

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

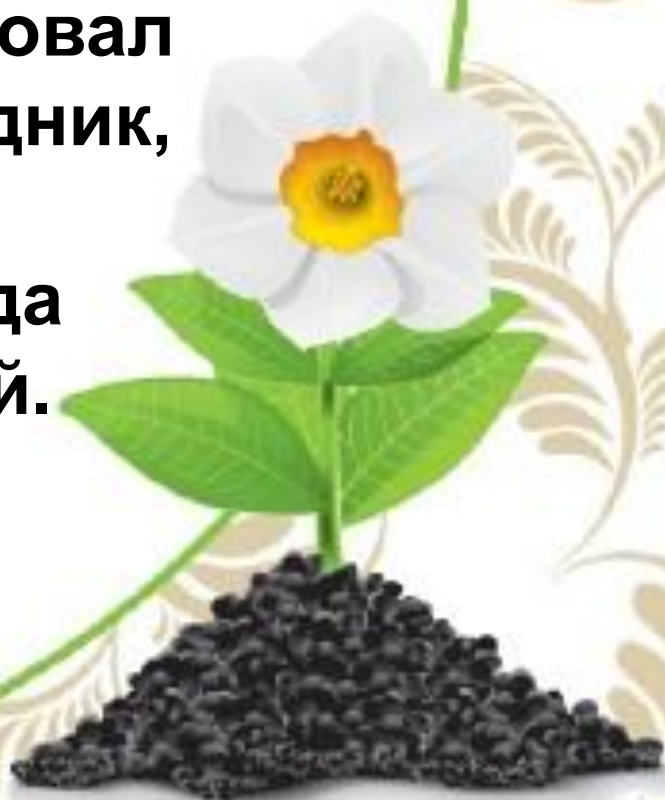
Некоторые эксперты говорят, что один из способов изящного старения можно найти в овощном магазине: во фруктах, овощах, зеленом чае и множестве других полезных продуктов, которые богаты антиоксидантами и другими компонентами, которые могут отодвинуть старость.



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.**



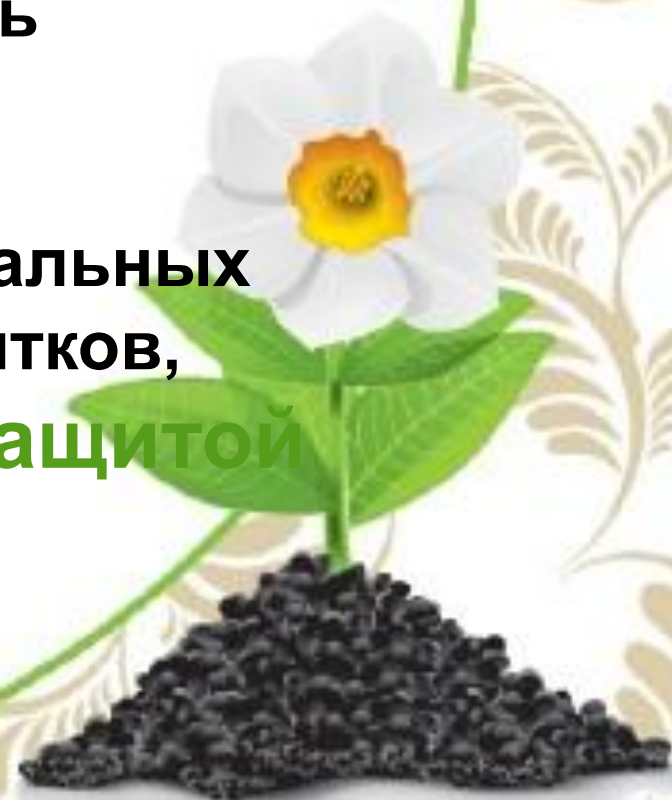
«Старение — это образ жизни»!

**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

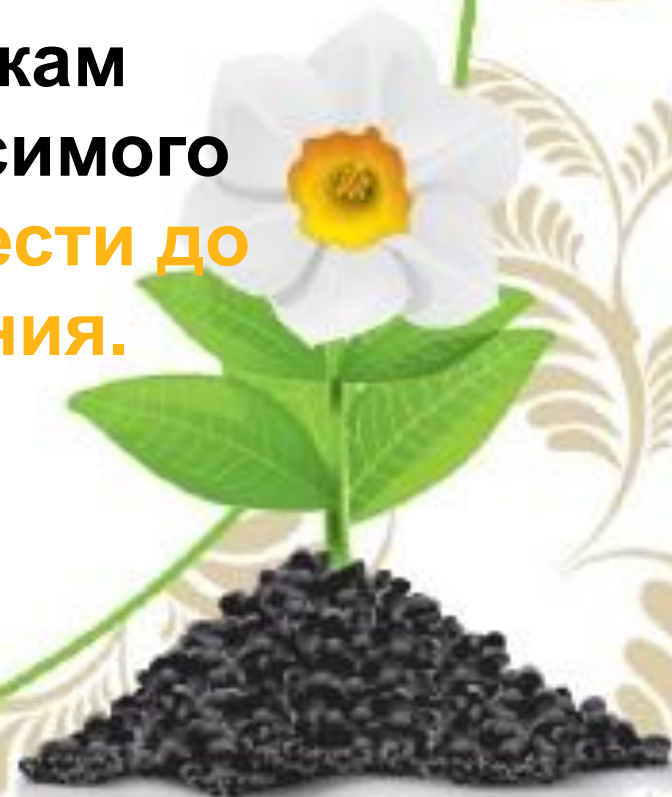
С возрастом мы становимся более подвержены долгосрочному влиянию **ОКИСЛИТЕЛЬНОГО стресса** (состояние, при котором в организме слишком много свободных радикалов) и воспалений на клеточном уровне.



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.

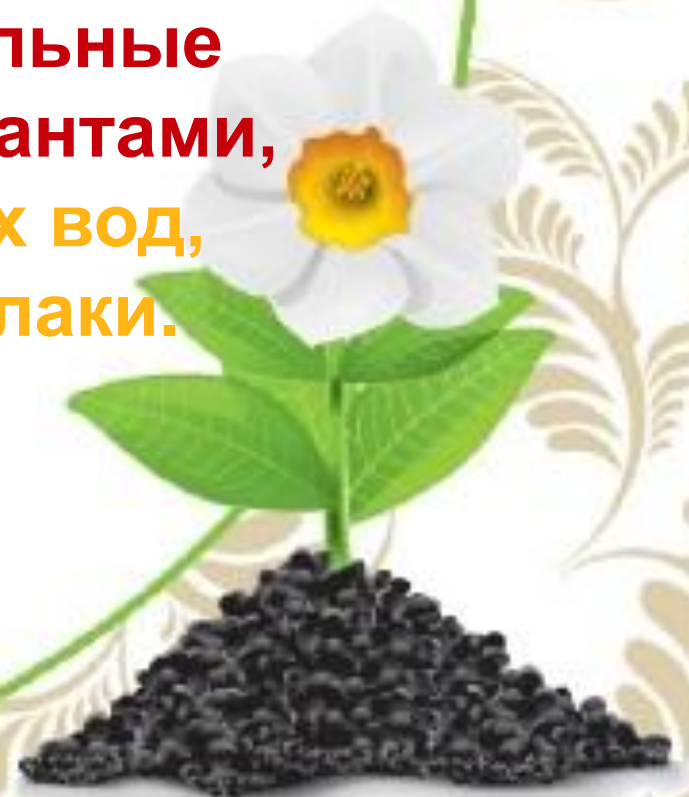
В зависимости от их влияния на воспаление на клеточном уровне их можно разделить на: способствующие воспалению, нейтральные и противовоспалительные.



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.**

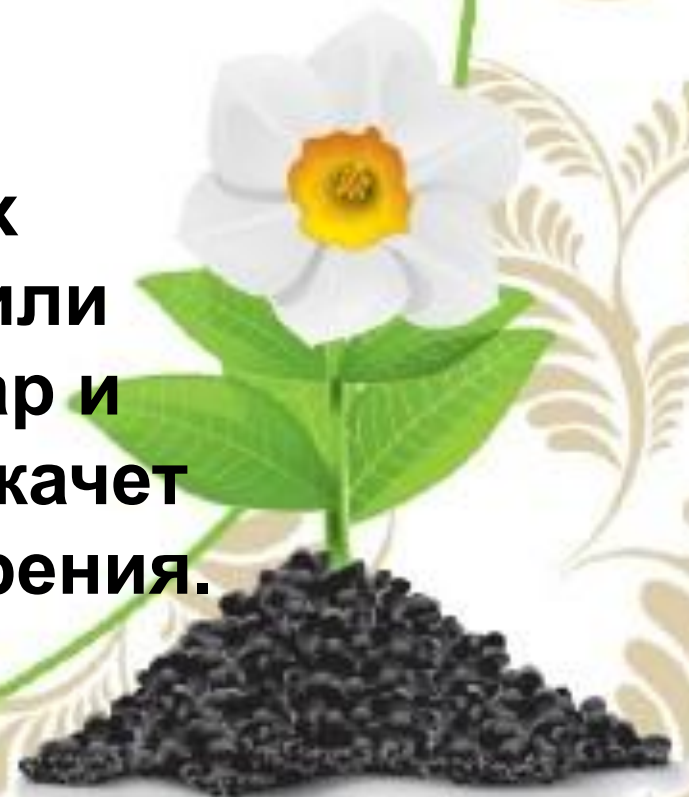


АНТИОКСИДАНТЫ

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.

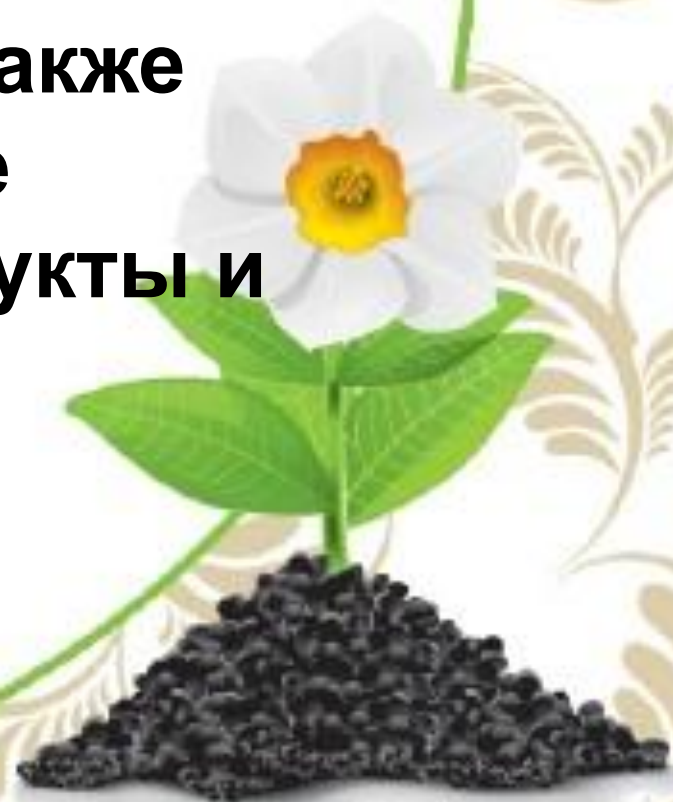
Для максимальной пользы Вам нужно не менее 5 порций в день.



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.**

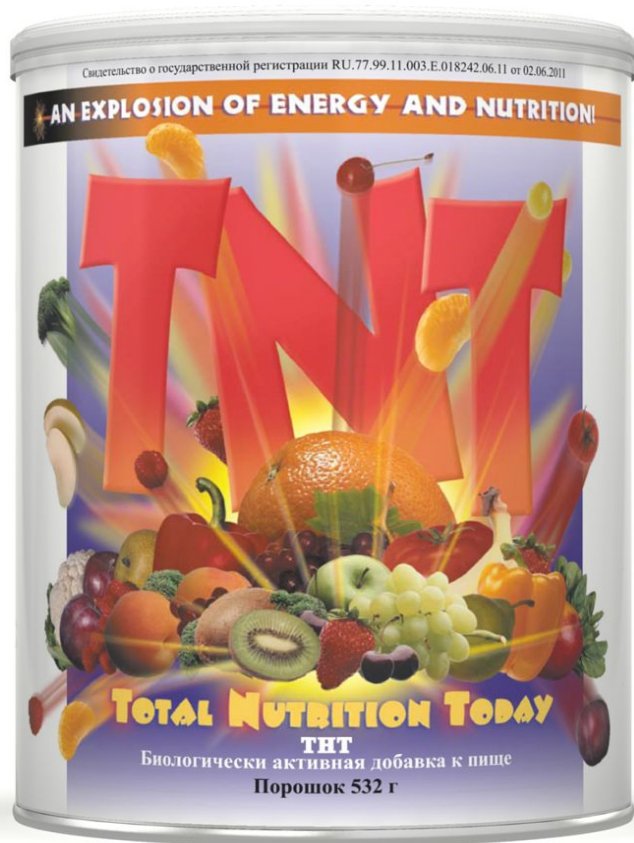
**Помимо разных жидкостей и
продуктов, содержащих воду,
выпивайте**

**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 Q₁₀ ПЛЮС

Co Q₁₀ 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



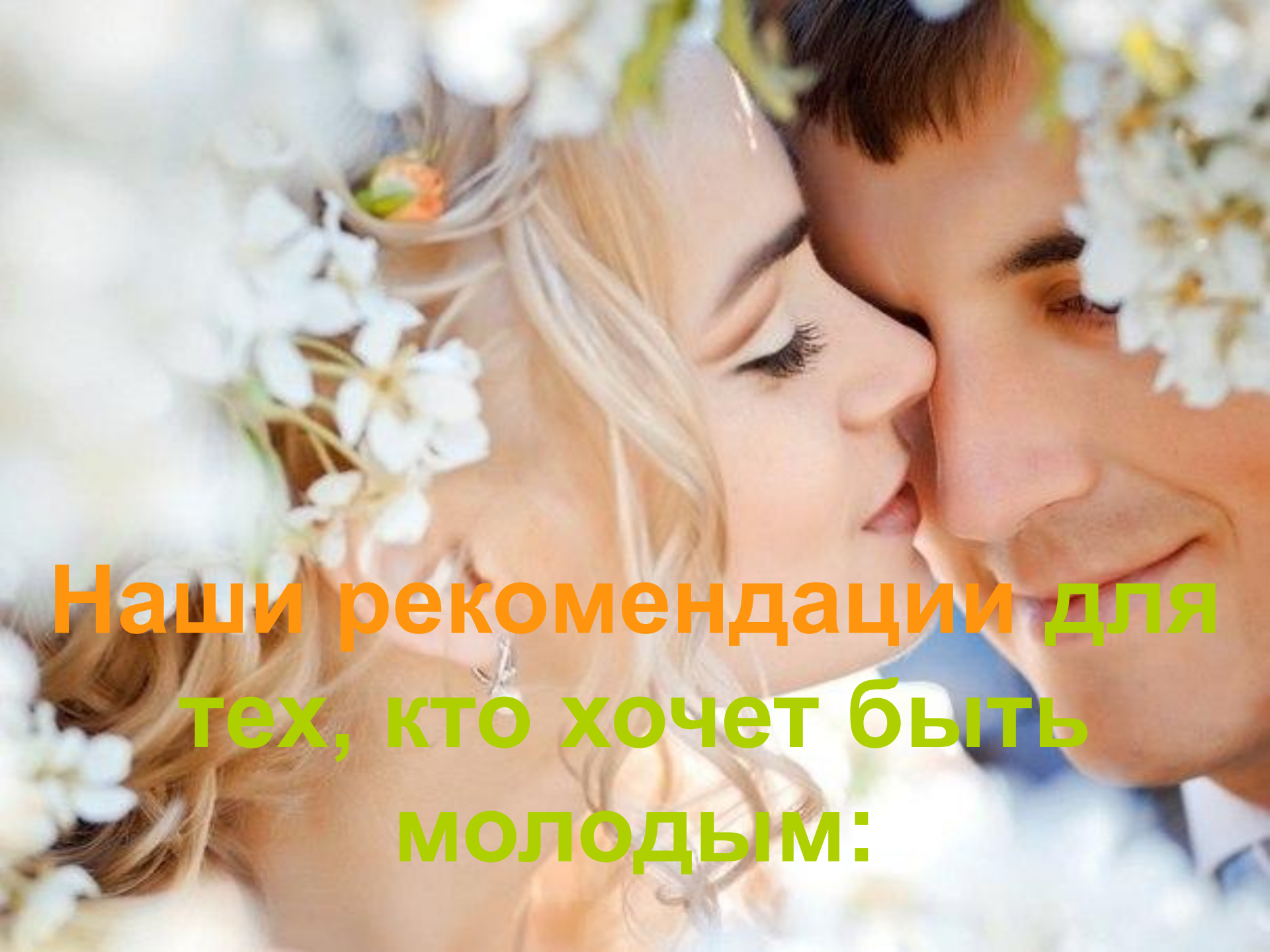
- Обладает тонизирующим и адаптогенным действием
- Нормализует кровяное давление
- Улучшает функцию желудочно-кишечного тракта
- Улучшает функцию периферической и центральной нервной систем
- Снимает боли, в особенности головные, суставные, менструальные
- Оказывает иммуномодулирующее и противовоспалительное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

ХЛОРОФИЛЛ ЖИДКИЙ

Liquid Chlorophyll



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

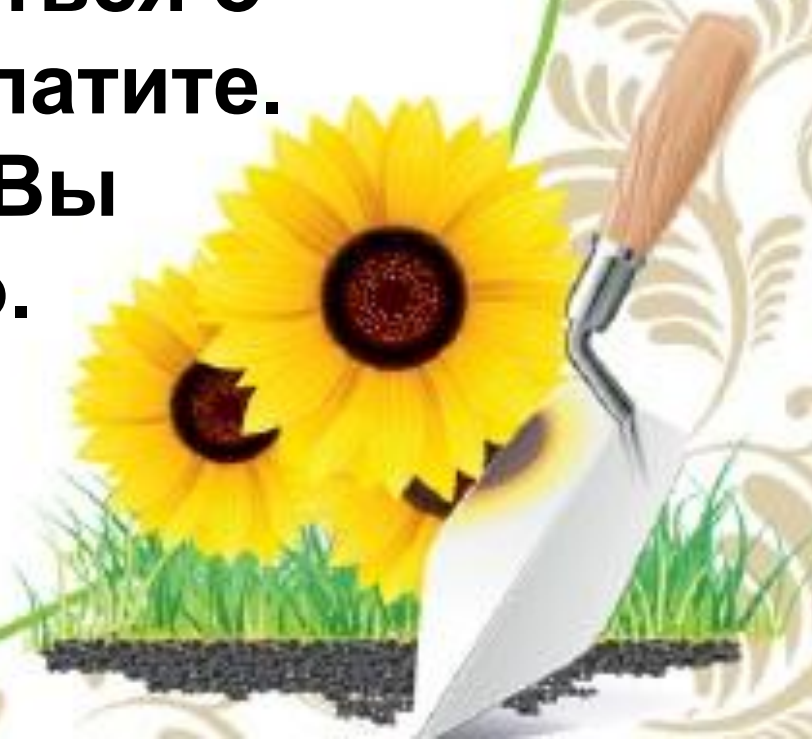


**Наши рекомендации для
тех, кто хочет быть
молодым:**

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

Забудьте о докторгах.

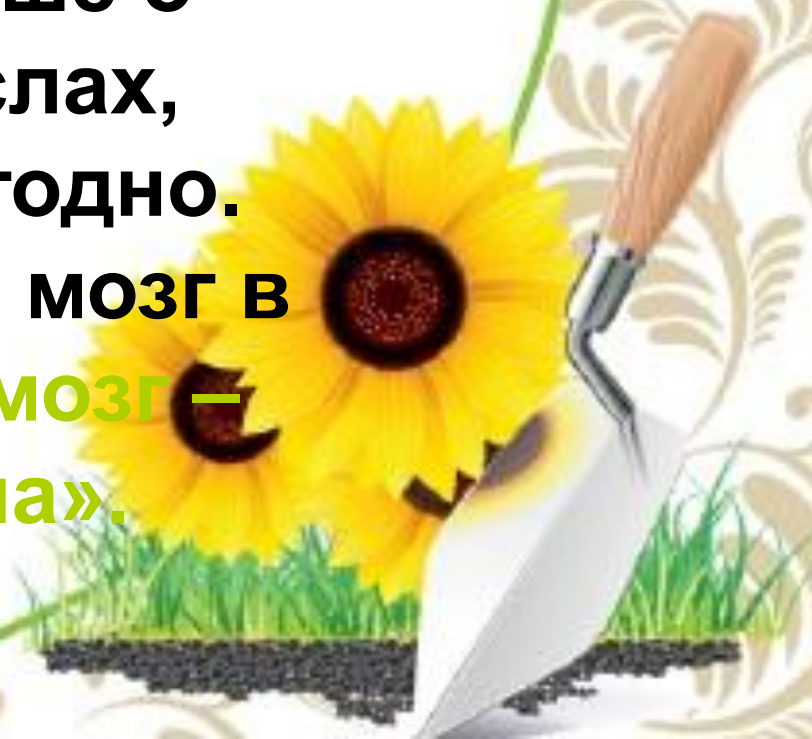
**Они не смогут позаботиться о
Вас. Даже если Вы им платите.
Живите так, словно Вы
родились недавно.**



Оставьте только веселых и радостно живущих людей в своем окружении.

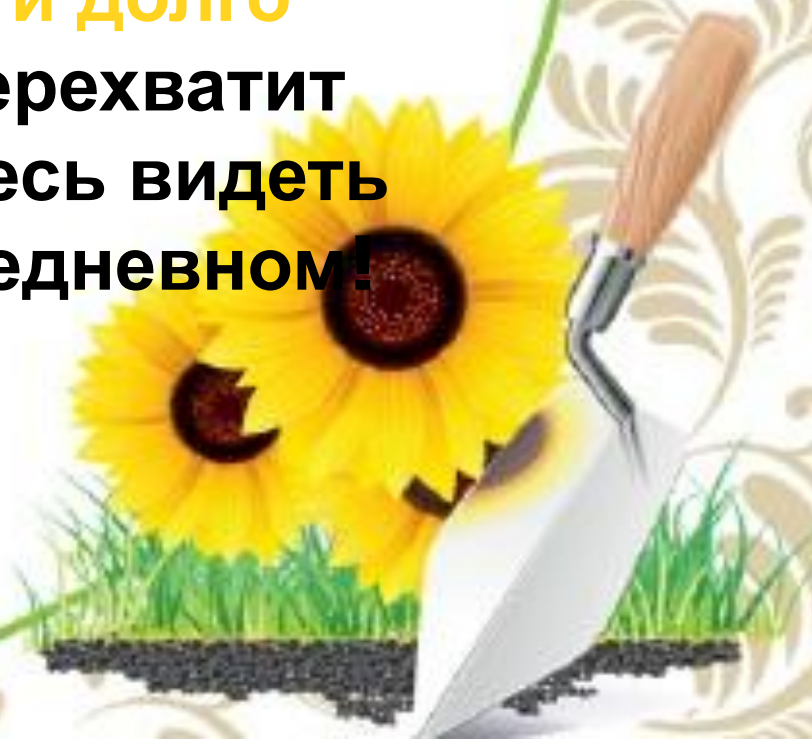
Брюзги тащат Вас вниз.

Продолжайте учиться. Изучайте языки. Узнайте больше о компьютерах, ремеслах, садоводстве, о чем угодно. Никогда не оставляйте мозг в лени. «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!

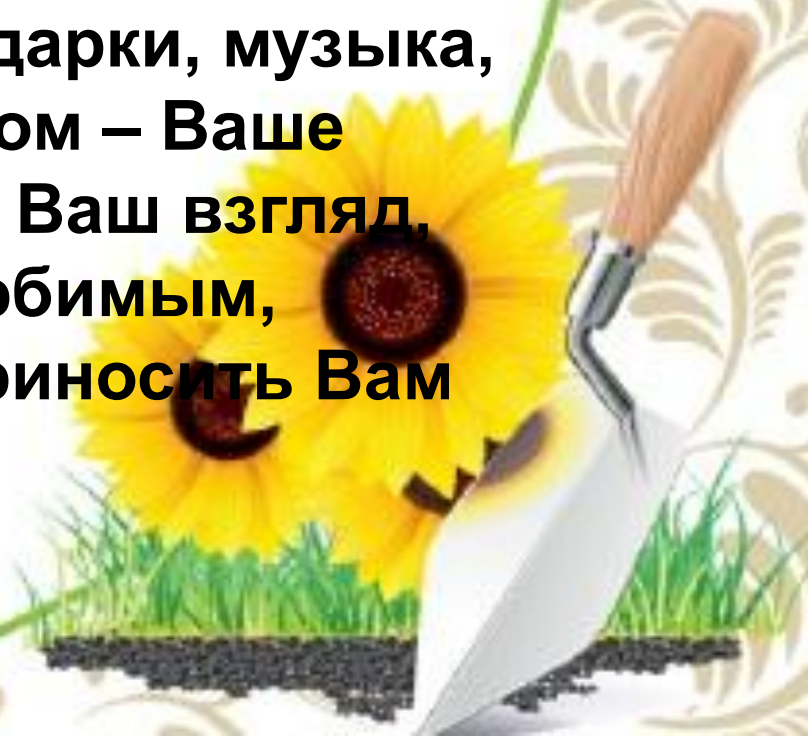


Бывают слезы.

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.

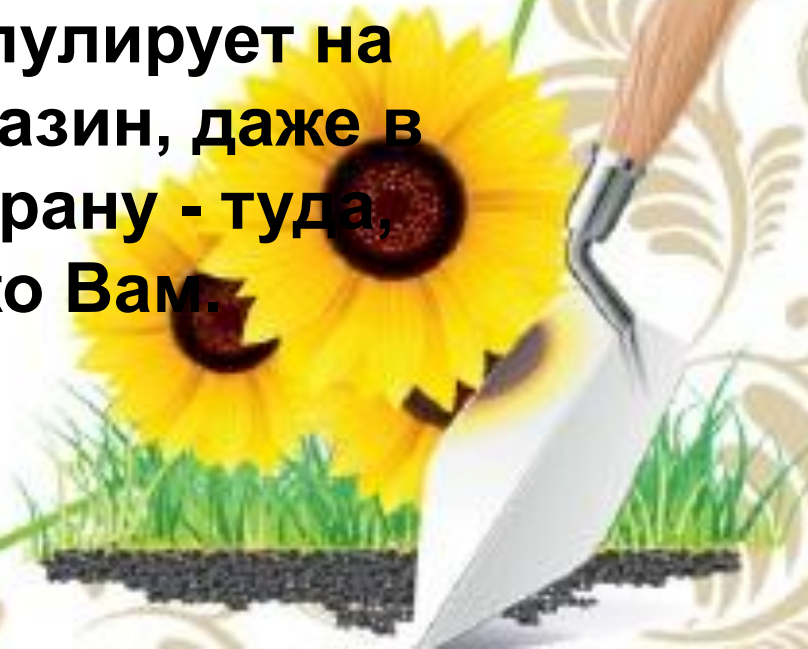


Лелейте свое здоровье:

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.

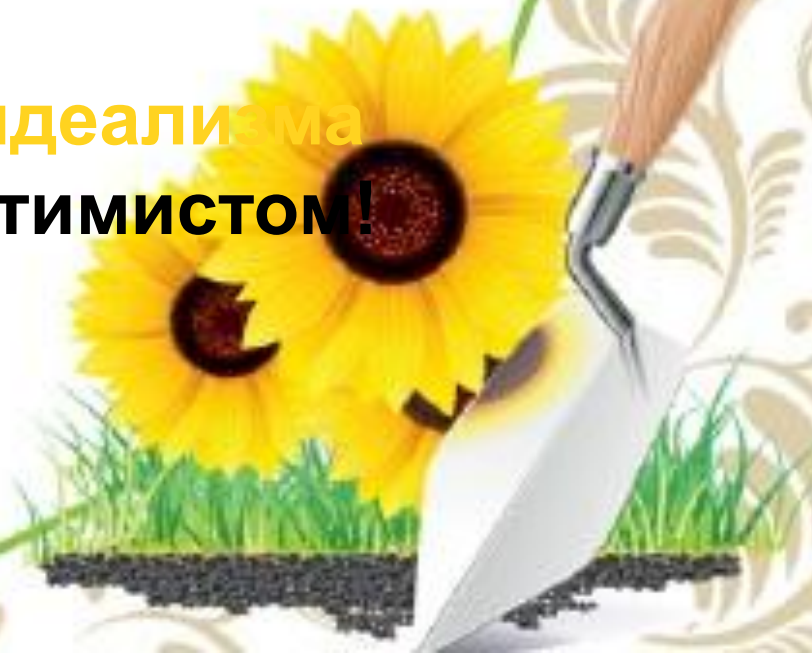


Говорите любимым людям, что вы их любите!

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