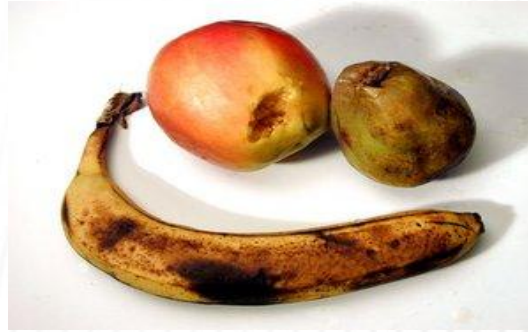




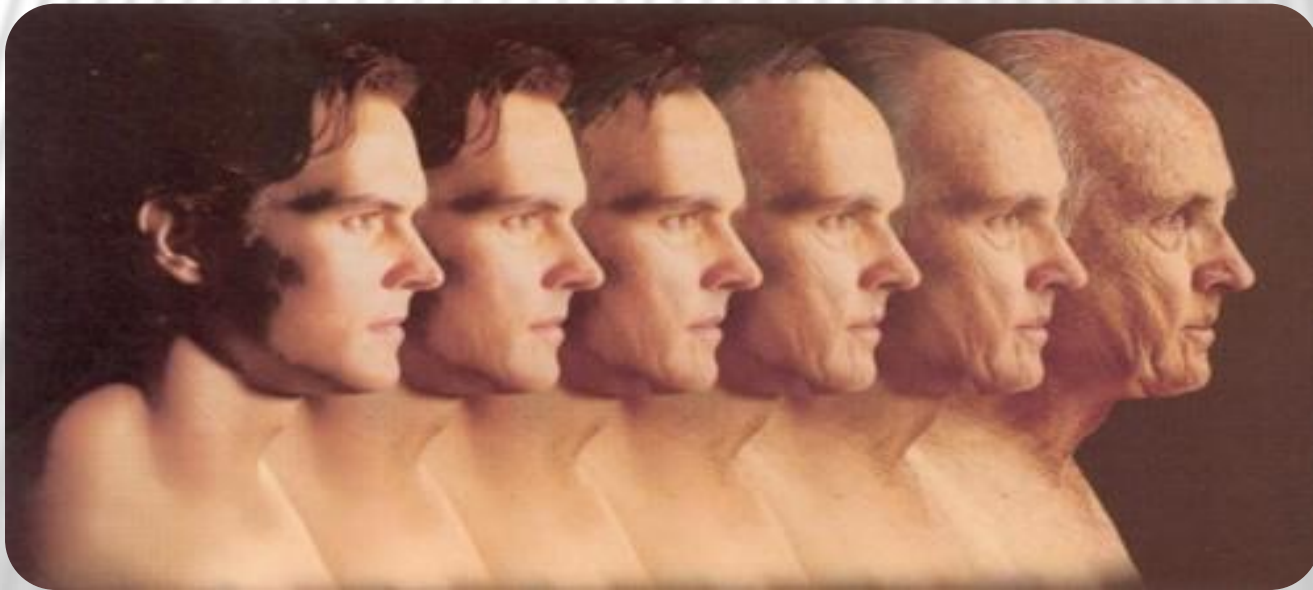
АНТИОКСИДАНТЫ

ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ

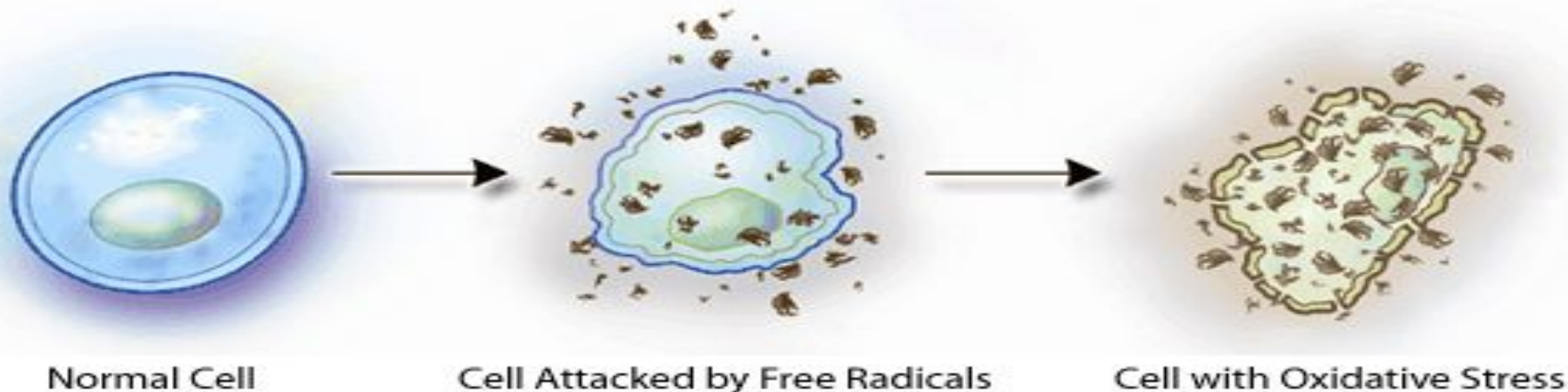
Точно так же, как металл ржавеет, Человек стареет или болеет



Т.е. накапливаются клеточные повреждения в результате
воздействия антипитательных веществ и свободных
радикалов.



**Свободные радикалы повреждают стенки клеток,
в результате клетки становятся уязвимыми перед
бактериями, вирусами и клетками.**



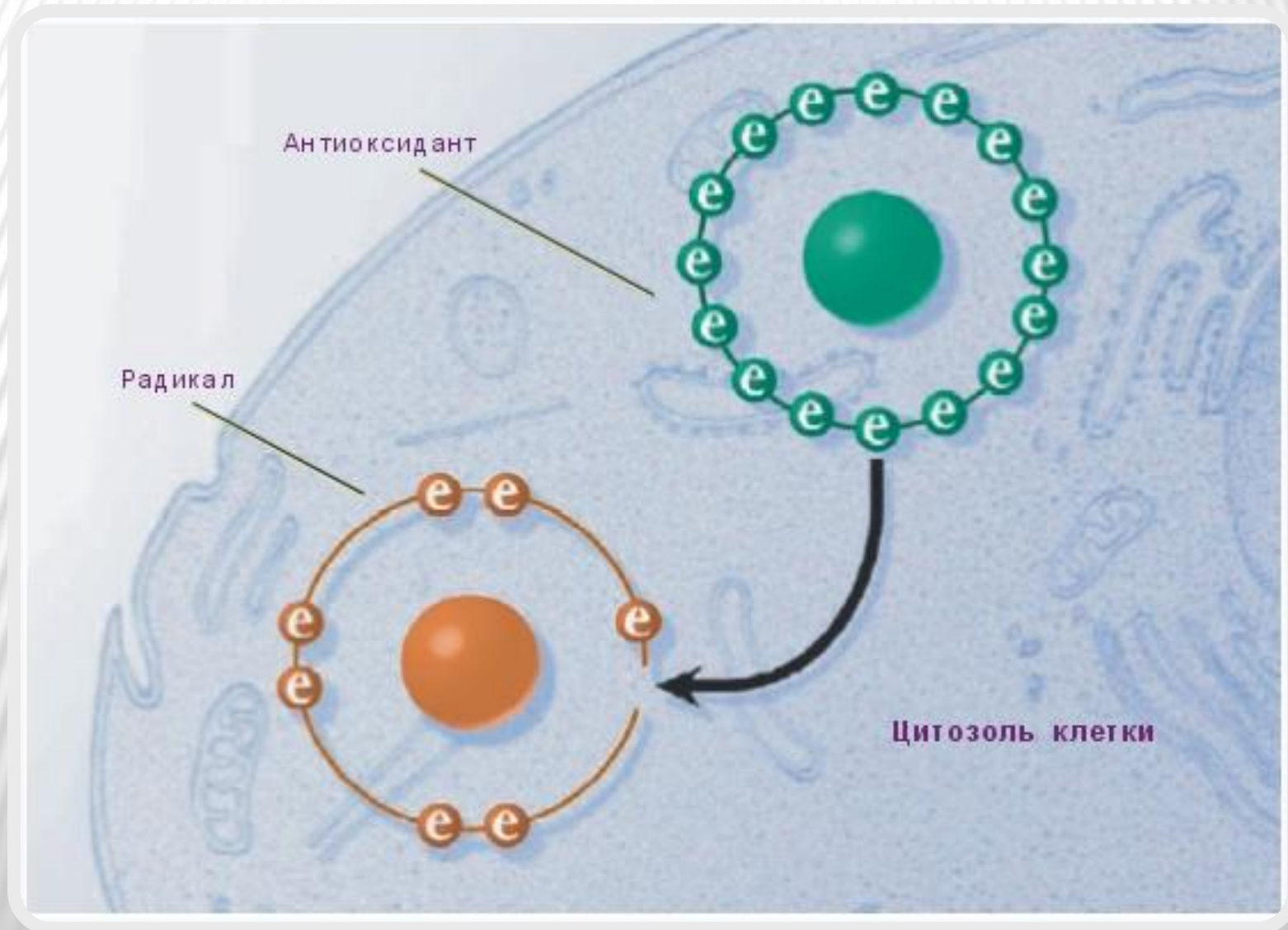
10 000 атак на каждую клетку ежедневно

Нездоровая пища, плохой воздух, алкоголь, курение, плохой сон, лекарства, ультрафиолет, прямой солнечный свет, стрессы способствуют росту свободнорадикальных атак **до 80 000 раз в сутки**

БОЛЕЗНЬ

- ▣ Массовое повреждение клеток в одной системе или органе
- ▣ Миллионы мертвых клеток (в них уже разрушены ядра), которые нагромождают в тканях столько клеточного мусора, что становится невозможным его вывести оттуда

ДЕЙСТВИЕ АНТИОКСИДАНТОВ



ВИТАМИНЫ (ОТ ЛАТ. VITA -«ЖИЗНЬ»)

- Группа органических веществ, объединённая по признаку абсолютной необходимости их для организма в качестве составной части пищи.

***Не просто полезны,
а жизненно необходимы!***

БОЛЕЗНИ ЦИВИЛИЗАЦИИ

- атеросклероз
- онкозаболевания
- диабет
- дисбактериоз
- стеохондроз

СИМПТОМЫ НЕХВАТКИ ВИТАМИНОВ:

- Хроническая усталость
- сонливость
- заторможенность
- раздражительность
- склонность к простудным заболеваниям
- высыпания на коже

ЦИНГА

Болезнь, вызываемая острым недостатком витамина С Болезнь, вызываемая острым недостатком витамина С (аскорбиновая кислота), который приводит к нарушению синтеза коллагена Болезнь, вызываемая острым недостатком витамина С (аскорбиновая кислота), который приводит к нарушению синтеза коллагена, и соединительная ткань теряет свою прочность.

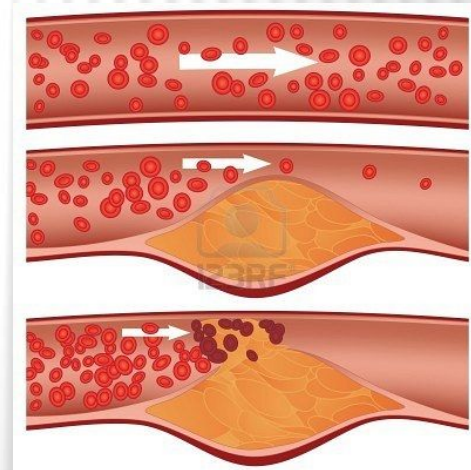
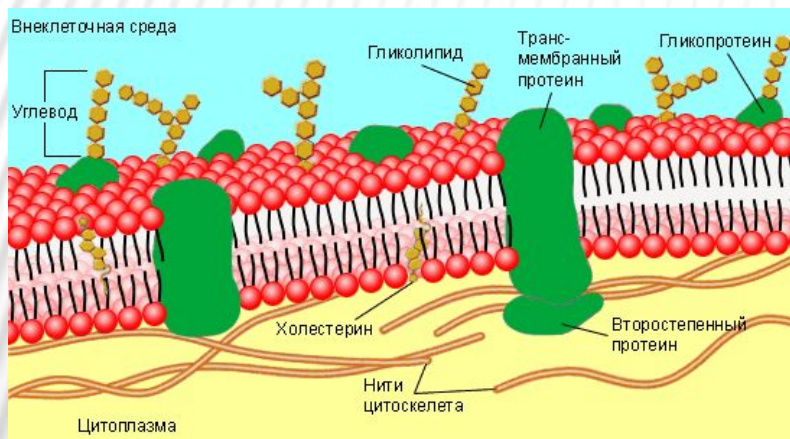
ВИТАМИН С:

- Защищает клеточную жидкость и восстанавливает витамин Е
- Симптомы дефицита: боли в костной ткани, нарушение сердечного ритма, замедление заживления ран, пониженное давление
- Суточная норма: 75-100 мг
- Содержится в овощах и фруктах: в сладком перце, томатах, цветной капусте, шпинате, квашенной капусте, петрушке, лимонах, грейпфрутах, киви
- Водорастворимый, легко разрушается при обыкновенной кулинарной обработке, невысокой температуре



ВИТАМИН Е:

- Предупреждает окисление свободными радикалами полиненасыщенных жирных кислот в клеточных мембранах.
- Препятствует образованию тромбов в кровеносных сосудах, очищая вены, артерии, капилляры от кровяных сгустков



- Работает в связке с витаминами А и С: защищает от разрушения вит. А, а вит. С

ВИТАМИН Е:



- Суточная норма: 25 - 600 мг (до 1000 мг)
- Основные источники: цельные зерна, растительные масла, орехи, капуста брокколи, шпинат, яйца.
- Сохраняется при варке
- Окисляется при жарке, на воздухе и на свету, повышая потребность организма в вит. Е

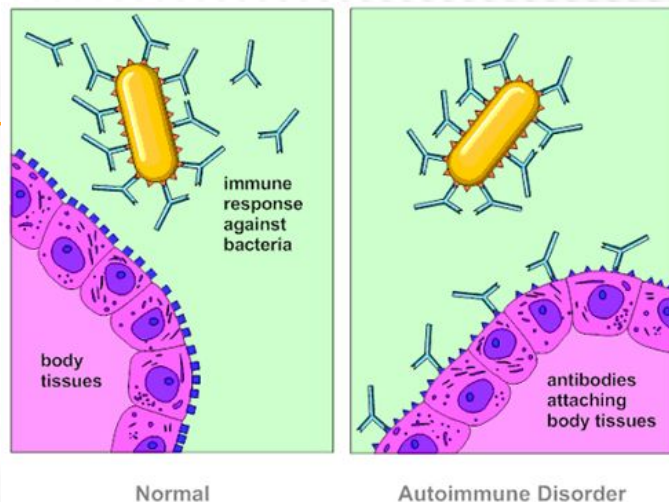
ВИТАМИН А:

- ❑ Улучшает зрение. С его помощью человек лучше видит в сумерках и лучше различает цвета.
- ❑ Обезвреживает самые агрессивные свободные радикалы
- ❑ Необходим для роста клеток кожи
- ❑ Усиливает барьерные функции слизистых оболочек
- ❑ Суточная норма: 3 мг
- ❑ Содержание в продуктах: печень говяжья, брынза, масло
- ❑ Провитамин **бета-каротин** содержится в плодах желтой окраски (абрикосах, желтых персиках) и зеленых листовых овощах.



СЕЛЕН:

- Защищает от свободных радикалов ядро, чтобы клетка не погибла
- Сотрудничает с витамином Е в борьбе со свободными радикалами.
- Отмечено снижение смертности от рака легких, простаты и толстой или прямой кишки на 49%
- Селен охраняет наш организм от отравления свинцом, ртутью...
- Суточная норма: 1,5 - 2 мг
- Источники: зерно, чеснок, бобовые, морепродукты, молоко



КОМУ НЕ ХВАТАЕТ ВИТАМИНОВ?

- Людям, постоянно питающимся «пустыми» и «удобными» продуктами, не принесут пользу никакие витамины и лекарства.
- **Чай, кофе, алкоголь, медикаменты и курение разрушают витамины и выводят минералы из организма.**

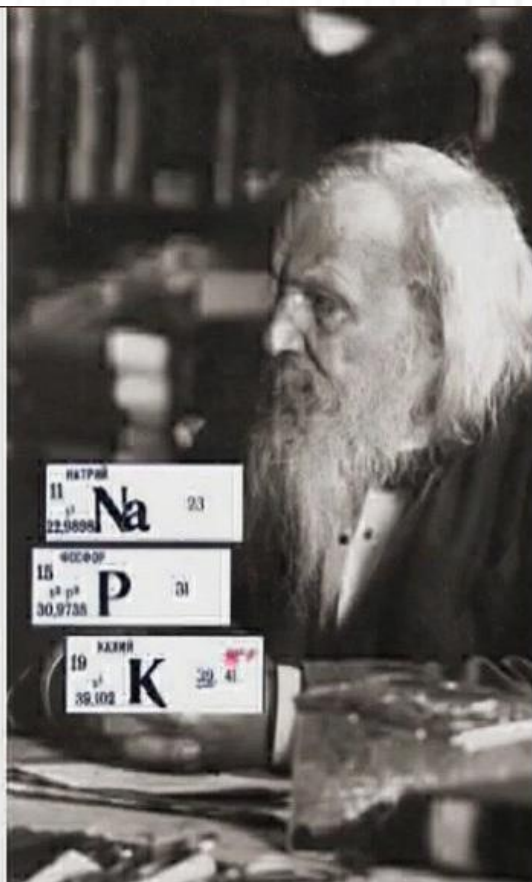
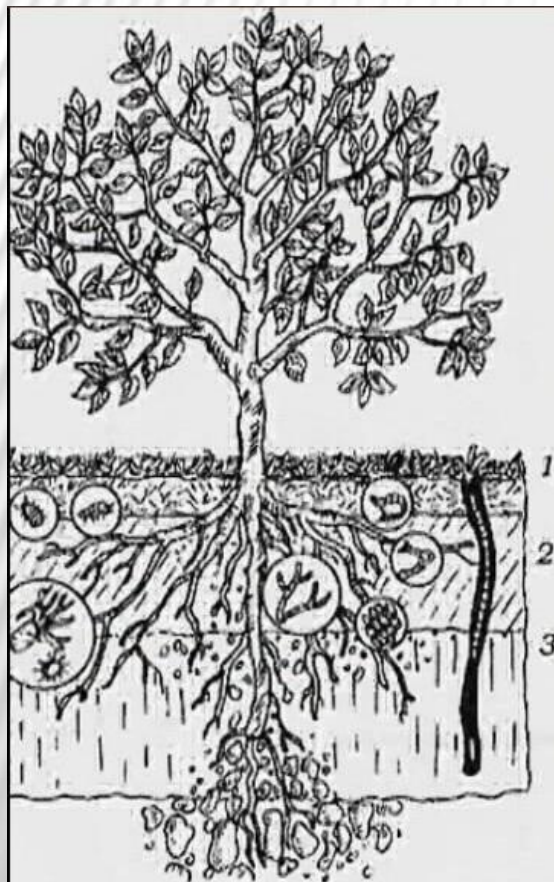
Нормы по витаминам возрастают для:

- Беременных
- **Больных**
- Спортсменов
- **Снижающих вес за счет жира**
- Живущих в загрязненной местности

ЦВЕТОВОЙ КОД ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

- **Ликопин** – красная группа (томаты, розовый грейпфрут)
- **Антоциан** – красно-фиолетовая группа (виноград, сливы, клюква, черника, клубника, земляника, черная смородина)
- **Каротин** - оранжевая группа (морковь, абрикосы, тыква)
- **Криптоксантин** – оранжево-желтая группа (апельсины, мандарины)
- **Лютеин** - желто-зеленая группа (шпинат, горох, авокадо)
- **Индолы** – зеленая группа (брокколи, белокочанная, брюссельская капуста)

ФЕРМЕР ВМЕСТО **60** МИНЕРАЛОВ УДОБРЯЕТ ПОЧВУ **ТРЕМЯ!**



ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ СУТОЧНУЮ НОРМУ
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ НУЖНО
СЪЕСТЬ

4500-5000 ККАЛ!

□ Как?



**2000-2500 ккал
норма при
контроле веса**

ВИТАМИННО- МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ



ЕСТЬ ЧУВСТВО НЕДОВЕРИЯ. ЭТО ЖЕ «ХИМИЯ».

← → ↺ www.newhouse.ru/medicine/news/quality.html

Последнее время у тех, кого интересуют здоровье, внешний вид и качество жизни, часто возникает вопрос: почему цены на витаминно-минеральные комплексы отличаются в сотни раз? Иногда сами себе и отвечают: из-за рекламы. К счастью, далеко не всегда это так.

Когда в первой половине прошлого века химики научились синтезировать витамины, это вызвало некоторую эйфорию у медиков и фармацевтов, которая потом сменилась охлаждением и даже пренебрежительным отношением к витаминам. Якобы их и принимать отдельно от прочей пищи бессмысленно, и постоянно употреблять нельзя, якобы и передозировка весьма опасна.

Чем же порождено такое отношение? Витаминами первого поколения, синтетическими.

В последние годы на рынке есть витаминные комплексы более высокого уровня. Оставаясь в виде лекарственных форм, они тем не менее дают прекрасные результаты и при периодическом применении, и при постоянном, и не вызывают явлений передозировки.

Чем это достигнуто? Просто именно так и должны действовать натуральные витамины и провитамины растительного происхождения. В объяснении нуждается другое:

почему для витаминных препаратов первого поколения оказались характерны меньшая эффективность, побочные действия при передозировке или при постоянном длительном употреблении?

1. Химическое соединение в таблетке есть не весь витамин или не самая подходящая форма витамина. Вот два примера:

- Аскорбиновая кислота есть не совсем то, что витамин С (комплекс дегидроаскорбиновой, L-аскорбиновой кислот и других веществ). Человеческий организм приспособлен к усвоению витамина С из растений, а в них до 70% этого витамина представляет аскорбиген.
- Описаны случаи и характерная картина отравления печенью белого медведя, тюленя, других животных - это образец передозировки витамина А (ретинола). А такие провитамины А, как каротины, и в большом количестве не оказывают заметного вредного влияния на организм.

2. Не учтено взаимодействие витаминов между собой и с другими биоактивными веществами. Например, препарат, в котором есть витамин или провитамин А, но нет цинка, может оказаться неэффективен, ведь для обеспечения витамином А большинства тканей организма необходим специальный цинк-зависимый транспортный белок.

3. Степень очистки синтетического вещества от вредных примесей может быть недостаточной.

4. Ещё два показателя в комплексах первого поколения не такие, как в свежей растительной пище или в современных препаратах целебных растений, витаминов и минералов. Это соотношение витаминов с другими веществами, действующими или балластными, и структура или степень измельчения смеси. Они сильно влияют на всасываемость и усвояемость отдельных витаминов в желудочно-кишечном тракте. Например, всасывание витамина Р (биофлавоноидов) в зависимости от этих показателей меняется от 60% до 4%(!).

требуется разрешение на запуск подключаемого модуля Java.

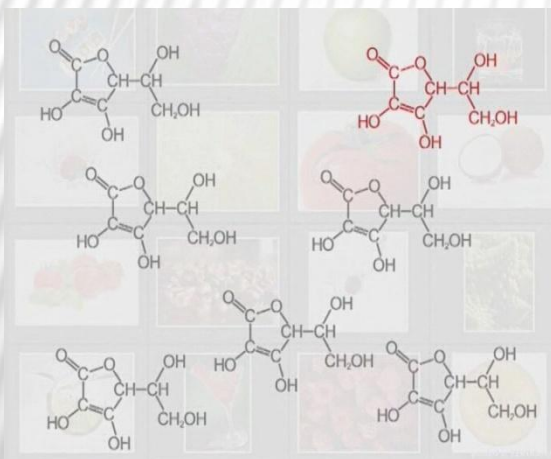
Запустить один раз

Всегда запускать на этом сайте



В синтетических витаминах: Витрумах, Центрумах, Алфавитах и т. п. присутствует в составе только один изомер из семи. Остальные шесть не синтезированы и поэтому просто отсутствуют в синтетических витаминах.

Тоже самое и с витамином Е. В синтетическом присутствует только один из восьми токоферолов. Искусственно синтезировать все изомеры витамина очень сложный и дорогостоящий процесс и фармакологические компании не заинтересованы в дополнительных высоких затратах, поэтому синтетические витамины приносят вред, а не пользу.



health.aif.ua/health-zdorovie/article/25332

Различия между природным и синтетическим витамином Е

Природный витамин Е в продуктах состоит из 8 следующих соединений. Синтетический витамин Е в препаратах состоит из 8 следующих соединений.

альфа-токоферол* + 7 других

природных веществ:

- бета-токоферол
- гамма-токоферол
- дельта-токоферол
- альфа-токотриенол
- бета-токотриенол
- гамма-токотриенол
- дельта-токотриенол

только одно соединение соответствует природному **альфа-токоферолу***, а остальные 7 - являются полностью искусственными

Примечание: * - красным выделена единственная общая молекула, которая встречается и в природном, и в синтетическом витамине Е

НАТУРАЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ В ТАБЛЕТКАХ.

← → ↺ www.tovaroved.info/apteka/vitaminy.html ☆

Натуральные витамины в таблетках

Последний вид *витаминных комплексов* — натуральные витамины в таблетках. О, это просто лучшее, что было изобретено человеком в этой области! В этих комплексах содержатся не только сами по себе витамины, в их натуральном виде, но и множество других веществ, например минералы, антиоксиданты, клетчатка и прочее.

Натуральные витамины в таблетках стали возможными благодаря процессу дегидратации — то есть, выкачиванию воды из живых плодов и трав. Полученная сухая масса, которая при этом уменьшается в размерах в несколько раз, измельчается и превращается в таблетки или капсулы. А вам остаётся лишь запить такую таблетку большим количеством воды, чтобы превратить сухой порошок в полноценный натуральный продукт!

Натуральные витамины усваиваются организмом гораздо охотнее, и они способны выполнять все требуемые от витаминов функции! К сожалению, такие витамины стоят дороже, прежде всего потому, что процесс их производства более затратный. Но они действительно стоят своих денег.

Витамины человеку необходимы постоянно. Не слушайте тех, кто твердит вам, что витаминные комплексы надо пропивать курсами, по одному или два месяца в год, это совсем не так. Человеку, живущему в городских условиях, витаминные комплексы рекомендуется употреблять круглый год. Перерывы необходимы только для искусственных витаминов в таблетках, просто чтобы организм мог за неделю перерыва после месяца приёма избавиться от накопившихся продуктов распада.

ПОЧЕМУ «ФОРМУЛА 2»:

- ❑ Обеспечивает 100% гарантию получения суточной нормы витаминов и минералов;
- ❑ Содержит антиоксиданты для борьбы со свободными радикалами;
- ❑ Состоит из 22 ключевых витаминов и минералов;
- ❑ На основе синергии

***Весь комплекс
витаминов и
минералов
7 грн. в день!***



ШИЗАНДРА

Содержит:

- Экстракт шизандры (лимонник китайский)
- Витамины – антиоксиданты А, С, Е,
- Витамины группы В (для обновления клеточных ядер)
- Селен



РОУЗ-ГАРД — КОМПЛЕКС МОЩНЫХ АНТИОКСИДАНТОВ ДЛЯ ПРОДЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ КЛЕТОК

Экстракт розмарина —
12 видов антиоксидантов!

Экстракты:

- ❑ Крестоцветных
- ❑ Розмарина
- ❑ Куркумы
- ❑ Витамины А,С,Е



4-Х КАСКАДНОЕ ДЕЙСТВИЕ

1. Как только антиоксидантная молекула **карнозиновой кислоты** нейтрализовала свободный радикал, она меняет свою структуру и превращается в карнозол.
2. **Карнозол** также ловит свободный радикал и меняется снова, преобразуясь в розманол.
3. **Розманол** продолжает ловить радикалы.
4. Из него получается **галдозол**, реализуя каскадный непрерывный процесс.



ЗДОРОВАЯ КОСТНАЯ СИСТЕМА



Костная система –
накопитель кальция и
других минералов,
которые при
необходимости
организм берет из
костей.

Ca

CALCIUM

40

Почему нам нужен кальций?

В нашем организме кальция содержится больше, чем других элементов – примерно 2% массы тела

99% кальция находится в костях, зубах, волосах и ногтях

1% кальция участвует в работе организма

Почему нам нужен кальций

- ❑ Отвечает за передачу сигналов нервной системы
- ❑ Дает команды нашим мышцам расслабляться или сокращаться
- ❑ Участвует в процессе свертывания крови
- ❑ Участвует в процессе соединения наших клеток между собой

Недостаток кальция

- ❑ Кости, зубы и сосуды становятся хрупкими и ломкими
- ❑ Ногти и волосы становятся ломкими, тусклыми и безжизненными. Наблюдается повышенное выпадение волос

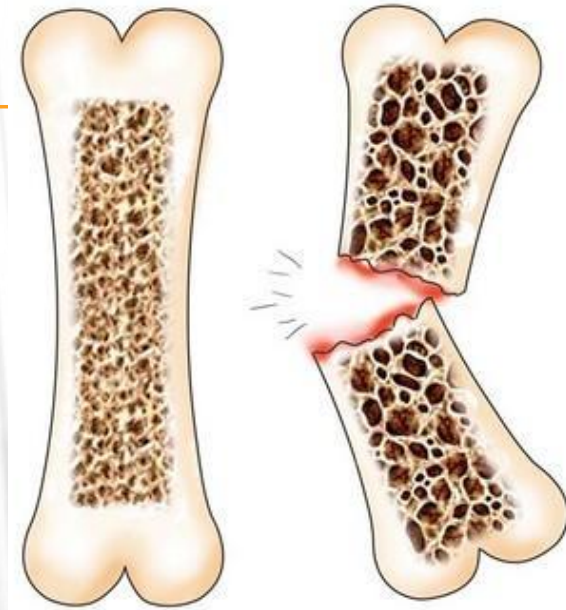
За беременность женщина теряет примерно до **30,000 мг кальция!**

За одно только кормление грудью ребенка, мать теряет **300 мг кальция** из своего организма!



ОСТЕОПОРОЗ

Заболевание, связанное с повреждением (истончением) костной ткани, ведущее к переломам и деформации костей.



Normal bone matrix



Osteoporosis



Перелом шейки бедра

ДЕФИЦИТ КАЛЬЦИЯ:

- ❑ Кальций и фосфор образуют кристаллическую решетку кости
- ❑ Обработанная пища, мясо, газированные напитки содержат слишком много фосфатов.
- ❑ При этом кальций выводится из костей, делая кости тонкими и хрупкими.



ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

- У детей крепкие кости, благодаря высокой активности
- Всякое активное движение впредссыывает кальций в костную систему

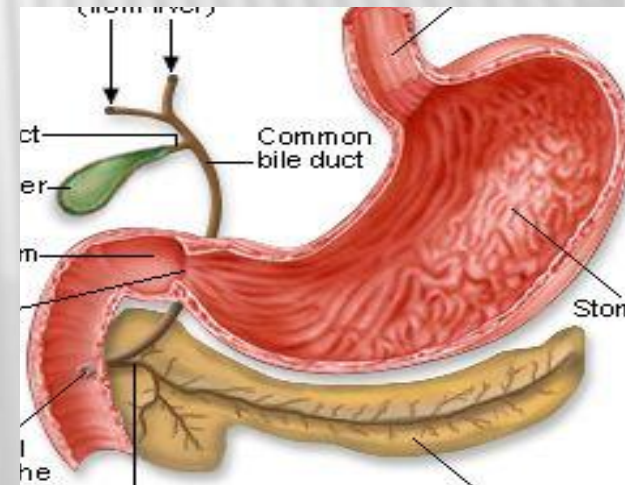


МЕНОПАУЗА

- Нехватка эстрогена
- Нарушение кальциевого обмена

Нарушение пищеварения

- Снижается % усвоения кальция и белка



Сколько кальция нам нужно ежедневно?

Возраст

10 - 13

14 - 17

18 - 30

31- 45

> 46

Кальций, мг

1000

1200

1000

800-1000

1200

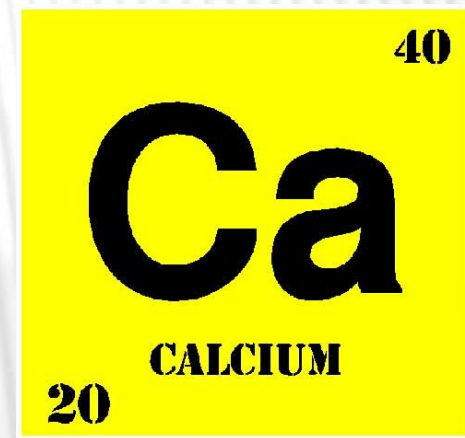
Беременные

Кормящие

1500 – 2000

Менопауза

1400



УСВОЕНИЕ КАЛЬЦИЯ

5 - 40 %

Зависит от:

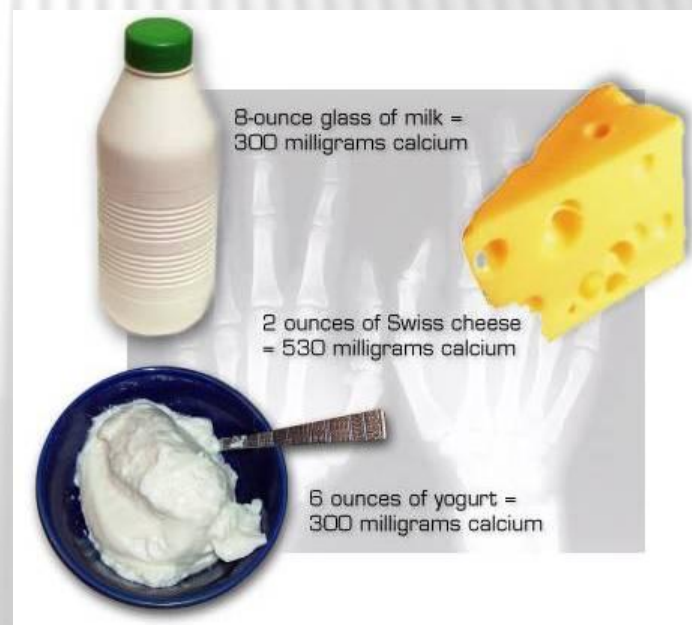
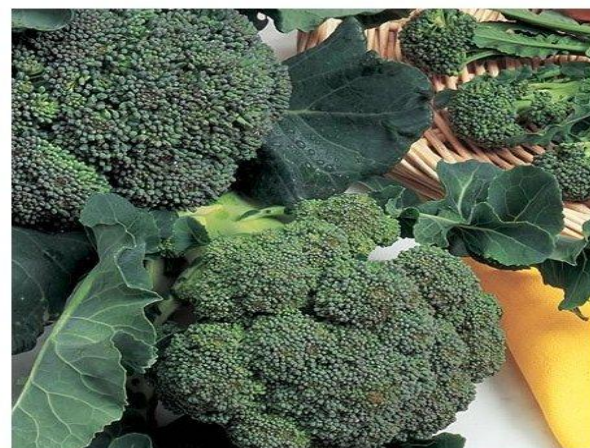
- **Баланса витаминов и минералов в питании**
- **Белка в рационе**
- **Здоровья пищеварительной системы**
- **Возраста**

Где взять кальций?

Продукты, богатые кальцием

Биологические активные
добавки

Продукты, богатые кальцием



30 ЛЕТ НАЗАД



на **1** кг:

300 Ккал

13 мг **Fe**

1300 мг **Ca**

СЕЙЧАС



на **1** кг:

300 Ккал

2,4 мг **Fe**

190 мг **Ca**

Экстра-Каль



Обеспечивает суточную норму– 1000 мг

Обязательный комплекс для укрепления костной системы :

кальций, магний, медь, цинк.

Витамины для усвоения минерального комплекса: E, C, D

Естественные источники кальция и других минералов:

бурые водоросли, спирулина.