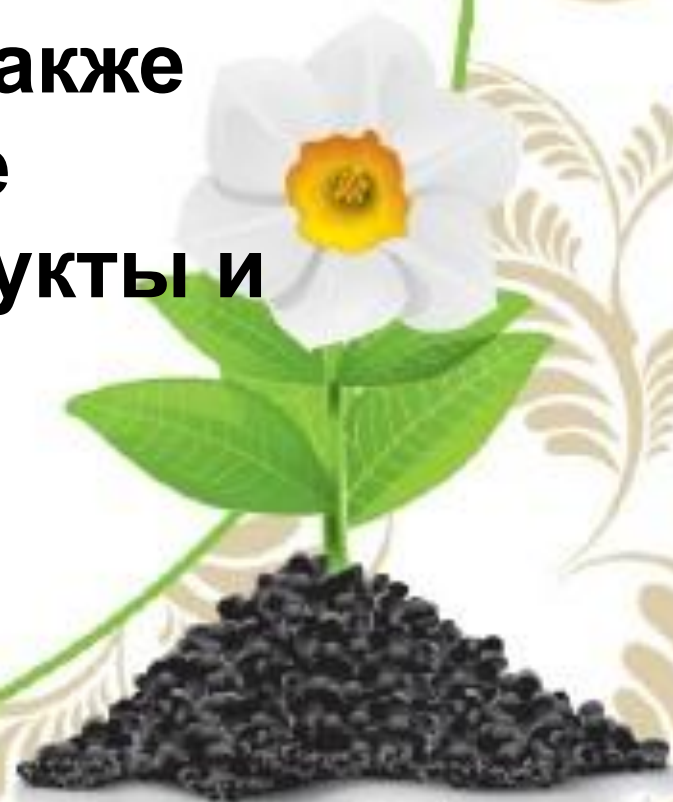
**Для максимальной пользы Вам нужно не менее 5 порций в день.**



# Пища для здорового старения

**Цельные зерна** снабжают нас растворимой клетчаткой и помогают снизить уровень холестерина в крови, а также содержат столько же фитонутриентов, что и фрукты и овощи.

**Вам нужно хотя бы  
3 порции в день.**



# Пища для здорового старения

**Бобовые** – это недооцененные герои, в которых обилие таких же нутриентов, как и в овощах и фруктах, и очень мало калорий.

**3-4 раза в неделю добавляйте их в свой рацион.**





# **Пища для здорового старения**

**Натуральная живая вода важна  
для увлажнения кожи, мышц и  
всех  
органов тела.**

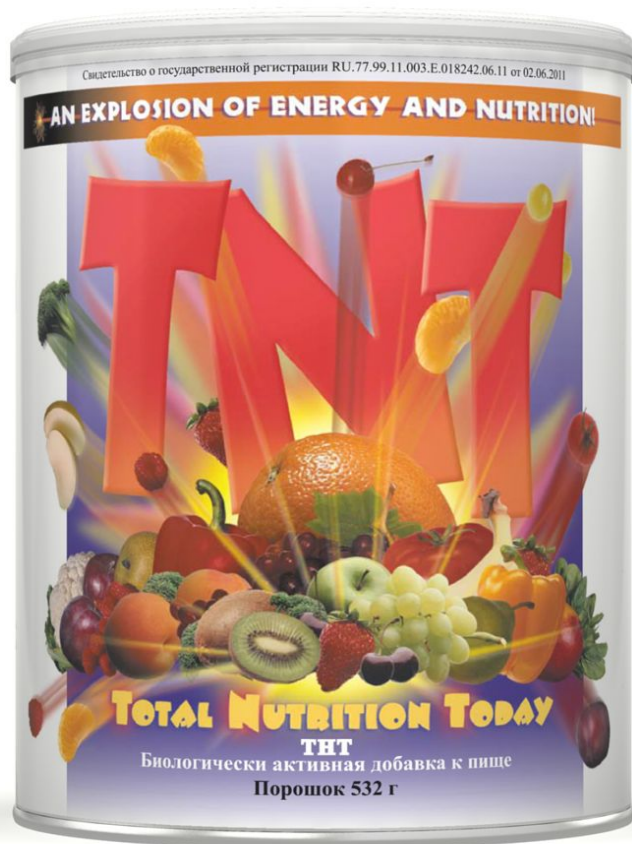
**Помимо разных жидкостей и  
продуктов, содержащих воду,  
выпивайте**

**50 мл на каждый кг  
массы тела**

**ЧИСТОЙ НАТУРАЛЬНОЙ  
ВОДЫ В ДЕНЬ**

# TNT

## TNT (Total Nutrition Today)



- Укрепляет иммунную систему
- Способствует профилактике инфекционных заболеваний
- Усиливает сопротивляемость организма неблагоприятному воздействию окружающей среды
- Повышает работоспособность организма
- Замедляет процессы старения

# АНТИОКСИДАНТ НСП

## Antioxidant NSP

- Оказывает мощную антиоксидантную защиту на клеточном уровне
- Повышает регенерационные процессы, способствует заживлению ран и трофических язв
- Тормозит острые и хронические воспалительные и дегенеративные процессы
- Оказывает омолаживающий эффект
- Обладает онкопротекторным действием



# ВИТАМИН С НСП

## Vitamin C NSP



- Усиливает защитные функции организма
- Ускоряет выздоровление при бактериальных и вирусных заболеваниях
- Обладает противовоспалительным действием
- Обладает антиоксидантным действием
- Обеспечивает выработку энергии на клеточном уровне, участвуя в синтезе аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ)



# СУПЕР КОМПЛЕКС

## Super Complex

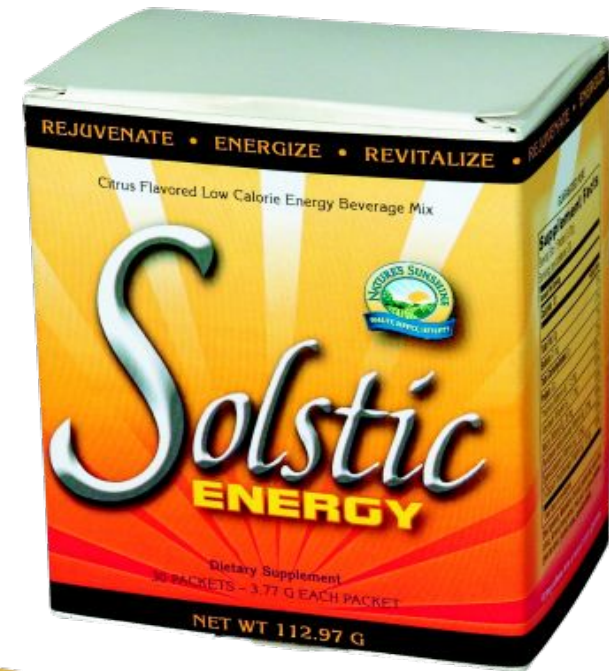


**Это 11 витаминов и 12 наиболее важных биоэлементов, необходимых для нормальной работы организма, в легкоусваиваемой форме.**

# СОЛСТИК ЭНЕРДЖИ

## Solstic Energy

- Обеспечивает бодрость на продолжительный период времени и не дает побочных действий
- Повышает жизненный тонус
- Способствует улучшению кровоснабжения мозга, улучшению памяти и концентрации внимания
- Стимулирует физическую активность



# ГРЭПАЙН С ПРОТЕКТОРАМИ

## Grapine with Protectors



- Оказывает онкопротекторное действие
- Укрепляет стенки кровеносных сосудов, улучшает циркуляцию крови
- Облегчает течение хронических и дегенеративных заболеваний
- Оказывает антиоксидантное действие

# КОФЕРМЕНТ Q<sub>10</sub> ПЛЮС

## Co Q<sub>10</sub> Plus



- Обеспечивает выработку энергии на клеточном уровне
- Положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, головной мозг и периферическую нервную систему
- Поддерживает почки
- Обладает антиоксидантной активностью

# ВИТАМИН Е

## Vitamin E



- Является мощным антиоксидантом, противодействует окислению жира и холестерина
- Задерживает процесс старения и способствует предупреждению рака, диабета и сердечных заболеваний
- Оказывает положительное влияние на женскую репродуктивную систему
- Снижает свертываемость крови
- Укрепляет иммунную систему

# НУТРИ БЕРН

## Nutri Burn



- Обладает общеукрепляющим действием
- Укрепляет иммунную и антиоксидантную защиту
- Способствует снижению аппетита
- Участвует в регуляции углеводного обмена, способствуя утилизации глюкозы
- Способствует снижению жировой массы тела

# КОЛЛОИДНЫЕ МИНЕРАЛЫ

## Colloidal Minerals



- Полный набор минеральных веществ в легкоусвояемой форме
- Необходимы для нормальной работы организма
- Регулируют водно – электролитный баланс организма

# ЗАМБРОЗА

## Zambroza



- Защищает все системы организма человека от воздействия свободно радикальных соединений эндогенного и экзогенного происхождения
- Оказывает поддержку иммунной системе и снижает риск развития воспалительных заболеваний
- Обладает противоаллергическим действием
- Повышает физическую и умственную работоспособность



# ОМЕГА 3 (ПНЖК) НСП

## Omega 3 EPA NSP



- Регулирует жировой обмен и содержание холестерина в крови
- Благоприятно влияет на иммунную, нервную и сердечно-сосудистую системы
- Обеспечивает выработку противовоспалительных простагландинов
- Снижает агрегацию тромбоцитов
- Повышает жизненный тонус и работоспособность
- Входит в состав мембран клеток мозга и сетчатки глаза, обеспечивая их оптимальное функционирование

# ЛИВ ГАРД

## Liv - Guard



- Поддерживает функции печени
- Улучшает пищеварение
- Усиливает процессы детоксикации
- Нейтрализует токсины, защищает организм от воздействия свободных радикалов

# ЛОКЛО

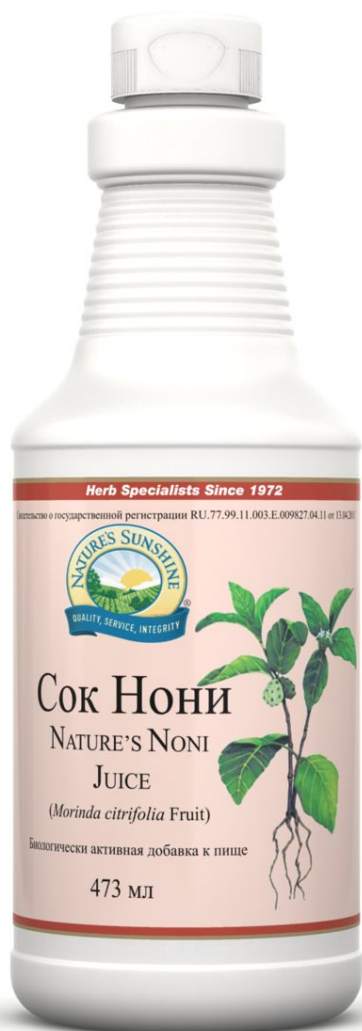
## Loclo



- Является источником пищевых волокон
- Улучшает перистальтику кишечника, способствует регулярному его очищению
- Создаёт благоприятную среду для нормальной кишечной микрофлоры
- Адсорбирует токсичные вещества, снижает уровень холестерина и сахара в крови
- Уменьшает побочные эффекты лучевой терапии
- Оказывает защитное действие против рака, прежде всего кишечника

# СОК НОНИ

## Nature's Noni Juice



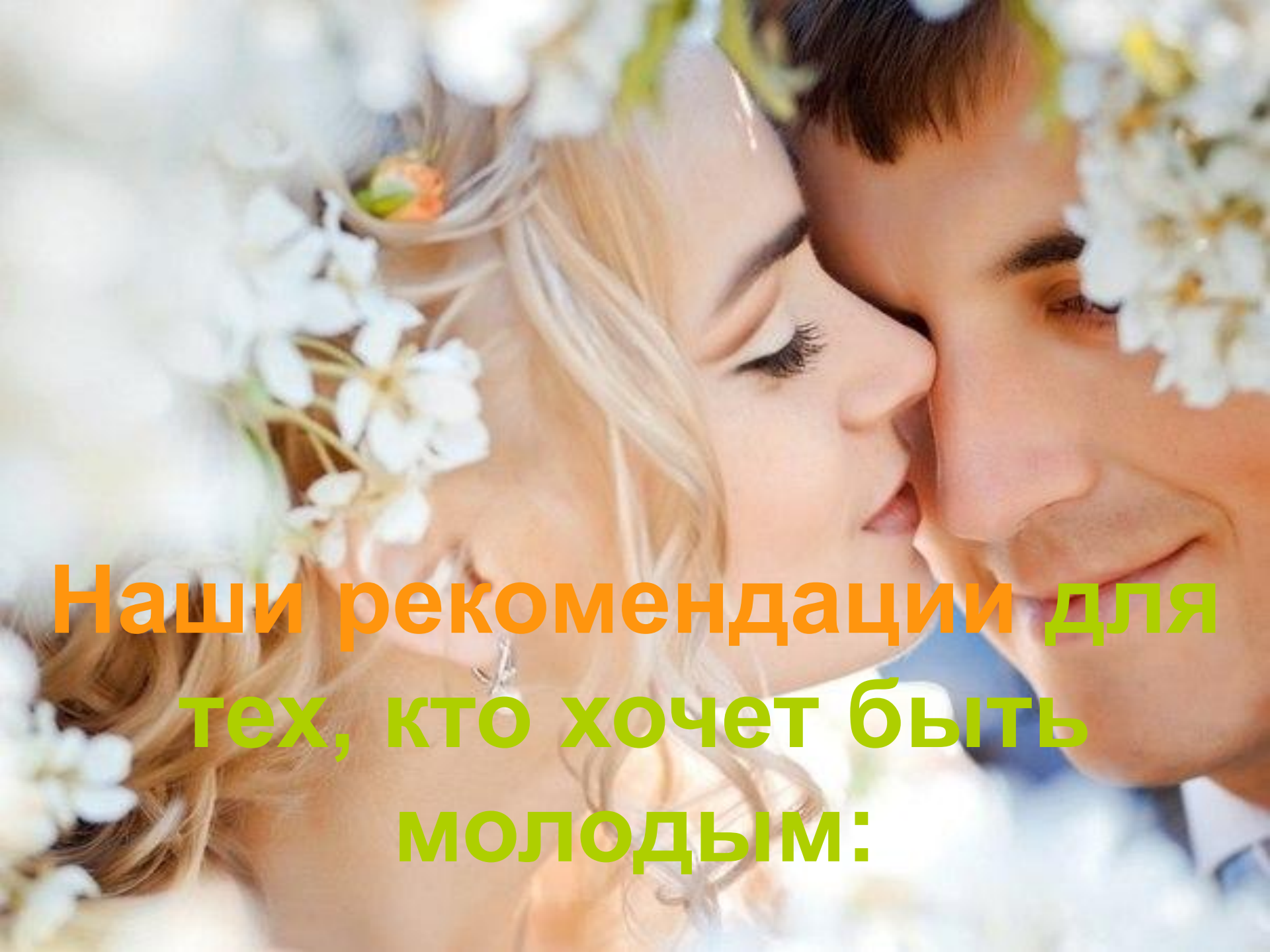
- Обладает тонизирующим и адаптогенным действием
- Нормализует кровяное давление
- Улучшает функцию желудочно-кишечного тракта
- Улучшает функцию периферической и центральной нервной систем
- Снимает боли, в особенности головные, суставные, менструальные
- Оказывает иммуномодулирующее и противовоспалительное действие

# ХЛОРОФИЛЛ ЖИДКИЙ

## Liquid Chlorophyll



- Поддерживает и стимулирует кроветворение
- Способствует обновлению тканей и быстрому заживлению ран
- Стимулирует иммунную систему организма



**Наши рекомендации для  
тех, кто хочет быть  
молодым:**

**Отбросьте несущественные  
цифры:** возраст, вес и рост.  
**Считайте их чисто условными  
данными.**

**Забудьте о докторгах.**

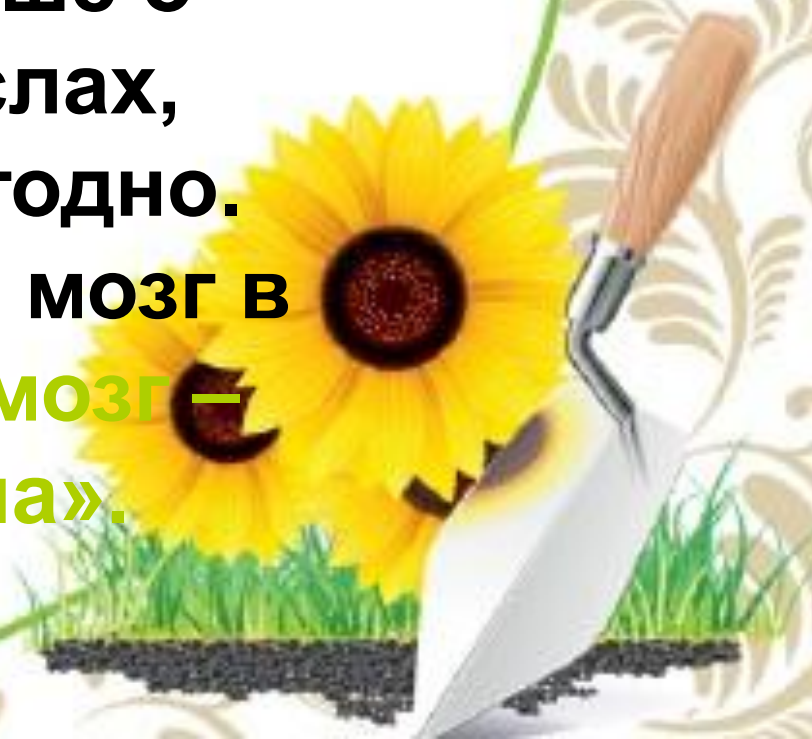
**Они не смогут позаботиться о  
Вас. Даже если Вы им платите.  
Живите так, словно Вы  
родились недавно.**



**Оставьте только веселых и радостно живущих людей в своем окружении.**

**Брюзги тащат Вас вниз.**

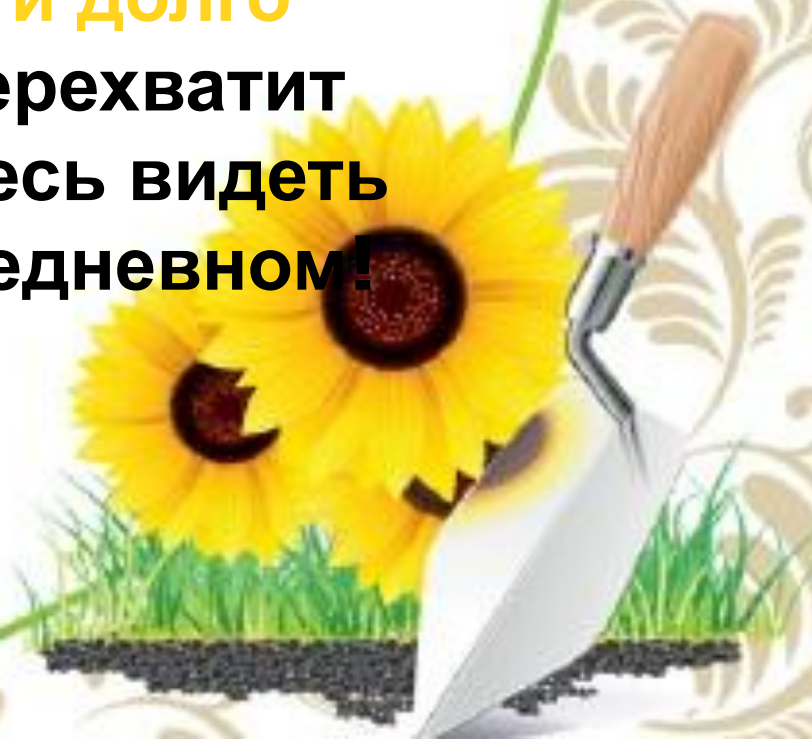
**Продолжайте учиться. Изучайте языки. Узнайте больше о компьютерах, ремеслах, садоводстве, о чем угодно. Никогда не оставляйте мозг в лености. «Праздничный мозг — мастерская дьявола».**





**Наслаждайтесь природой и простыми вещами, мелочами.** Как можно чаще и ближе общайтесь с природой наедине, лучше всего — уезжая в дикую природу, а не в городских парках и не вырываясь на часок.

**Чаще смейтесь, громко и долго**  
**Смейтесь пока у Вас не перехватит дыхание, до колик. Научитесь видеть веселое и смешное в повседневном!**

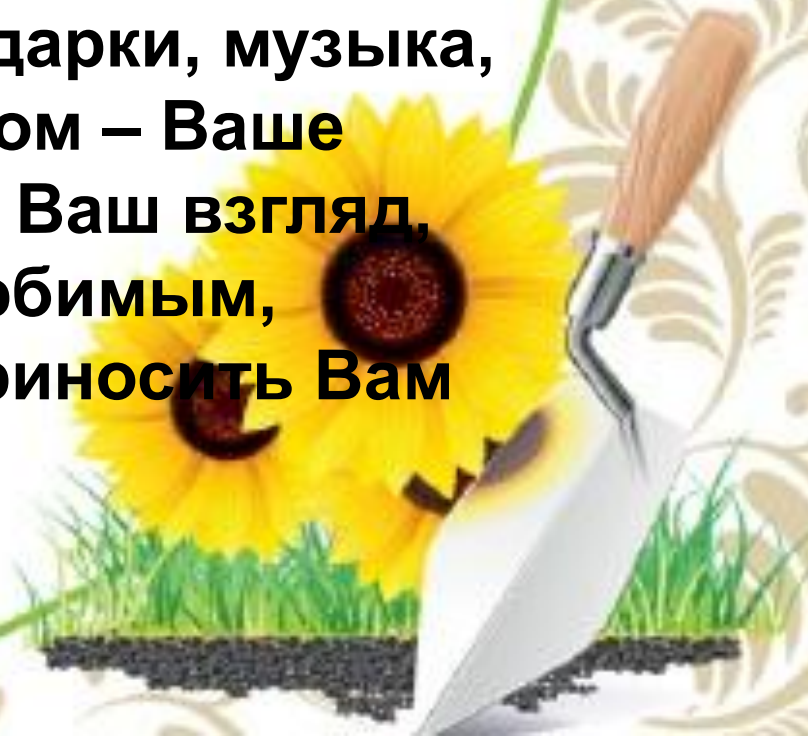


## **Бывают слезы.**

**Количество их и конструктивность зависят от Вас. Двигайтесь дальше! Единственная персона, которая всю жизнь с нами – это мы сами. ЖИВИТЕ, а не существовайте! И не огорчайте себя нарочно!**

## **Окружите себя тем, что Вы любите.**

**Будет ли это семья, звери, подарки, музыка, растения, хобби, ... Ваш дом – Ваше убежище. Все, на что падает Ваш взгляд, должно быть самым любимым, качественным и лучшим и приносить Вам удовольствие.**

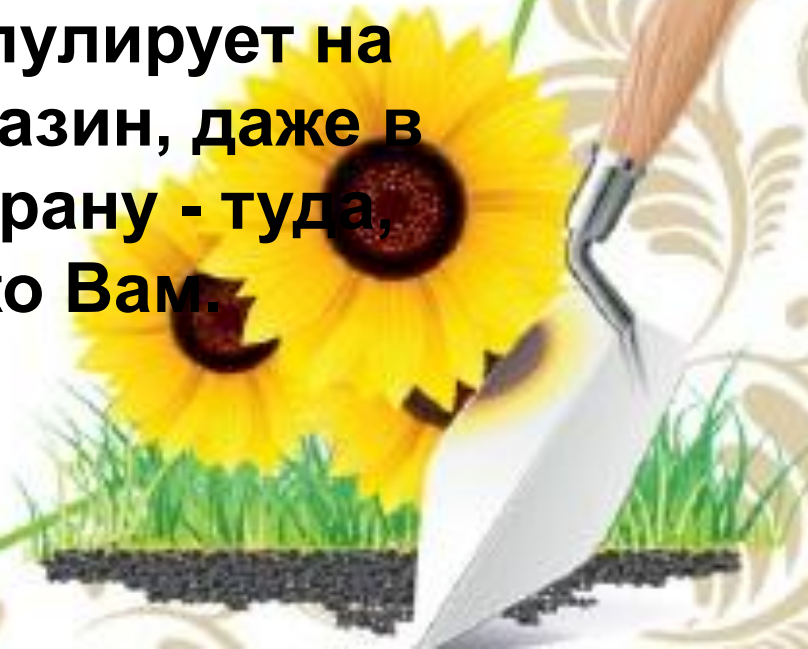


## **Лелейте свое здоровье:**

**если оно хорошее — охраняйте и улучшайте его. Если нестабильное - УЛУЧШАЙТЕ его! Если необходимо - обратитесь за помощью к тем, кто здоров.**

## **Забудьте про чувство вины.**

**Не живите в долгу, не поддавайтесь на провокации, по возможности исключите общение со всеми, кто манипулирует на этом чувстве. Съездите в магазин, даже в соседний район, в другую страну - туда, куда вам хочется. Только Вам.**

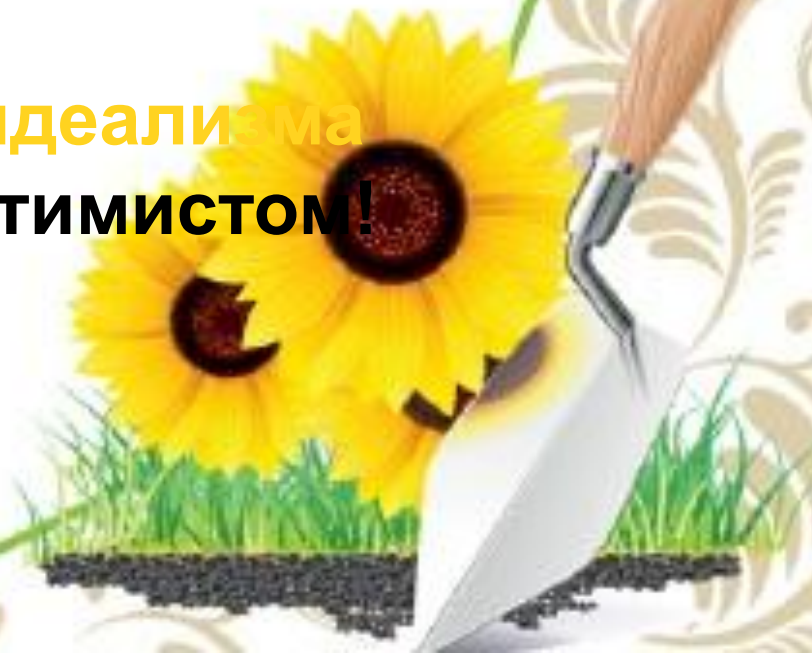


**Говорите любимым людям, что вы их любите!**

**При любой возможности и бескорыстно.**

**Будьте Счастливыми. Живите только Сегодня, Сейчас и Там, где Вы есть.**

**Не теряйте «юношеских» идеализма и максимализма. Будьте оптимистом!**





Истинное  
счастье  
определяется не  
количеством  
материальных  
благ или  
размером  
финансового  
благополучия, а  
богатством  
внутреннего  
мира