



# Ваш путь к здоровью...

**Тема 1:  
Зачем вам это надо прямо сейчас?**

Презентация подготовлена Боярской Натальей Борисовной –  
специалистом  
Воронежского регионального представительства корпорации  
«Витапайн»

# Ваш путь к здоровью



или Как не провести вторую половину жизни в роли  
вечного пациента!

Вы молоды (или не очень), у вас всегда куча дел и мало времени, вам хронически некогда думать о мелочах...



И у вас нет времени думать о цене этой гонки... НО!!!

## У людей инсульт обычно ассоциируется со старостью, однако статистика такова:

Частота инсультов в возрастной группе от **5** до **45** лет за последние **10** лет выросла ни много ни мало на треть.

Стандартно пациенты, перенесшие инсульт страдают от высокого артериального давления, диабета и/или ожирения.

Исследователи также анализировали статистику ишемических инсультов, возникающих в результате образования тромбов, и геморрагических инсультов, причиной которых является кровотечение в головном мозге.

В результате было установлено, что ишемический инсульт на **31%** стал встречаться чаще в возрастной группе от **5** до **14** лет.

Если **10** лет назад на **10** тыс. пациентов больниц приходилось **3,2** случая инсультов, то теперь эта цифра выросла до **4,2**.

На **30%** аналогичный показатель вырос в возрастной группе от **15** до **34** лет, и на **37%** в группе от **35** до **45** лет.

Во всех возрастных группах больший уровень роста был отмечен среди мужчин, нежели среди женщин.

Уже сегодня четверть всех инсультов случается у людей трудоспособного возраста, и эта цифра продолжает расти.

Молодеют и другие старческие болезни. В чём причина и что делать?

Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) опросил россиян о том, как они заботятся о своем здоровье и кто виноват в плохом самочувствии.



В плохом самочувствии люди обвиняют:

- Самих себя **(35%)**,
- Низкий уровень жизни **(32%)**,
- Плохую экологию **(30%)**,
- Слабый уровень подготовки медработников **(25%)**
- Государство **(18%)**.
- **10%** опрошенных считают, что винить в этом некого.

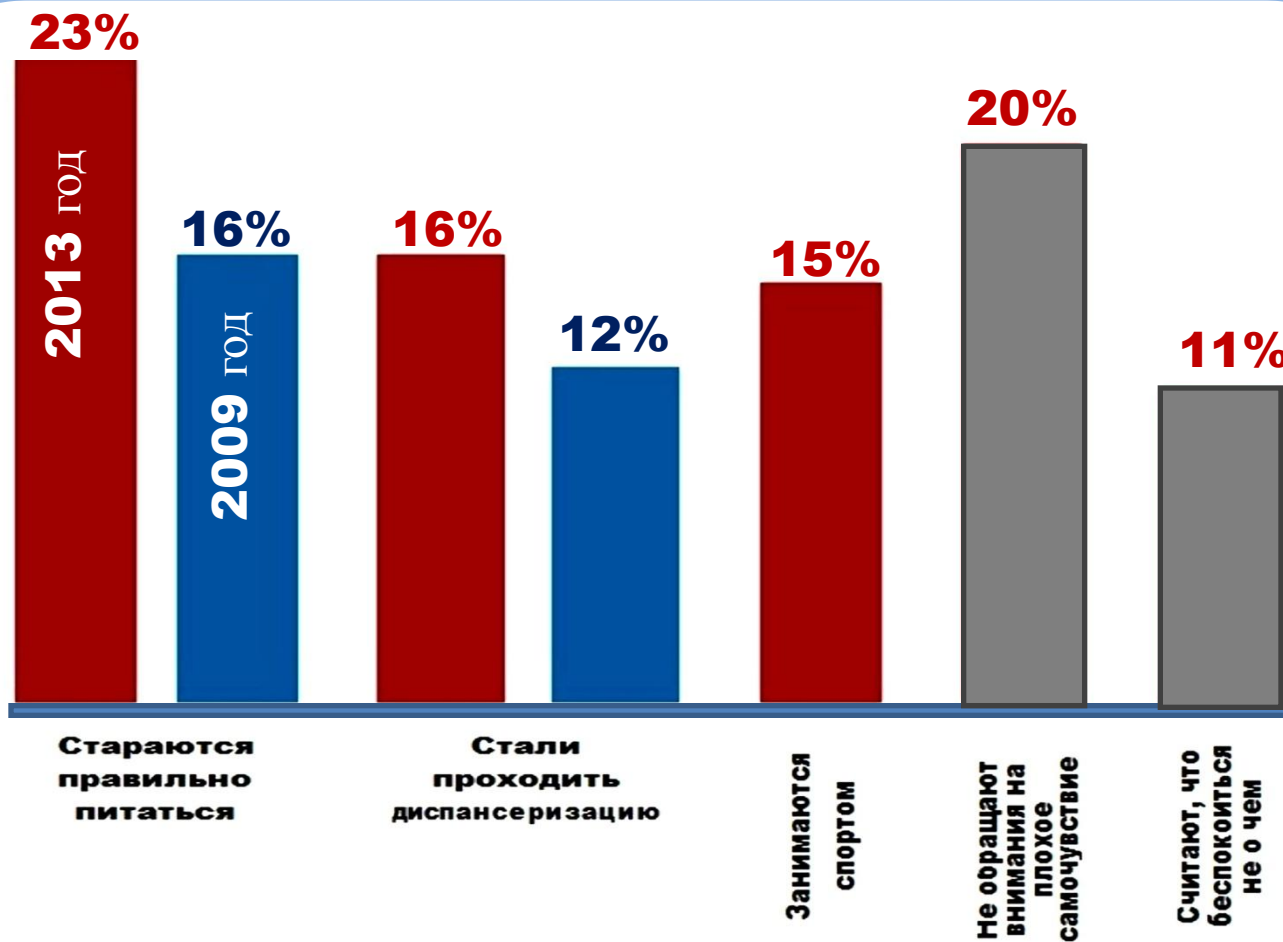
**ОДНАКО...**

По данным Всемирной Организации Здравоохранения продолжительность жизни человека и состояние его здоровья:

- на **60%** определяет его образ жизни и система питания;
- на **15%** - наследственность;
- **15%** - условия внешней среды,
- и лишь на **10%** услуги здравоохранения.

*И что сможет сделать врач, который вас видит иногда, если у вас до себя руки не доходят?*

В целом в последние годы повысилась личная ответственность людей за свое здоровье:



*Но ведь только **23%**! И только **15%!!!***

# Почему стала так актуальна тема неправильного питания?

Развитие алиментарно-зависимых заболеваний:



# Почему стала так актуальна тема неправильного питания?

## Иллюстрация поражений органов и систем при недостаточности микронутриентов в питании

Недостаток витаминов, макро- и микроэлементов

Заболевание

Цинк, селен, медь, железо, кальций, витамины С, Е, В1, В6

Витамины А, В2, В6, цинк, селен

Фтор, витамины А, С, кальций, медь, цинк, йод

Медь, селен

Витамины А, Е

Витамины Е, В1, магний, медь, селен

Витамины В6, А, Е, С, калий, цинк, селен

Витамины В1, В9, Е, магний, фосфор, железо

Витамин С

Витамин В6, хром, цинк, марганец, магний, калий, фосфор

Витамины В1, В5, С, Е, цинк

Витамины В1, В5, калий, железо

Витамин Н, калий, магний, селен

Витамины А, Е, С, В6, медь, селен, фосфор, глюкозамина сульфат

Витамины С, В9, В12, кальций, фтор, цинк, медь, марганец

Витамин Е, марганец

Витамины В1, В6, С, Е, медь, селен

Витамины Е, В1, В6, В9, В12, железо, магний, медь

Выпадение волос

Зрение

Кариес

Зоб

Остеохондроз

Рак молочной железы  
Болезни сердца

Болезни лёгких

Болезни печени

Камни в почках

Камни в желчном пузыре

Импотенция

Рак прямой кишки

Мышечные боли

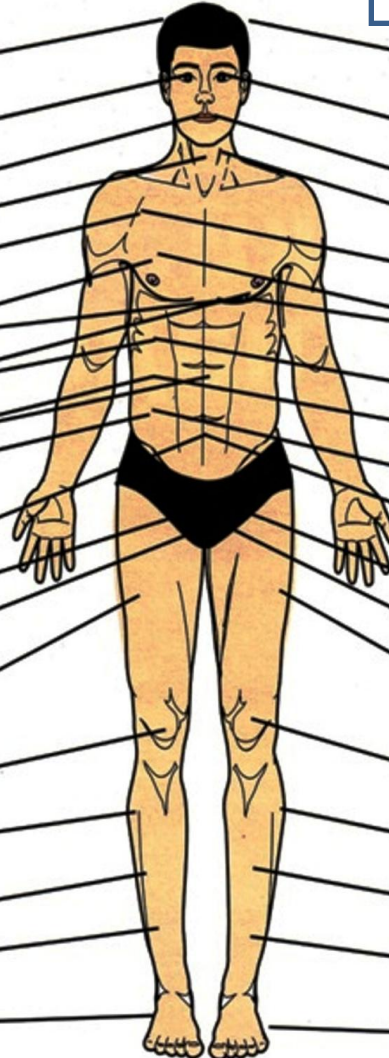
Боли в суставах

Остеопороз

Остеомаляция

Артрит

Анемия (малокровие)





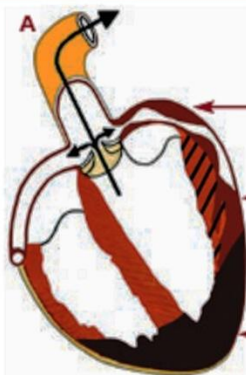
# И, как выяснили учёные,

есть возможность предупредить многие очень грозные болезни с помощью естественных компонентов пищи: некоторых композиций аминокислот, витаминов, минералов, микроэлементов, ферментов и т.п. Главное, чтобы этих элементов в вашей пище было достаточно.



# И, как выяснили учёные,

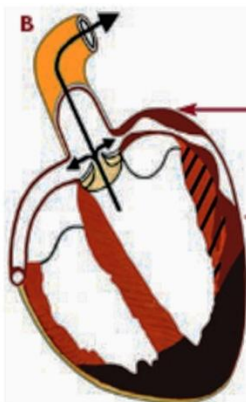
**Есть возможность восстанавливать некоторые утраченные функции организма с помощью специально подобранных комплексов тех же естественных компонентов пищи!**



Причина, лежащая в основе - это атеросклеротические бляшки в коронарных артериях

Полная закупорка артерии провоцирует сердечный приступ

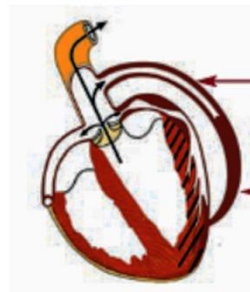
Отмирание мышечной ткани сердца может вызвать:  
- уменьшение объема накачиваемой крови  
- нерегулярное сердцебиение



- Витамин С  
- Лизин  
- Антиоксиданты  
- Пролин  
Остановка развития атеросклероза помогает предотвратить дальнейшие сердечные приступы

- Витамин С  
- Карнитин  
- Минералы Q-10  
- Витамины группы В  
- Коэнзим Q-10  
- Микроэлементы  
Оптимизируют функции еще живой мышечной ткани сердца

**Осложнение 1:**

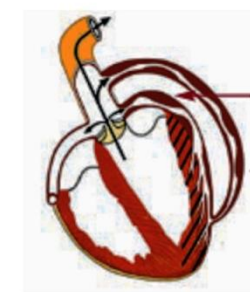


Формирование кровяных сгустков в обходных сосудах

Коронарные обходные кровеносные сосуды

Кровяной сгусток, блокирующий кровоток, в обходном сосуде

**Осложнение 2:**



Образование новых отложений в обходных трансплантатах, и увеличение старых отложений в коронарных артериях.

Старые отложения  
Новые отложения

Жизненно важные клеточные вещества могут способствовать как краткосрочному, так и долгосрочному успеху после операции по коронарному шунтированию

Питательные вещества, уменьшающие риск образования кровяного тромба:

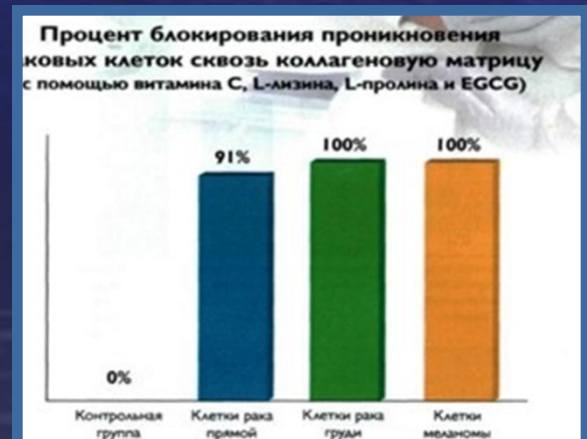
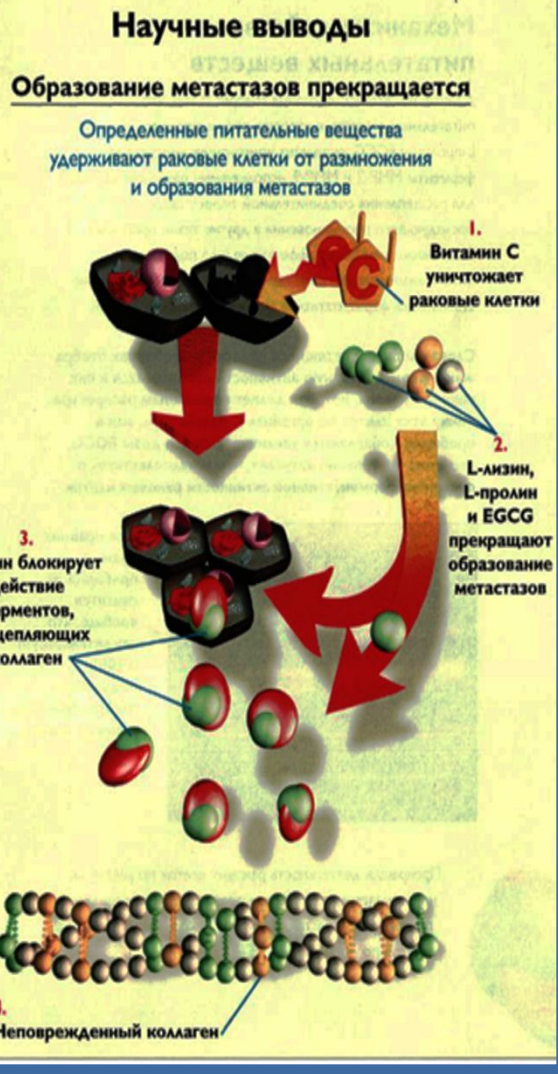
- Витамин С
- Витамин Е
- Бета-каротин
- Аргинин

Питательные вещества, уменьшающие риск образования новых отложений:

- Витамин С
- Лизин
- Пролин
- Антиоксиданты

# И, как выяснили учёные,

есть  
возможность  
восстанавливать  
некоторые  
утраченные  
функции  
организма  
с помощью  
специальным  
образом  
подобранных  
комплексов  
тех же  
естественных  
компонентов  
пищи!



# Но, конечно, стоит учесть: чревоугодие – не напрасно один из **7** смертных грехов!

1. Мы едим слишком много;
2. Мы едим слишком жирно;
3. Мы едим слишком сладко;
4. Мы едим слишком быстро, нерегулярно, бесконтрольно;
5. Мы любим получать наслаждение от пищи;
6. Мы слишком быстро забываем о своём здоровье;
7. Мы слишком мало знаем о питании и слишком мало думаем о составе пищи;
8. Мы пьём слишком мало и не того, что нужно;
9. Мы отодвигаем в далёкое будущее мысли о последствиях неправильного питания;
10. Мы не думаем, что из-за накапливающихся нарушений обмена веществ мы уже к **40** годам можем заболеть болезнями своих бабушек!

*«Человек ест для того, чтобы жить, а не живёт для того, чтобы есть» Сократ*

## Не вредно лишний раз вспомнить правила культуры питания:

1. Принимайте пищу только при чувстве голода, а не потому, что аппетит разыгрался;
2. Принимайте пищу **4-5** раз в день понемногу (**250-500** г за **1** приём) с интервалом не более **4** часов;
3. Тщательно пережёвывайте пищу, кладите её в рот малыми порциями;
4. Питайтесь только свежеприготовленной пищей;
5. Завтрак должен быть лёгким, обед содержать большую часть дневного рациона, ужин – за **3** часа до сна, и **2** небольших перекуса;
6. Если вы колеблетесь: есть или не есть – не ешьте!
7. При сильной усталости, недомоганиях или эмоциональном стрессе можно пропустить **1-2** приёма пищи;
8. Старайтесь создать красивую, благоприятную обстановку для приёма пищи;
9. Готовьте пищу в добром настроении!
10. Получайте удовольствие от приёма пищи, но не увлекайтесь им!

# Пирамида правильного питания: что рекомендуют диетологи?



**Но дело не только в белках, жирах и углеводах!**

- 1.** Необходимо или сильно ограничить животные жиры, или отказаться от них
- 2.** Отказаться или сильно ограничить употребление сахара и кондитерских изделий
- 3.** Резко ограничить соль и источники скрытой соли: копчёности, сухие колбасы, вяленую рыбу

- 1.** Ограничивать количество ржаного хлеба, изделий из круп и картофеля
- 2.** Мясо, рыба, птица употребляем в умеренных количествах, ограничить колбасы, окорока, сосиски и т.д.
- 3.** Употребление алкоголя – в разумных количествах (не более **20** г чистого алкоголя в день: **50** г крепких напитков или **100-150** г сухого вина)

- 1.** Пища должна состоять из разнообразных продуктов
- 2.** Должно быть достаточно фруктов и овощей
- 3.** Необходимы кисломолочные продукты
- 4.** Часто и понемногу пить хорошую воду из расчёта **30** граммов на **1** кг веса

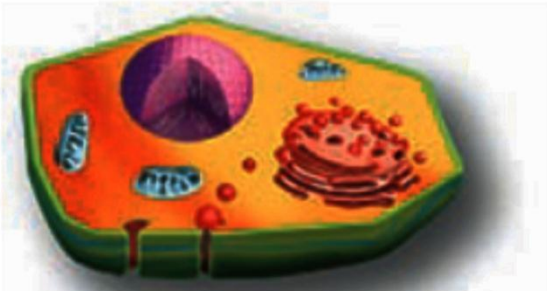
# Основная идея клеточной восстановительной медицины



В пище должно быть достаточно веществ для строительства новых, здоровых клеток и нормализации метаболизма

# Идеи клеточной медицины ОДИНАКОВЫ ДЛЯ ВСЕХ СПЕЦИАЛИСТОВ

## Клеточная медицина



Для применения принципов клеточной медицины вовсе не нужно быть "специалистом". Их может понять каждый: здоровье и болезнь зарождаются не в органах, а в клетках организма.

## Традиционная медицина





# Основные правила клеточной восстановительной медицины



Чтобы клетка получила все необходимые питательные вещества:

1. Они должны быть в пище;
2. ЖКТ должен быть в порядке, чтобы нормально расщепить пищу на составляющие микронутриенты;
3. Кровь должна донести кислород и питательные вещества до каждой клетки каждого органа: для этого она должна быть подвижной, жидкой, чистой, а кровеносные сосуды – проницаемыми;

4. Межклеточная жидкость должна хорошо очищаться и быть в состоянии золя (жидкого геля), иначе питание клеток затруднено;
5. Многие необходимые вещества вырабатываются нормальной микрофлорой (микробиотой) кишечника – необходимо следить, чтобы она была в порядке
6. Необходима периодическая очистка организма

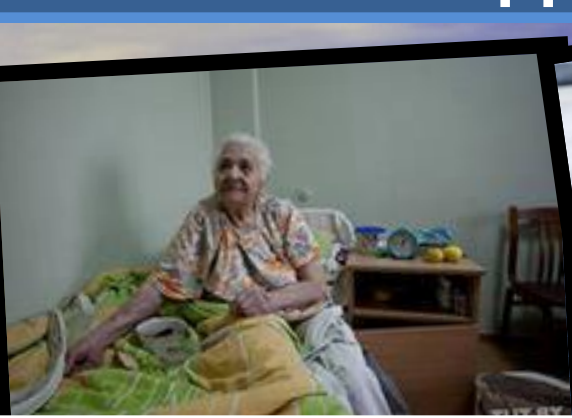
Самая лучшая пища будет напрасной тратой денег, если содержащиеся в ней вещества не смогут попасть в клетку!!!

Можно и нужно быть счастливым  
и здоровым в любом возрасте!



Но для этого надо освоить простые принципы  
профилактики возрастных заболеваний!

# сегодня... И что-то делать. Даже если вам очень





# Спасибо!

Следующая тема:  
Четыре простых шага к здоровью