

# Как сохранить молодость ?

Кокорева.



# Стремление выглядеть моложе.

□ На протяжении всей истории человечества люди мечтали продлить свою молодость, избавиться от болезней и победить старость.

В наше время продолжительность человеческой жизни значительно выросла, медицина научилась гораздо лучше заботиться о человеческом здоровье, однако по-прежнему каждый человек мечтает дольше жить, меньше болеть и лучше выглядеть.

Радиоактивное излучение, повышенная температура воздуха, выхлопные газы, пестициды, сигаретный дым, алкоголь, психическое напряжение и стрессовые ситуации, некоторые лекарственные препараты и пищевые продукты - все это негативно влияет на наш организм и вызывает возникновение в нем так называемых "свободных радикалов".



# Радикалы.

□ Что же это такое? Свободные радикалы - это активные химические соединения, которые в избыточной концентрации повреждают клетки и ткани организма, нарушают иммунную систему человека и способствуют преждевременному старению. Именно они вызывают такие болезни, как атеросклероз, катаракта, хронические воспаления и многие другие.

Для нейтрализации свободных радикалов организму необходимы антиоксиданты: прежде всего витамины А, С, Е и селен. Нехватка этих веществ обрекает все попытки продлить свою молодость на провал. Однако мало кто догадывается, что его организм страдает от "антиоксидантного голода", ведь обнаружить это можно только с помощью анализа крови, который проводят в лабораторных условиях.



- Запасы антиоксидантов в организме пополняются за счет продуктов, богатых витаминами А, С, Е и селеном. Например, рекомендуемая суточная норма селена - 50-200 мкг. Основные источники этого микроэлемента - морепродукты, рыба, пшеничная мука, зерновые, говядина и мясо курицы.



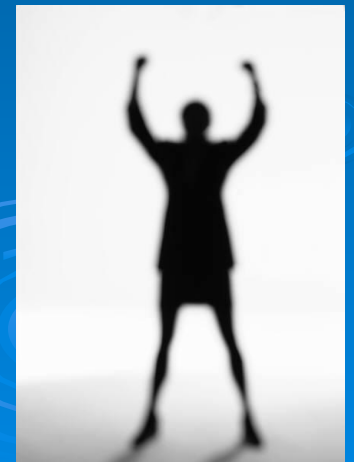
# Витамины А, С и Е.

- Витамин А и каротины содержатся в моркови, абрикосах, болгарском перце, манго, рыбьем жире, печени, яйцах, масле, молоке и сыре. Для пополнения запасов витамина С необходимо употреблять в пищу шиповник, апельсины, лимоны, грейпфруты, мандарины, киви, черную смородину, петрушку, клюкву, брокколи, цветную и красную капусту.



□ Витамин Е содержится в растительном масле, орехах, зеленых овощах, зерновых продуктах, крупах и печени.

Но чтобы, к примеру, утолить потребности лишь в витамине С, необходимо съесть за день не меньше килограмма кислых яблок. Суточная же норма селена содержится в двух-трех килограммах гречки, одном-двух килограммах сухарей или в 500 граммах говядины.



# Упругость кожи в вашей власти.

- Французский экспорт в области косметологии против старения кожи.
- Уже более 20 лет Лаборатории Dr. Pierre Ricaud работают над осуществлением оригинального проекта, целью которого является использовать достижение науки для сохранения молодости и красоты женщины. Сегодня лаборатория Dr. Pierre Ricaud являются неоспорим экспертом в области косметологии против старения кожи.

