

## 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

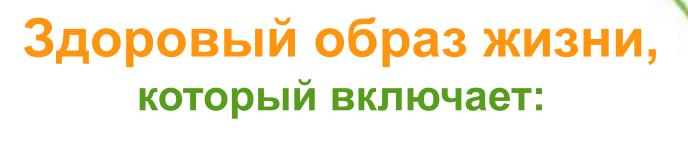
Некоторые эксперты говорят, что один из способов изящного старения можно найти в овощном магазине: во фруктах, овощах, зеленом чае и множестве других полезных продуктов, которые богаты антиоксидантами и другими компонентами, которые могут отодвинуть старость.











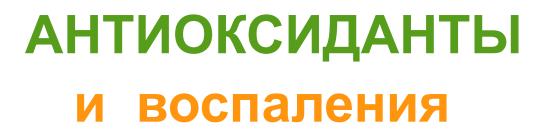
- правильное дыхание
- достаточное употребление живой воды
  - физическую активность
    - достаточный отдых
      - отказ от курения
- питание, состоящее из натуральных здоровых продуктов и напитков,

может стать наилучшей защито от старения



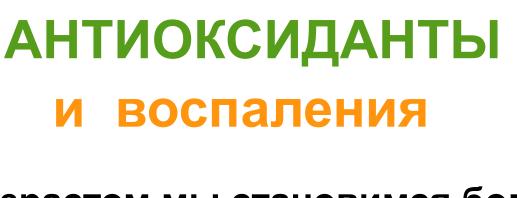
«Правильное сбалансированное клеточное питание имеет важнейшее значение для того, чтобы отодвинуть наступление старости и связанных с ней болезней. Чем раньше Вы это осознаете, тем лучше», - говорит Маргарита Шашкова.





Фитонутриенты, которые относятся к <u>семье</u> антиоксидантов, поглощают

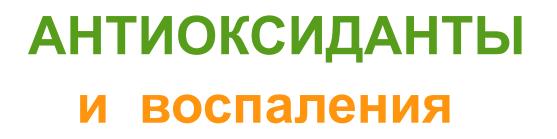
«свободные радикалы», которые играют определенную роль в развитии болезней сердца, рака, остеопороза и болезни Альцгеймера.



С возрастом мы становимся более подвержены долгосрочному влиянию окислительного

стресса (состояние, при котором в организме слишком много свободных радикалов) и воспалений на клеточном уровне.

www.frourtbenck.ru



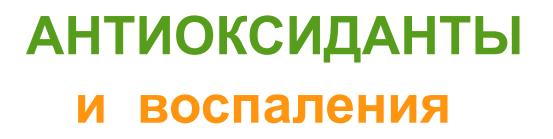
Клинические исследования показывают, что антиоксиданты и другие компоненты, борющиеся со старением, помогают клеткам защититься от ущерба, наносимого свободными радикалами, свести до минимума эффект старения.



#### 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.



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

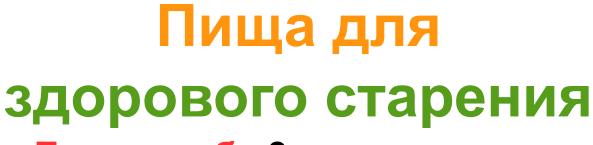
С другой стороны, продукты, классифицируемые как способствующие воспалению, могут ускорить старение.

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.



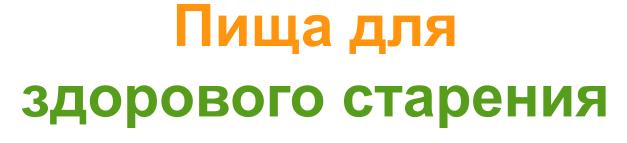
Ешьте рыбу 3 раза в неделю, особенно те ее виды, которые богаты жирными кислотами Омега 3.

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.

proper termore hands , res





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.



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.



здорового старения

Натуральная живая вода важна для увлажнения кожи, мышц и всех

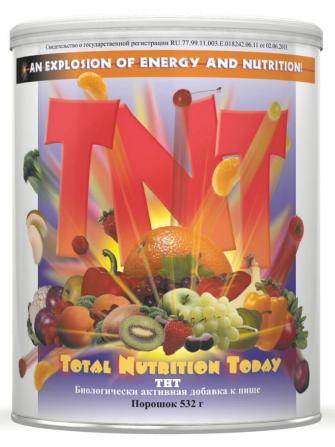
органов тела.

Помимо разных жидкостей и продуктов, содержащих воду, выпивайте

50 мл на каждый кг массы тела чистой натуральной воды в день

### THT

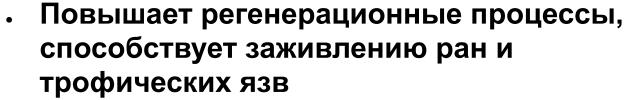
#### **TNT** (Total Nutrition Today)



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

# АНТИОКСИДАНТ НСП Antioxidant NSP





- Тормозит острые и хронические воспалительные и дегенеративные процессы
- . Оказывает омолаживающий эффект
- Обладает онкопротекторным действием



#### ВИТАМИН С НСП Vitamin C NSP



- Ускоряет выздоровление при бактериальных и вирусных заболеваниях
  - Обладает противовоспалительнным действием
- Обладает антиоксидантным действием
- Обеспечивает выработку энергии на клеточном уровне, учавствуя в синтезе аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ)



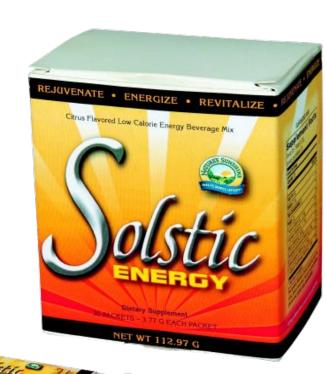
# **СУПЕР КОМПЛЕКС**Super Complex



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 дегегеративных 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 сердечнососудистую систему, головной мозг и периферическую нервную систему
- . Поддерживает почки
- Обладает антиоксидантной активностью

### ВИТАМИН E 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 систем**у**

#### НУТРИ БЕРН Nutri Burn



- . Обладает общеукрепляющим действием
- Укрепляет имунную и антиоксидантную защиту
- . Способствует снижению апетита
- 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

### 3AM5PO3A Zambroza



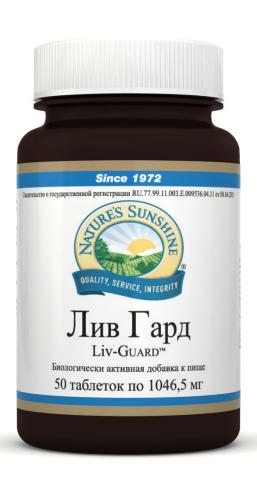
- Защищает все системы организма человека от воздействия свободно радикальных соединений эндогенного и экзогенного происхождения
- Оказывает поддержку иммунной системе и снижает риск развития воспалительных заболеваний
- Обладает противоаллергическим действием
- Повышает физическую и умственную работоспособность

### OMEГА 3 (ПНЖК) НСП Omega 3 EPA NSP



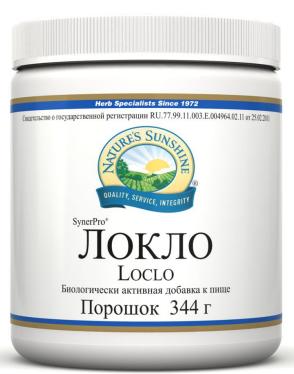
- Регулирует жировой обмен и содержание холестерина в крови
- Благотворно влияет на иммунную, нервную и сердечно-сосудистую системы
- Обеспечивает выработку противовоспалительных простагландинов
- Снижает агрегацию тромбоцитов
- Повышает жизненный тонус и работоспособность
- Входит в состав мембран клеток 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 перестальтику 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 Juise**

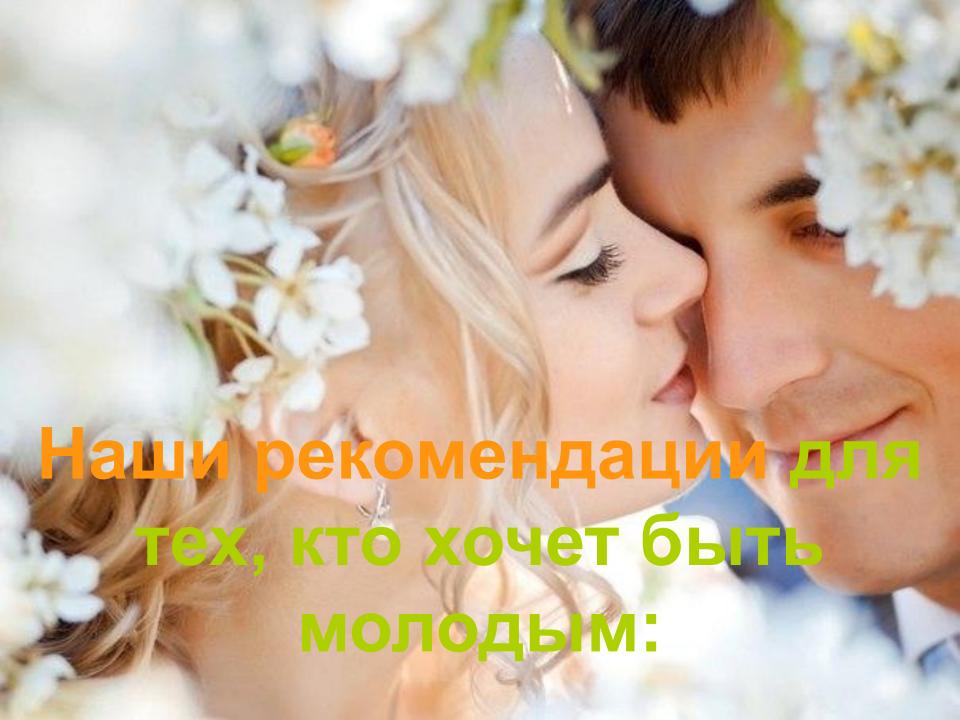


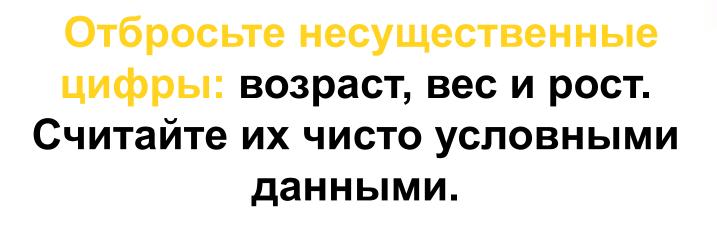
- Обладает тонизирующим и адаптогенным действием
- Нормализует кровяное давление
- Улучшает функцию желудочно-кишечного тракта
- Улучшает функцию периферической и центральной нервной систем
- Снимает боли, в особенности головные, суставные, менструальные
- Оказывает иммунномодулирующее и противовоспалительное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

# ХЛОРОФИЛЛ ЖИДКИЙ Liquid Chlorophyll



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





Забудьте о докторах.

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. «Праздный моза 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 существуйте! 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 - тудкуда вам хочется. Только Вам



При любой возможности и бескорыстно.

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

Не теряйте «юношеских» идеали и максимализма. Будьте оптимистом



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