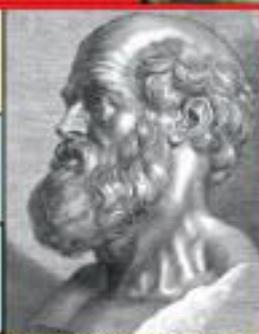


# ЭЛЕМЕНТЫ здорового питания

## Периодическая таблица нутриентов для здорового питания



Гиппократ (около 460 до н. э.) древнегреческий врач, «отец медицины», которая выделилась из философии в отдельную науку

1	ЗАЩИТА СУСТАВОВ, ХРЯЩЕЙ И СВЯЗОК	01 <b>Chondr</b> Хондритин	02 <b>Ca</b> Кальций Магний	03 <b>S</b> MSM Сера	
		04 <b>Gluc</b> Глюкозамин	05 <b>B</b> Бор	06 <b>Si</b> БоиСи Кремний	
2	ПРОТИВО-РАДИАЦИОННАЯ ЗАЩИТА	07 <b>Vi</b> Витамины	08 <b>Zam</b> Замброза	09 <b>Ω-3</b> Омега-3	
		10 <b>Am</b> Аминокислоты	11 <b>Ke</b> Келп	12 <b>Lec</b> Лецитин	
3	СЕКСУАЛЬНОСТЬ, РЕПРОДУКТИВНАЯ ФУНКЦИЯ	14 <b>Saw</b> Со Пальметто	15 <b>Ach</b> Ачив с Йохимбе	16 <b>Pro</b> Проформула	17 <b>C-X</b> С-Х
		18 <b>Wild</b> Вайлд Ям	19 <b>Fc-D</b> Фс-Донг Ква	20 <b>BA</b> Брест Комплекс	21 <b>Vit E</b> Витамин Е
4	ПОЛНОЦЕННЫЙ БЕЛОК, АМИНОКИСЛОТЫ, ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ	22 <b>Am</b> Аминокислоты	23 <b>Zam</b> Замброза	24 <b>Osteo+</b> Остеоплюс	25 <b>Col Min</b> Коллоидные Минералы
		26 <b>Nb</b> Нутрибери	27 <b>C</b> Витамин с	28 <b>THT</b> ТНТ	29 <b>Zinc</b> Цинк Пастилки
5	ДЕТОКСИКАНТЫ	30 <b>Ch L</b> Хлорофилл	31 <b>MSM</b> МСМ	32 <b>Burdock</b> Репейник	33 <b>FG</b> Фет Гребберз
		34 <b>NL</b> Нейче лакс	35 <b>Cas</b> Каскара	36 <b>LG</b> Лив Гард	37 <b>E-tea</b> Е- чай
6	ОНКОПРОТЕКОРЫ	38 <b>Gr</b> Грепайн	39 <b>Se</b> Селен	40 <b>Ke</b> Келп	41 <b>Garlic</b> Чеснок
		42 <b>Lo</b> Локло	43 <b>An</b> Антиоксидант	44 <b>Cor</b> Кордицепс	45 <b>Ind</b> Индол-3-карбинол
7	НОРМАЛИЗАЦИЯ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ	46 <b>Solstic</b> Солстик	47 <b>St</b> Стевия	48 <b>CG</b> Карбо Гребберз	49 <b>Chr</b> Хром Хелат

**ПРОФИЛАКТИКА — ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ,  
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ**

«Результаты эпидемиологических исследований состояния фактического питания и здоровья населения в различных регионах России свидетельствуют о том, что структура питания и пищевой статус как детского, так и взрослого населения характеризуются серьезными нарушениями. Среди них дефицит полноценных (животных) белков; полиненасыщенных жирных кислот; витаминов С, группы В, Е, фолиевой кислоты, ретинола, бета-каротина и др.; макро- и микроэлементов: кальция, железа, цинка, селена, йода и др.; пищевых волокон. И, наоборот, избыточно потребление животных жиров и легкоусвояемых углеводов. Дефицит потребления белка составляет в среднем 20%, большинства витаминов и микроэлементов — 15-55%, пищевых волокон — 30%». «Организму необходимо получать огромное количество определенных веществ (примерно 600), из которых строятся клетки, ткани, органы. Потребляемая пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, воду, клетчатку, ферменты, вкусовые и экстрактивные вещества, минорные компоненты (присутствующие в малых количествах) — биофлавоноиды, индолы, антоцианиды, изофлавоны и многие другие. В случае недостаточности хотя бы одного из этих компонентов организм оказывается в состоянии «голода при полном желудке», приводящем к серьезным нарушениям здоровья. Чтобы этого не случилось, суточный рацион человека должен включать примерно 32 наименования различных пищевых продуктов», — директор Института питания, академик РАН, заслуженный деятель науки, лауреат премии правительства Российской Федерации, главный специалист-диетолог Минздравсоцразвития России В. А. Тутельян.



- 1 — из сонной артерии удаляют атеросклеротическую бляшку вместе с пораженным участком сосуда,
- 2 — на место удаленного участка вшивают «заплатку»,
- 3 — так выглядит «заштопанная» артерия,
- 4 — атеросклеротические бляшки, удаленные из артерии.

Операция по удалению атеросклеротических бляшек из сонной артерии. Как видно на фото, удален значительный по объему и площади участок артерии, пораженный атеросклеротическими бляшками. На его место вшита «заплатка». Пациенту повезло: квалифицированная бригада хирургов, анестезиологов успешно провела операцию. Затрачены огромные усилия и средства... А, меж тем, атеросклероз можно и нужно предупреждать, уже хотя бы потому, что, возможно, квалифицированных хирургов может не оказаться рядом в критический момент. И они не всемогущи.

**ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС принимайте СВОЕ РЕШЕНИЕ: Я БУДУ БЕРЕЧЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**

Что это такое — элементы здорового питания? Это вещества, которые нужны организму для сохранения и поддержания здоровья. Обязательны они для ежедневного приема, или нет?



## ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Слово «прием» у нас ассоциируется с чем-то вроде лекарства: надо принимать, пока есть признаки болезни — и прекращать прием при выздоровлении. С элементами здорового питания все наоборот: они должны попадать на наши тарелки в качестве профилактики болезней. Это означает — *вместо болезней*,

оптимально задуматься о здоровом рационе задолго до нарушения здоровья.

Элементы здорового питания называются нутриентами, а наука, которая изучает и нутриенты, и их влияние на здоровье — нутрициология.

Вы слышали ранее о такой науке? Как Вы считаете, насколько она молода?

Самое удивительное, что начало гигиены питания и нутрициологии было положено в то время, когда зачислялись хорошо известные уважаемые науки хирургия, терапия, а также не менее известные и не менее уважаемые акушерство и гинекология, стоматология и все-все-все от-ветвления

медицины. Собственно, само слово «гигиена» прямо происходит из имени Гигии. Гигия — это одна из дочерей Асклепия (Эскулапа) — известного деятеля древнегреческого Олимпа. Гигия настойчиво рекомендовала вести здоровый образ жизни, внедряла принципы гигиены в быт простых людей и жителей Олимпа. Ее родная сестра Панацея шла другим путем — она изобретала панацею (всемогущее лекарство) от всех проблем сразу, и, возможно, даже изобрела. Но с простыми смертными почему-то не поделилась, посему панацеи от всех болезней в арсенале медиков до сих пор нет. Как видно, еще до передачи врачебных полномочий простым людям небожители уже разделились во мнениях: предупреждать болезни или искать панацею от уже случившихся хворей. Что же удивительного в противоречивом состоянии нынешней медицины: с одной стороны, если болезни предупреждать, то болеть (и лечиться) будет меньше. А, с другой стороны, практическая медицина не может взвалить на свои плечи еще и профилактические мероприятия — было бы хорошо, если бы наше современное практическое здравоохранение успешно справлялось с лечебной работой — согласитесь,

**Гигия** — древнегреческая покровительница здоровья (профилактики) и **Панацея** — не менее древнегреческая покровительница фармацевтического бизнеса (изобретатель «лекарства от всех болезней»).



## ЧИСЛО ВРАЧЕЙ И ОБЩИЙ КОЭФФИЦИЕНТ СМЕРТНОСТИ

это непросто. Ведь панацеи-то до сих пор нет.

Кто может помочь

- 1) сам себе: не болеть, или хотя бы пореже заболеть;
- 2) практической медицине (в плане уменьшения нагрузки на лечебников)?

**Ответ очевиден:**

### ПОМОГИ СЕБЕ САМ!

Основа основ в той самой первоначальной, самой-самой древней, медицине — это **ПРОФИЛАКТИКА**. Обращая внимание на возможные причины болезней и устраняя их, мы наконец-то делаем то, к чему тысячи лет назад первые деятели медицины уже призывали человечество. Умеренность в еде и здоровый выбор в ней же, питье достаточного количества чистой воды, отказ от злоупотреблений (алкоголем, никотином и прочими вредностями), достаточная физическая активность и азы позитивного мышления в виде ежедневной **БЛАГОДАРНОСТИ** за свою Жизнь, — разве это ново? Разве это сложно? Элементарные, совершенные в своей простоте и эффективности шаги помогают людям сохранять здоровье тела и духа, отпугивают болячки и создают отличную атмосферу для продуктивной Жизни!

А врачей, кстати, еще сам Гиппократ призывал выходить «в люди» со словом, травой и в самом запущенном случае — с ножом (под «словом», очевидно, подразумевались наставления по позитивному мышлению и общей профилактике, «травка» в древнегреческом означала нечто вроде доступных на то время лекарств, а нож символизировал оперативное вмешательство).

Все просто, и никакого разногласия промез гигиеной и панацеей. Пока здоров — иди путем Гиппократа, то есть благодари за дар здоровья и борись за его сохранение (с кем — поговорим попозже), а заболел — обращайся к последователям Панацеи. Конечно, целый ряд профилактических мер находится в ведении практического здравоохранения (профилактические осмотры, например). Но вернемся к идее «помоги себе сам». Вы наверное удивитесь, если сопоставите данные «число врачей на 100 тыс. чел. населения» и «общий коэффициент смертности на 1000 чел. населения». Удивительно, но

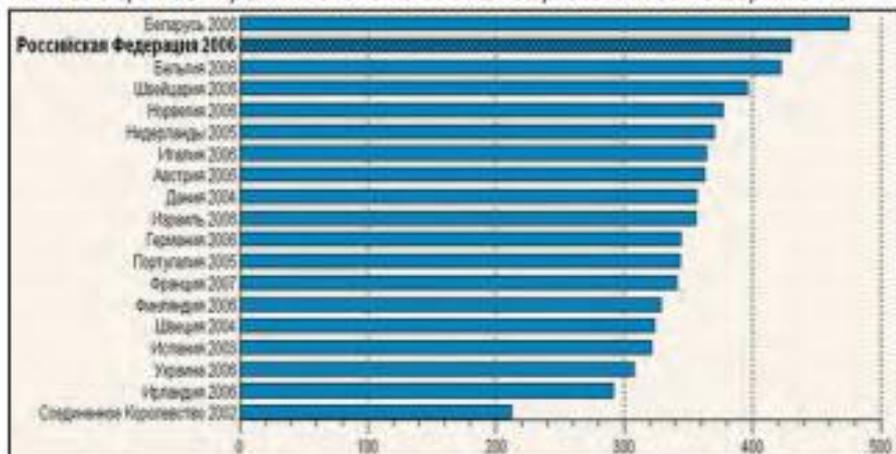
Россия — на втором месте. И по коэффициенту смертности — тоже на втором. **Украина занимает 17 место** по обеспеченности врачами на душу населения, а по коэффициенту смертности опережает Россию (на первом месте). Ирландия предпоследняя по обеспеченности врачами, и по коэффициенту смертности — предпоследняя тоже.

### ФАКТ:

(среди 19 исследуемых стран) по обеспеченности врачами Россия — на втором месте. И по коэффициенту смертности — тоже на втором. **Украина занимает 17 место** по обеспеченности врачами на душу населения, а по коэффициенту смертности опережает Россию (на первом месте). Ирландия предпоследняя по обеспеченности врачами, и по коэффициенту смертности — предпоследняя тоже.

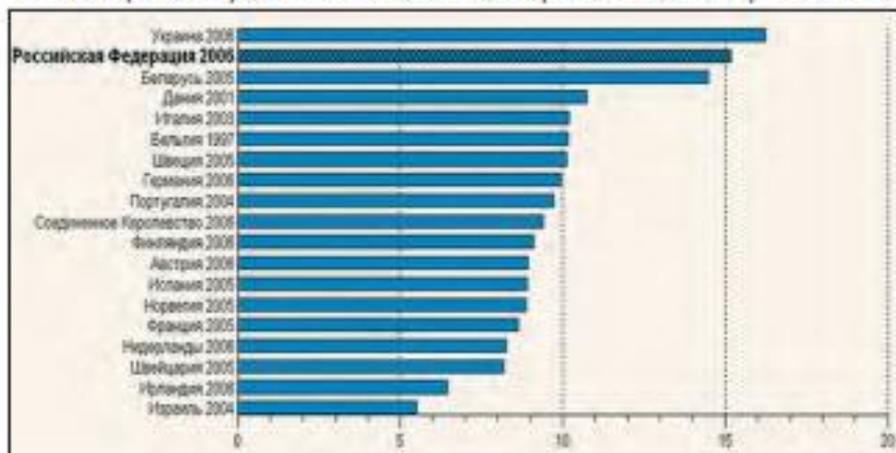
### число врачей на 100 тыс. чел. населения

Источник: База данных «Здоровье для всех» (БД ЗДВ), Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ <http://www.cnews.ru/reviews/free/publichealth/article/optimism.shtml>



### Общий коэффициент смертности на 1000 чел. населения

Источник: База данных «Здоровье для всех» (БД ЗДВ), Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ <http://www.cnews.ru/reviews/free/publichealth/article/optimism.shtml>



Какой вывод можно сделать? В Ирландии мало врачей — поэтому дольше живут и меньше болеют? В России много врачей — коэффициент смертности высок, а продолжительность жизни катастрофически коротка?

Наверное, объективный вывод будет близок к такому: **НЕ ТОЛЬКО** от врачей зависит качество и продолжительность нашей Жизни. Во многом наша «судьба» определяется нашим образом жизни — что мы кушаем, сколько мы двигаемся, как мы мыслим. При массовой приверженности населения профилактике не требуется огромной армии врачей — и небольшое количество специалистов справляется, если все заботятся о сохранении здоровья.

Чем, собственно, помогать себе будем? И еще — с чем же нам нужно бороться? Проблем у современных людей вроде бы и немало. Стрессов многовато, экология портит и нервы, и здоровье, и качество еды не внушает гигиенического оптимизма. Вроде все?

Остальное — зарабатывать на хлеб насущный, образование, личная жизнь и прочая жизненная лирика — это не проблемы. Это уже цели в Жизни. Их достижение прямо зависит от состояния тела и бодрости духа. Целеустремленные люди для того, чтобы мыслить, ставить перед собой высокие цели — учиться, трудиться, влюбиться и т.д. — должны обладать ЗДОРОВЬЕМ. И еще — возможностью Жить долго, достаточно долго для того, чтобы достичь целей и насладиться радостью от их достижения.

Здоровье и долголетие, таким образом, являются первоочередными задачами современных людей. Из здоровья прямо проистекает и позитивное отношение к Жизни: живи здорово и радуйся Жизни!

Современные люди, по утверждению не менее современных специалистов в области экономики\*, уже проявляют высочайший интерес к возможности улучшения качества своей жизни, к сохранению здоровья, молодости и максимально возможному продлению активной здоровой жизни. По прогнозам специалистов\*, ожидается невероятный, просто фантастический рост потребления продуктов и услуг, способствующих сохранению и улучшению здоровья и продлению жизни.

Пол Зейн Пилзер констатирует взрывной рост интереса к продуктам и услугам, помогающим сделать жизнь более долгой, здоровой и активной.

### ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

Это изображение наших ежедневных пищевых потребностей, идеал в способе питания. Почему идеальная пищевая пирамида интересна современным людям? В первую очередь потому, что мы можем объективно оценить реальное положение дел с нашим питанием. И скорректировать рацион для максимального приближения к идеалу.

Важно учесть, что замены про-

\*Пол Зейн Пилзер — автор семи бестселлеров, в том числе — книги «Следующие миллионеры». Профессор Пол Зейн Пилзер является всемирно признанным экономистом, предпринимателем-мультимиллионером. <http://www.paulzanepilzer.com>

Очевидно, что в нашей жизни есть повреждающие факторы, есть и нивелирующие их — поддерживающие. Применение полезных факторов — дело сугубо добровольное, и в некоторой мере зависит от степени информированности. Что мы знаем о факторах, формирующих здоровье, и разрушающих его?

дуктов внутри этажей пирамиды нежелательны: так, цельные зерна не заменяются мучными изделиями, а свежие соки, фрукты и листовые овощи никак не подменяются консервами. А почему, собственно, — спросит скептик. В цельном зерне и муке тонкого помола примерно одинаковое количество калорий. И вообще, пара сладких конфет дает столько углеводов, сколько тарелка перловой каши — не проще ли сэкономить время и выполнить норму по углеводам конфетами? Возможно, проще. Но не полезнее для здоровья, это точно. Дело в том, что углеводы могут усваиваться медленно (те самые цельные зерна) и быстро (конфеты, сладкие напитки). Равные по сумме калорий усваиваются по-разному и требуют разных уровней инсулина.

### ИНСУЛИН: ИЗБЫТОК ВРЕДЕН!

Инсулин — наш собственный гормон, который вырабатывается в количествах, соответствующих поступившим в кровь сахарам. Если сахара поступают постепенно (выделяясь из «медленных» углеводов), то и нагрузка на инсулярный аппарат будет меньше, чем при моментальном «вбрасывании» сахаров из «быстрых» углеводов.

Избыток быстроусвояемых углеводов (сахаров) опасен не только истощением инсулярного аппарата и потерей чувствительности клеток к избыточному инсулину (это путь к диабету 2 типа). «Скачки» инсулина и быстрое нарастание концентрации сахаров в крови негативно влияют и на состояние сосудов.

### САХАРНАЯ «ПОРЧА» БЕЛКОВ

На самом деле, глюкоза (сахар) способна связываться с белками. Это связывание не требует никаких ферментов — просто при высоких концентрациях сахаров они «портят» белковые молекулы. Процесс «засахаривания» (гликозилирования) белков в организме — это просто драма с трагическим финалом. Внутренняя стенка сосудов (артерий) при «засахаривании» (гликозилировании) необратимо стареет, атеросклероз начинается и бурно прогрессирует. Практически все клетки и ткани тела подвержены повреждению — и нервная ткань, и зрительный аппарат, и кожа... Отдельно следовало бы отметить «склеивание» сахарами таких важных соединений, как эластин и коллаген. Вы можете себе представить поистине разрушительный эффект сахара —



## КАК САХАР ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

вместо эластина и коллагена в суставах, связках, коже, сердечных клапанах остаются лохмотья, не способные поддерживать функцию этих органов?! И если постаревшую кожу еще можно «спрятать» косметическими способами — как Вы поможете своему сердцу? Суставам? Сосудам? Самое поразительное в процессе гликозилирования — это возможность скрытого поражения организма, без заболевания сахарным диабетом! Ученые-диетологи давно утверждают, что высокие уровни сахаров и инсулина в сочетании с высоким уровнем гормонов стресса создают потрясающий эффект быстрого изнашивания сосудов, сердца, мозга, — это просто фантастически ускоренное старение и путь к самым популярным болезням.

Кстати: а Вы знаете, что уже с детства нас приучают к запредельно высокому потреблению «быстрых» сахаров? Так, современный ребенок в идеале должен получать не более 2 чайных ложек рафинированного сахара в день, а реально получает до 25! С чем? С шипучими напитками, с быстрой едой, мороженым, чипсами... что говорить о взрослых, потребляющих только с 1 порцией фаст-фуда до **1400 килокалорий** в виде сахара и «пустых» жиров? До диабета 2 типа вовсе не далеко!

### Заболеваемость сахарным диабетом в мире (Ю.И. Сунцов, 2007)



### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Есть несколько способов решения проблемы.

**Первый:** замените сахар на натуральный оздоровительный продукт! Революционным открытием XX века ученые по праву считают Стевию! Справедливости ради нужно заметить, что Стевия активно употребляется в пищу уже тысячи лет. На родине

Стевии — в Парагвае — каждый житель ежегодно потребляет от 7 кг Стевии, при этом пораженность диабетом крайне мала! С момента официального признания полезности Стевии до внедрения ее в рацион армии США прошло не более 2 лет! Стевия — это натуральный оздоравливающий заменитель сахара неуглеводной природы. Для ее усвоения не требуется инсулин, и калорийной нагрузки она тоже не имеет. Стевия не только не вредна — она полезна! Ноль калорий, прекрасный сладкий вкус, защита печени и системы пищеварения, оздоровление десен, суставов, сосудов и сердца, ранозаживляющее действие, повышение защитных сил организма и мощная детоксикация... и это все — в **ОДНОМ** продукте! Браво, Стевия!!!

**Второй путь:** остановите усвоение углеводов! Натуральный способ уменьшить усвоение сахаров — это Карбо Гребберз! Продукт на основе семян фасоли помогает естественным образом заблокировать фермент, расщепляющий углеводы — амилазу. Веками людям, страдающим от лишнего веса и диабета, рекомендовали кушать фасоль и бобовые. Сейчас у Вас есть прекрасная возможность предупредить наступление сахаров... и Вы можете позволить себе кое-что вкусненькое (мучное, картофель, прочие углеводные составляющие пиршества). Главное — принять Карбо Гребберз до вкусностей, и, конечно, не терять чувства меры.

### ЗАМЕНИМ ИЗБЫТОЧНЫЙ САХАР?

Заменить сахар Стевией и нейтрализовать мучное Карбо Гребберзом — это действительно **ЗДОРОВО!**

Как Вы считаете, какой % населения реально нуждается в этих продуктах?

**5%? 20%? 100%?**

На самом деле, практически 100% людей нужно **ЗНАТЬ** о вреде сахаров. Самые распространенные болезни — от атеросклероза (инфаркт, инсульт) до рака, от артрита до диабета могут быть спровоцированы и ускорены «засахариванием» организ-

ма! Сахар портит наши белки, осложняет жизнь клеткам и старит нас, — согласитесь, об этом нужно знать всем. Особенно — родителям, которые формируют вкусовые пристрастия у своих детей и закладывают фундамент их здоровья (или нездоровья) на всю последующую жизнь.

### ФАКТ:

в развитых странах детское ожирение за последние 40 лет увеличилось в четыре раза. В течение последних десяти лет в десять раз увеличилось число заболеваний сахарным диабетом (2-го типа) у детей. Более 60% детей имеют избыточный вес, что является одним из факторов риска развития сердечно — сосудистых заболеваний. Исследования установили, что 30% 9-летних, 55% 10-летних и 65% 11-летних девочек страдают от начальных стадий ожирения. «Это может означать, что сегодняшние дети станут первым поколением, которое будет иметь более короткую продолжительность жизни, чем их родители», — считает ведущий эксперт по вопросам ожирения Американской психологической ассоциации. Родители могут помочь предотвратить эту проблему, если уделят больше внимания питанию детей, отмечает Эдуард Абрамсон, заслуженный профессор Калифорнийского государственного университета (Chico), преподаватель психологии и автор книг «Body Intelligence» и «Emotional Eating».

### ЕЩЕ РАЗ О ГЛИКОЗИЛИРОВАНИИ

Гликозилирование (процесс прикрепления молекул сахаров к белкам) очень интересует современных ученых! Эта информация необходима и всем, кто ищет пути к сохранению здоровья и продлению жизни. Это самое «гликозилирование», оказывается, изо всех сил мешает нам жить — ускоряет старение, провоцирует воспалительные процессы, инициирует массу крайне досадных болезней — от атеросклероза до провалов в памяти.

Почки, сердце, суставы, кожа, печень, — практически все органы и системы подвергаются повреждению сахаром.

Тут надо бы подчеркнуть, что вредят нам не просто какие-то углеводы, и не все. Если калорийность пищи была чрезмерной, а «быстрых» (легкоусвояемых) углеводов было больше нормы — в крови возрастает концентрация сахаров, которые как раз в силу большого скопления могут напасть на белковые структуры. Чьи структуры? — Нападение происходит по принципу «кто был поближе». Если учесть, что кровеносные сосуды, в которых протекает сладкая кровь, страдают первыми — не трудно представить масштаб повреждений. Все органы, которые содержат сосуды, могут быть поражены. Сами сосуды страдают в первую очередь. Поражение крупных и мелких артерий — это атеросклероз, поражение почек, сетчатки, мозга, всех внутренних органов.

Так что свободные сахара (в избыточном количестве) — ничуть не меньшее зло, чем (избыточные) свободные радикалы. Свободные молекулы сахаров способны прикрепляться к молекулам белка, — и что происходит? Пространственная форма белковых молекул изменяется, предполагаемые функции белков не могут быть выполнены. Процесс гликозилирования по своей сути сводится к порче белков, и не только белков! Волокна эластина и коллагена тоже повреждаются избыточными сахарами, и самое печальное — этот процесс не требует ферментов (он зависит только от наличия избыточных сахаров) и повернуть процесс в обратном направлении не просто! Разъединение молекул (де-гликозилирование) сложно — оно практически невозможно. Ученые утверждают, что при соблюдении рациональной диеты, обогащении рациона массой суперполезных веществ (и полноценными белками, и антиоксидантами, и пищевыми волокнами, и минералами вкупе с витаминами, в комплексе с таким антиоксидантом, как альфа — липоевая кислота — в составе про-

дукта Антиоксидант), восстановление поврежденных молекул и структур может произойти через несколько месяцев... Не проще ли «вырастить» новые, не испорченные сахаром? — спросите Вы. В некоторых участках на новые («молодые») молекулы и клетки рассчитывать можно — например, система пищеварения и кожа способны восстанавливать свои клетки довольно быстро. Но артерии, клапаны и мышцы сердца, почки, нервная ткань, сетчатка, суставы... увы-увы, они неспособны выращивать новые клетки с такой скоростью, которая бы опережала наше (простите) чревоугодие. Или, выразившись помягче, скажем — наше несбалансированное питание. Представьте разрушительные последствия гликозилиции... Клапаны сердца, суставы и кожу старит повреждение коллагеновых и эластиновых волокон, «съедает» воспалительный процесс, ослабленная иммунная система «не замечает» раковые клетки, сосуды мозга необратимо склерозируются — память, мышление угасают...

Страшно? Сейчас будет немного страшнее. Пока мы отстраненно внимаем зажигательным речам диетологов — сахар вреден! — нас это как бы и не задевает. Однако, по данным исследователей, проблема избытка сахара в еде касается практически всех! Почему всех? — Мы не можем собственноручно выращивать и готовить абсолютно все, что едим. Приготовленная кем-то, пища зачастую более опасна, чем ее отсутствие. От голода на планете страдает меньше народу, чем от избытка рафинированной, переслащенной еды.

#### ФАКТ:

Ученые из Медицинской школы Эмори (США) изучили анализы крови и меню **6 тысяч** американцев и подсчитали, что в день тестируемые съедают до **46 чайных ложек сахара**, скрытых в готовых продуктах. Это более чем **четыре** рекомендованные нормы! Сахар, который люди получали из фруктов и ягод, в расчет не брался, учитывался только добавленный в пищу и напитки.

#### ФАКТ:

Избыток сахаров в рационе повышает уровень вредных триглицеридов, липопротеинов низкой плотности и холестерина в крови (так же, как это делает избыточное количество жиров в пище). **Это путь к раннему атеросклерозу.**

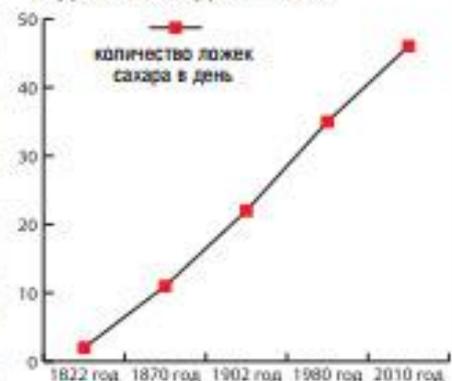
#### ФАКТ:

Производители продуктов питания постоянно увеличивают содержание сахара в своих товарах, чтобы сделать их привлекательнее для клиентов. Однако большое количество сахара в диете **чрезвычайно опасно** для здоровья, как и избыток жиров.

«Нет сомнения в том, что сахар прямо или косвенно является причиной развития острых или хронических болезней, — выдающийся врач-исследователь, д-р Элдар Ховелл, — сахар — это огромное бедствие, которое обрушилось на человека под именем пищи».

#### ФАКТ:

200 лет назад люди получали от 0 до 2 чайных ложек сахара в день. Сегодня — **46!**



#### ФАКТ:

В 1822 году средний американец съедал в день 2 чайные ложки сахара. К 1870 году — до 11 чайных ложек сахара в день! В 1902 году — уже 22 чайные ложки в день. В 1980 годы дошло до 35 чайных ложек сахара в день! Сейчас, согласно научным данным, собранным доктором Хансом Дазлом, международным лектором и автором «To You Health», потребление сахара достигло уровня, близкого к 46 чайным ложкам в день. Это

## КАК САХАР ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

составляет в год почти 85 килограммов для каждого мужчины, женщины и ребенка! Проще говоря, **многие люди за 1 год съедают больше сахара, чем весят!**

### ФАКТ:

«Список физических и психических нарушений, связанных с избыточным потреблением сахара, огромен. Свободный сахар снижает способность нормального функционирования лейкоцитов, вызывает обострение сердечных болезней, сокращает продолжительность жизни, и способствует развитию алкоголизма, кожных болезней, а также увеличению размеров печени и почек», — А. Траш, специалист по превентивной медицине, патологоанатом и автор многих книг о здоровье и питании.

### ФАКТ:

Сахар уносит питательные вещества из организма — и ничего не дает взамен! «Рафинированные углеводы и сахар не содержат **хром** (что важно для функции поджелудочной железы), **марганец**, **железо**, **кобальт**, **медь**, **цинк** и **молибден**. Это незаменимые микроэлементы, необходимые для роста клеток и нормаль-

ного клеточного обмена, — мы их не только не получаем с современной пищей. Мы их теряем, потому что организм вынужден затрачивать питательные вещества и энергию на утилизацию того яда, который мы привыкли называть «современная пища»...

### ФАКТ:

«Современным людям жизненно важно восполнять дефицит минералов и микроэлементов. Причины две: первая — для покрытия минимальной потребности в минералах для жизнеобеспечения всех клеток. Вторая — для перекрытия потерь минералов, связанных с приемом бесполезной пищи. «Антипитательная» современная пища не только не питает — она отнимает и без того недостающие вещества! От дефицита минералов происходят многие беды: мало железа — малокровие, мало хрома — диабет... Если учесть, что роль микроэлементов в работе ферментов просто огромна... Так, антиоксидантная система нашего тела состоит из ферментов, и ни один (!) из них не обходится без микроэлементов. Селен, марганец, хром, германий, бор, сера — более 60 наименований цен-

нейших веществ нужны нашим клеткам **здесь и сейчас**. А что они получили сегодня?» Полный спектр необходимых минералов и микроэлементов необходим ежедневно!

### ФАКТ:

**Коллоидные Минералы** — натуральный источник более чем 64 минералов и микроэлементов! Идеально сбалансированная пропорция позволяет легко и быстро усваивать все необходимые для здоровья компоненты.

**ВАЖНО:** Коллоидные Минералы состоят из концентрата минералов, созданных самой Природой тысячи лет назад — из реликтовых залежей хвощей, плаунов и других древних растений — в экологически чистое время, при богатейших почвах и полном отсутствии как Человека Разумного на Земле, так и его хозяйственной деятельности.



Возьмите лучшее от самой Природы! Коллоидные Минералы для защиты и поддержки Вашего здоровья!

### ФАКТ:

Сахар провоцирует привыкание к другим небезобидным средствам. Почему? Потому, что после сахарных «ударов» организм оказывается в состоянии энергетического «провала». Подавленное состояние, утрата энергии, потеря работоспособности... Не понимая причины такого состояния, люди находят способ поднять настроение и увеличить работоспособность: кофе, сигарета, алкоголь, антидепрессанты, наркотики. В опытах на крысах было показано развитие алкогольной (!) зависимости у группы, получавшей сахар в избытке (Доктор Дональд Дэвис, химик Калифорнийского Университета, обнаружил, что «у крыс, которых кормили сахаром и рафинированным кормом, развивалась увеличивающаяся на



50 % потребность в потреблении сахара и на 18 % возросло стремление к алкоголю, в сравнении с крысами из контрольной группы»).

В книге «Скрытое привыкание» Дженис Келлэр Фелпс и Алан Е. Нерс обсуждают характеристики привыкания к сахару. Доктор Фелпс основывает свои заключения на клиническом опыте, проведенном на более чем 10 000 человек, страдающих привыканием к различным веществам, — эти люди наблюдались в Центре детоксикации, в Сизтле. Доктор Фелпс говорит, что: «У всех больных были 2 общих момента: привыкание к сахару и лежащая в основе последующих страданий депрессия. В результате эти люди стали зависимыми и от лекарств, которыми безуспешно пытались исправить «сахарную зависимость»».

#### ФАКТ:

«Гликирование, или гликозилирование, обусловлено способностью глюкозы образовывать с аминокеттогруппами различных белков, возможно и с ДНК, соединения, которые получили название конечных продуктов гликозилирования (КПГ). Период полураспада этих продуктов более длительный, чем белков (от нескольких месяцев до нескольких лет). Скорость образования КПГ зависит от уровня и длительности экспозиции глюкозы. В зависимости от уровня гликемии в крови КПГ образуются сравнительно быстро как внутри-, так и внеклеточно», — М. И. Балаболкин, ГУ Эндокринологический научный центр РАМН, Москва.

Что это значит? Все просто: чем больше уровень сахара в крови, тем больше вероятность образования этих самых КПГ (конечных продуктов гликозилирования). КПГ — это всерьез и надолго: в отличие от обычного белка, КПГ — это долгоживущие соединения, и само их наличие в организме — показатель опасного повреждения клеток, тканей, органов, нездорового состояния организма — по-

явления спровоцированных избыточным сахаром болезней, преждевременного старения.

#### САХАР: КАК ОН ВРЕДИТ?

Организм сладкоежек искусственно «заряжается» пустыми калориями, а затем из него «выкачивается» энергия, витамины группы В, кальций и микроэлементы. Кроме того, вся иммунная система на время нокаутируется! Простой сахар и рафинированные углеводы (белая мука, лапша, обработанная, лишенная жизнеспособности пища) требуют небольшого усилия для быстрого попадания в кровоток. Это фаза подъема уровня сахара в крови.

Поджелудочная железа — орган, вырабатывающий инсулин — в ответ на запредельный сахарный удар секретирует слишком много инсулина. Результатом действия инсулина является резкое снижение уровня сахара в крови (обычно в течение 1 часа). Появляется чувство вялости (апатии), спутанности сознания — и ложного чувства «голода»!

Сахар вызывает множество заболеваний и увеличение веса тела в том числе, и не только из-за содержания калорий, а потому, что он в действительности изменяет метаболизм. Искалеченный обмен веществ существенно влияет на все системы и органы. Заметьте: это относится к людям, которые НЕ БОЛЬНЫ диабетом 2 типа (пока не больны). Они не больны диабетом — но они и не здоровы, и их обмен веществ очень далек от здорового состояния.

Что же это означает? А означает это следующее: если 2 группы исследуемых людей получают совершенно одинаковое количество калорий, но одна группа потребляет эти калории в виде цельного зерна, фруктов, орехов и овощей, а другая — в виде рафинированных легкоусвояемых углеводов (сахаров), то у группы, потребляющей сахар, наблюдается увеличение веса тела, в то время, как в другой группе этого не происходит. Эти данные представлены в работах, опубликованных Департаментом Здравоохранения США.

Как утверждают ученые, примерно 50 % калорий, потребляе-

мых в настоящее время, являются пустыми, непитательными калориями. Согласно последним данным, современные люди на современном «среднем» рационе в настоящее время переедают, но у них неполноценное питание... Они ГОЛОДАЮТ, перенасыщаясь пустыми калориями, — если не обогащают рацион! Ситуация в нашей стране, к сожалению, такая: большинство получает «средний», достаточный по калориям рацион (или даже избыточный — «благодаря» «пустым» углеводам или вредным жирам). Обогащение рациона и урезание избыточных сахаров с жирами необходимо — но...

#### ФАКТ:

По данным украинских и российских ученых, рацион наших соотечественников крайне беден: полинутриентный дефицит является постоянным спутником большинства. Так, дефицит витамина С встречается у 80% обследованных в зимне-весенний период и у 30% — летом, поливитаминовая и полиминеральная недостаточность — у 65-78% населения в зависимости от категорий и сезона (дети и студенты, работоспособные взрослые, пенсионеры).

#### ФАКТ:

«При самом оптимальном рационе питания в 2500 ккал, с использованием продуктов с сохраненной биологической ценностью, дефицит основных нутриентов запрограммирован на уровне 50% от физиологической нормы»<sup>11</sup>. Очевидно, если продукты в рационе далеки от идеальных «с охраненной биологической ценностью», то...

Утверждение, что в наше время упитанные люди — это голодные люди — совершенно справедливо. Недостаток витаминов, минералов, других жизненно важных нутриентов сочетается с избытком химикатов и сахара. Удивительно только — насколько же велик «запас прочности» в организме человека! Да, он есть — но внутренние ресурсы человека

КАК САХАР ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

# КАК САХАР ВЛИЯЕТ НА

## САХАР:

### ГОЛОВА:

депрессия, потеря работоспособности, плохое настроение, упадок сил, хроническая усталость, раннее старение мозга (дегенеративные процессы, сходные с болезнью Альцгеймера)

### ДЕСНЫ:

воспалительные процессы, кариес, пародонтоз

### КИШЕЧНИК:

сахар провоцирует рост патогенной микрофлоры — воспалительные процессы, брожение, вместе с дефицитом клетчатки — высокий риск рака

### ПЕЧЕНЬ:

ухудшение процессов детоксикации, жировая дистрофия печени, камни в желчевыводящих путях

### СЕРДЦЕ:

старение сосудов и сердечной мышцы, дистрофия миокарда, ИНФАРКТ

### СОСУДЫ:

гликозиляция приводит к раннему атеросклерозу — ИНСУЛЬТ,

### ИММУНИТЕТ:

снижение сопротивляемости, сахарная иммунодепрессия, повышенный риск рака

### ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ:

выброс в кровь чрезвычайно высоких порций инсулина, выработка избыточного инсулина приводит к потере чувствительности клеток — путь к диабету, ожирению, атеросклерозу

### ЖИРОВАЯ ТКАНЬ:

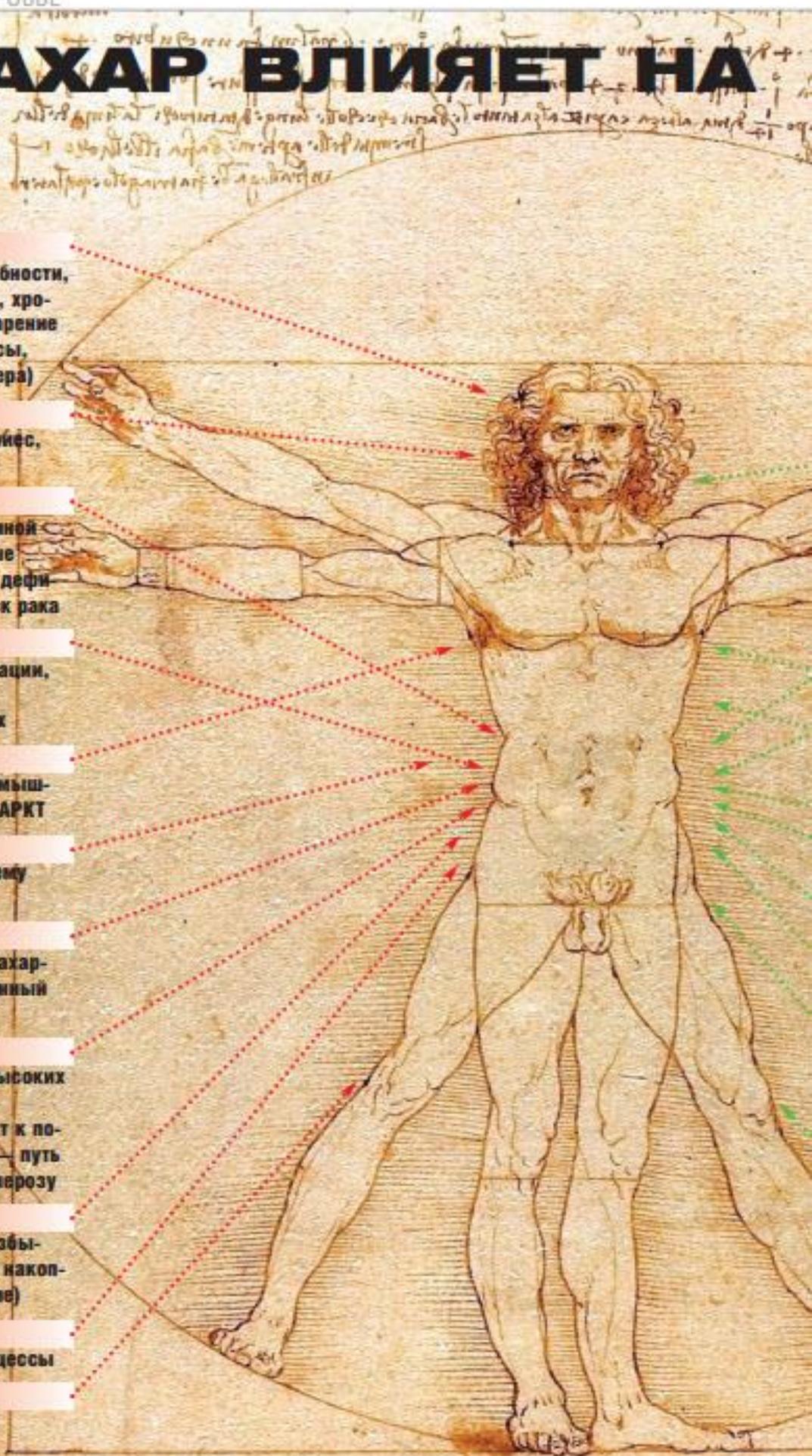
чрезмерный аппетит (вызван избыточным инсулином) приводит к накоплению жировой ткани (ожирение)

### КОЖА:

старение, воспалительные процессы

### СУСТАВЫ:

воспаление, дегенеративные процессы, подагра



# ЗДОРОВЬЕ:



## СТЕВИЯ:

### ДЕСНЫ:

Защита десен от воспалений, ранозаживляющее действие

### КИШЕЧНИК:

Восстановление кишечной микрофлоры, профилактика рака кишечника

### ПЕЧЕНЬ:

Улучшение процессов детоксикации в печени

### СЕРДЦЕ:

Защита сердечной мышцы

### СОСУДЫ:

Оздоровление сосудов

### ИММУНИТЕТ:

Усиление иммунной защиты

### ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ:

нет нагрузки на инсулярный аппарат (СТЕВИЯ = НОЛЬ калорий), благодаря усилению детоксикации улучшается общее состояние всех органов

### ЖИРОВАЯ ТКАНЬ:

улучшает обменные процессы, ускоряет сгорание калорий, способствует нормализации массы тела

### ЖЕЛЧНЫЕ ПУТИ

Профилактика образования камней в желчевыводящих путях

### КОЖА:

Омоложение кожи, ранозаживляющий эффект

### СУСТАВЫ:

уменьшение токсической нагрузки, противовоспалительное действие, профилактика поражения

небезграничны. Статистика заболеваний немаловажна: в США высок уровень заболеваний, которые в принципе можно предупредить, улучшив качество ежедневной пищи. В России и Украине уровень профилактируемых (тех, которые можно предупредить) заболеваний НЕ ВЫСОК. Он просто ТРАГИЧЕН!

Судите сами: российский мужчина доживает до 58,8 лет, и одна из самых значимых причин столь раннего ухода является патология сердца и сосудов. Инфаркт, инсульт — это прямое следствие атеросклероза, гипертонии, а они, в свою очередь, ускоренно развиваются при убийственном сочетании «пустой» пищи с плохой экологией и стрессами. «Пустая» пища — это избыток сахаров и вредных жиров и трагичный по сути, постоянный дефицит полезных веществ.

## САХАРА МНОГО ДАЖЕ... В СОЛИ!

### ФАКТ:

Сахар содержится даже в соли! В соленьях (огурцы, капуста, помидоры), супах, бульонах, овощных блюдах сахара тоже очень много! Там, где Вы и не ожидали получить сахар — он есть, и его немало. В гамбургерах 23% от общей калорийности — у сахара, в кетчупах — 30%, в горячем какао — 82%, в большом соленом огурце — более 3 чайных ложек сахара! (Данные Союза потребителей, «Для Вашего здоровья?» Ханс Диехт).

### ФАКТ:

Безалкогольные напитки содержат в среднем 16 чайных ложек сахара в одной бутылке. Если это недостаточно вредно, то учтите, что средний американец потребляет почти 547 банок напитков ежегодно, согласно данным Корпорации маркетинга безалкогольных напитков.

### ФАКТ:

Утренняя каша для детей «просто добавь молоко»: коробка такой каши, ловко замаскированная специальными обращениями, содержит до 250 г сахара. В порции, состоящей из 60 граммов сахарных золотых хрустящих корочек — более 50 % сахара! («Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used», Филадельфия).

### ФАКТ:

«В основе поведения при привыкании к наркотическим средствам, алкоголю и кофе лежит дисбаланс в усвоении сахара и в обмене веществ. Привыкание к сахару является самой недоисследованной болезнью в медицине - а она может нарушить функционирование любой системы организма» («Hidden Addiction», Senice Keller Phelps, M. D.)

ИММУНИТЕТ И САХАР

**ИММУНИТЕТ И САХАР: А ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО САХАР УБИВАЕТ ВАШ ИММУНИТЕТ?**

Каково воздействие потребления всего этого сахара на способность лейкоцитов разрушить вредителей — бактерии, вирусы, грибки, токсины? Выясняется,

что «сахарные бомбы» одерживают победу в войне против лейкоцитов в организме человека. Каким же образом? Это просто. Одна здоровая клетка лейкоцита в течение своего жизненного цикла предназначена для убийства 14 патогенных агентов. 6 чайных ложек сахара снижают

на 25 % способность лейкоцитов бороться с этими агентами. 12 чайных ложек сахара (менее чем 1 банка сладкого напитка) снижают способность лейкоцитов убивать вредные микробы на 60 %. Лейкоцит в этом случае может разрушить только пятых вредителей.



**Норма.  
Без сахара**

**100% силы**

**1 лейкоцит  
побеждает  
14 микробов**



**ПОТЕРЯ  
СИЛЫ**

- + 6 ч. л. сахара: потеря 25% силы — побеждены 10 микробов (4 НЕ ПОБЕЖДЕНЫ)
- + 12 ч. л. сахара: потеря 60% силы — побеждены 5 микробов (9 НЕ ПОБЕЖДЕНЫ)
- + 18 ч. л. сахара: потеря 85% силы — побеждены 2 микроба (12 НЕ ПОБЕЖДЕНЫ)
- + 24 ч.л. (= 2 банки сладкого напитка) МИНУС 92% силы — побежден 1 микроб (13 микробов НЕ ПОБЕЖДЕНЫ вследствие иммунодепрессивного действия сахара)

18 чайных ложек сахара (это содержание сахара в сливочном мороженом с фруктами и орехами) ослабляют способность лейкоцитов на 85 %. В этом случае лейкоцит может разрушить только 2 вторгнувшиеся в организм бактерии.

24 чайные ложки сахара, содержащиеся в 2 банках сладкого напитка,

уменьшают на 92% способность лейкоцитов убивать бактерии, делая этим лейкоцит почти бессильным — он в состоянии разрушить только одну вторгнувшуюся бактерию. Всего 2 банки сладкого напитка на 92% разрушат Вашу способность бороться с болезнью (в течение некоторого периода времени)!



**Представьте себе, чему мы подвергаем наши лейкоциты, потребляя в день вдвое больше сахара — 46 чайных ложек!**

**ФАКТ:**

Иммунная система ослабевает, а весь организм подвергается серьезной опасности в течение 12 часов после каждого приема избыточного сахара. К тому времени, когда ослабленные лейкоциты снова обретают свою силу, большинство из нас снова и снова подвергается воздействию «сахарной бомбы»!

Большинство людей съедают что-либо сладкое каждые 2-3 часа, и так в течение всего дня. И на самом деле, речь идет не только об обезвреживании каких-то вымышленных агентов. Наши лейкоциты, дезорганизованные сахаром, НЕ УНИЧТОЖАЮТ микробы и потенциально опасные раковые клетки. Каковы последствия сахарного паралича лейкоцитов — судите сами.

**ФАКТ:**

Сахар, так же как и кокаин — рафинированный экстракт растения, вызывающий вначале приятные ощущения, затем чувство тяги, привыкание и зависимость, потерю жизненной энергии, депрессию, хроническую усталость и иммунодефицит.

**МЕХАНИЗМ САХАРНОЙ ИММУНОДЕПРЕССИИ**

Когда один наш лейкоцит может бороться только с одним вредным агентом, вместо 14-ти, организму приходится вырабатывать больше лейкоцитов в своей попытке защититься.

Постоянное вырабатывание дополнительных лейкоцитов вызывает дальнейшее ослабление истинного потенциала организма в борьбе с болезнью, и, когда наступает настоящий кризис — стресс, заболевание или травмы, при которых необходимы жизненная энергия и критические резервы, — организм уже истощен.

Было много «пустых выстрелов», и нет уже «настоящей артиллерии», чтобы справиться с противником. Человек становится больным и немощным, прежде всего благодаря хроническому повреждению иммунной системы.

**ФАКТ:**

Сахар участвует в процессе развития ожирения, диабета, гиперинсулинизма, высокого кровяного давления, язв двенадцатиперстной кишки, жировой инфильтрации печени, атеросклероза, определенных форм рака, ишемической болезни сердца и болезни сосудов, кариозного распада, подагры, дерматита и уменьшения продолжительности жизни. Более того, «сахар вызывает раздражение слизистых оболочек и стимулирует выделение желудочного сока. У людей, потребляющих рафинированные продукты питания, часто в желчном пузыре образуются камни, состоящие из холестерина; этого совершенно не наблюдалось у первобытных племен. Подобным же образом, случаи аппендицита почти неизвестны там, где не едят рафинированную пищу» (Nutrition for Vegetarians, Drs Calvin & Agath Thrash).

**КАК ВОССТАНАВЛИВАТЬ ИММУНИТЕТ?**

Во-первых, кормить. Сахар обкрадывает наш организм — а все системы, в том числе иммунную, нужно питать. Специально созданная для питательной поддержки, защиты и восстановления



**Защитная Формула** содержит в своем составе 12 растений, издревле применявшиеся для повышения защитных сил организма, натуральные витамины — мощнейшие антиоксиданты, а также суперважные для иммунной защиты минералы — их сахар «вымывает» из организма наряду с хромом. Это цинк и селен, и все эти компоненты — в синергетическом сочетании!

Хром! Восполнение дефицита хрома настолько важно для современных людей, что диетологи рекомендуют держать упаковку Хрома на



обеденном столе (вместо солонки и сахарницы). **Хром Хелат** — уникальное сочетание хрома, кальция, фосфора и растений — источников важнейших микроэлементов (хвоц, красный клевер, тысячелистник).

**ПОЧЕМУ НЕ ИСКУССТВЕННЫЕ САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ?**

По поводу опасности популярных и крайне бесполезных искусственных подсластителей Вы можете узнать из открытых источников. Ни для кого не секрет, что замена сахара на синтетические подсластители не является на 100% здоровой альтернативой. О трех наиболее популярных синтетических подсластителях высказывается такое мнение: «Безопасны ли они? Было показано, что если беременные крысы едят (...), то это вызывает развитие врожденных дефектов, с этим так же связаны рак и бесплодие. Потребление (...) связано с опухолями мочевого пузыря, а (...) в равной степени подозрителен...». «Искусственные подсластители, химические добавки наряду с пестицидами вносят свою лепту в канцерогенез» (образование раковых опухолей) \*\*.

**ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Чрезмерное употребление рафинированной пищи и быстроусвояемых углеводов (сахара) создаст 2 основные проблемы. Первая связана с повреждением метаболизма (обмена веществ) и поражением белковых структур тела. Отсюда происходят риск ранней смерти от инфаркта и инсульта, хронические воспалительные процессы, ослабление иммунной защиты — и прямая угроза рака. Вторая проблема связана с энергетическим кризисом: нам не хватает энергии! Жить в состоянии постоянного упадка сил, с плохим здоровьем, риском развития массы болячек... Разве это НАШ выбор? НЕТ!

**Правильное решение:**  
**СТЕВИЯ!**  
**КАРБО ГРЕББЕРЗ!**  
**СОЛСТИКИ!**

СТЕВИЯ! КАРБО ГРЕББЕРЗ! СОЛСТИК!

**СТЕВИЯ!**

Листья Стевии в 30 раз слаще сахара. Сладость листьев Стевии определяется наличием в них комплекса сладких дитерпеновых гликозидов, которые представляют собой органические соединения неуглеводной природы. Эквивалент сладости суммы дитерпеновых гликозидов, содержащихся в листьях Стевии и получивших общее название «стевиозид», в среднем составляет 300 единиц. Основными достоинствами дитерпеновых гликозидов являются: сладкий вкус без постороннего привкуса, практически нулевая энергоценность, устойчивость к нагреву, хранению и замораживанию, а также к воздействию кислот и щелочей, легкая растворимость, небольшая дозировка, безвредность при длительном употреблении, включение в процесс обмена веществ без участия инсулина. Это означает, что чай с лимоном или кофе с молоком могут быть сладкими и без сахара, — достаточно маленькой ложечки Стевии!



Как, совсем без сладостей? Без картошки, булок, горячих бутербродов — нельзя больше себе позволить ничего вкусно-вредного? — спросите Вы. Иногда МОЖНО! С учетом реальной потребности современных людей в (периодическом) употреблении не совсем полезных продуктов... Мы все живые люди, праздники никто не отменял... КАРБО ГРЕББЕРЗ — «иногда можно»! Карбо Гребберз — это полностью натуральная, генетически и экологически чистая НЕЗАМЕНИМАЯ добавка к пище для всех, кому безразличны углеводы.

«Увеличение HbA1c (гликозилированного гемоглобина) всего лишь на 1% ведет к значительному увеличению риска развития сосудистых осложнений: общей смертности — на 21%, острого инфаркта миокарда — на 14%, поражения периферических сосудов — на 43%, микрососудистых осложнений — на 37% (UKPDS)».

**КАРБО ГРЕББЕРЗ**

блокирует усвоение углеводов на 56%. Это означает, что Вы усвоите не более половины от съеденных углеводов (при условии, что Карбо Гребберз будет принят раньше этих самых углеводов).



Карбо Гребберз предупреждает быстрое всасывание глюкозы в кровяное русло — это значит, что резких «всплесков» выработки инсулина и «провалов» в энергетическом балансе не будет. Карбо Гребберз тормозит процесс накопления жира (липогенез) и способствует снижению веса! Карбо Гребберз, к тому же, уменьшает чувство голода! Добавьте ко всем этим свойствам Карбо Гребберза еще и все известные ранее оздоровитель-

ные качества фасоли и бобовых: от питательной поддержки организма до оздоровления печени, кишечника и почек... Bravo, Карбо Гребберз!

**СОЛСТИК**

Наш ответ энергетическому кризису!

Абсолютно безопасный, полностью натуральный, восстанавливающий силы и придающий бодрости СОЛСТИК уже стал выбором миллионов людей на всем земном шаре!

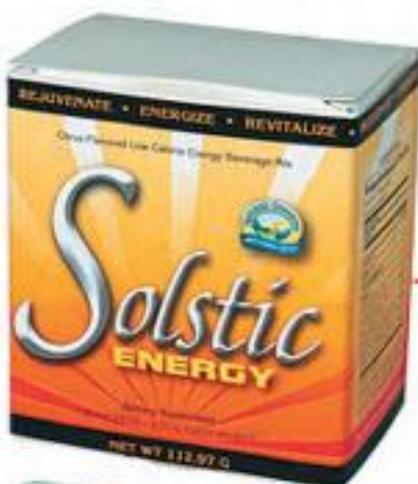
Вы хотите

- получить неиссякаемый источник внутренней энергии, сил и оптимизма?
- восстановить свой метаболизм натуральными веществами?
- накормить свою нервную систему жизненно важными нутриентами?
- защитить себя от стрессов?

Это ВОЗМОЖНО!!!

Солстик состоит из нескольких очень важных групп веществ.

Во-первых, это ПИТАНИЕ для нервной, эндокринной, иммунной и сердечно-сосудистой систем. Витамины группы В (тиамин, рибофлавин, ниацин, пиридоксин, цианокобаламин, пантотенат) необходимы для ежедневной питательной поддержки ин-



**Что Вы выбираете для своего здоровья?**

Солстик — всего 3 грамма углеводов, 12 ккал, натуральные витамины и антиоксиданты.

Банка напитка — консерванты, искусственные красители + 12 чайных ложек сахара.

## СВОБОДНОРАДИКАЛЬНАЯ БИОХИМИЯ — ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ!

тенсивно работающих клеток. Недостаток этих витаминов — В1, В2, В3, В5, В6, В12, — может быть следствием неправильного питания и причиной ослабления организма. Накопления витаминов группы В «про запас» в организме не происходит — это означает ежедневную потребность в восполнении их дефицита. СОЛСТИК дает Вам такую возможность!

**Во-вторых, СОЛСТИК — это ЗАЩИТА для всех клеток тела.** Антиоксиданты в составе экстрактов зеленого чая и кожицы винограда являются мощными защитниками всех клеток от токсинов,

радионуклидов, свободных радикалов... и от других бесполезных компонентов современной пищи.

**В-третьих, СОЛСТИК — это абсолютно безопасная и эффективная система повышения энергии Вашего организма!** Гуарана и корейский женьшень проверены тысячелетиями их применения! Они помогают усилить выработку энергии — и при этом Вы НЕ попадаете в состояние зависимости или привыкания! Все компоненты СОЛСТИКА подобраны в таком соотношении, что они взаимно усиливают друг друга — и Вы получаете гораздо больше, чем просто сумму

эффектов натуральных высокоэффективных веществ!

**СОЛСТИК — это правильный выбор миллионов!**

Этот выбор великолепен — Вы бодры, энергичны, здоровы каждый день!

СОЛСТИК уже помог миллионам людей восстановить баланс энергии, улучшить метаболизм, похудеть и оздоровиться...

Всего **ОДИН** пакетик СОЛСТИКА — это 0,5-0,75 литра тонизирующего, оздоровительного, натурального, безопасного напитка... и всего 12 калорий!!!

**СОЛСТИК: делайте ВАШ ВЫБОР прямо сейчас!!!**

## СВОБОДНОРАДИКАЛЬНАЯ БИОХИМИЯ – ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ!

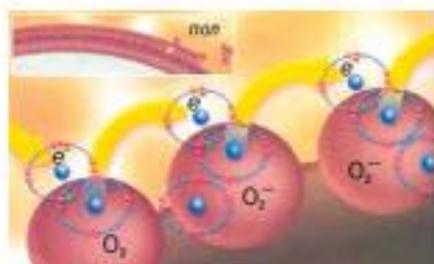
**ФАКТ:** «Считается, что свободные радикалы участвуют в патогенезе многих заболеваний (этот перечень включает 100 болезней), в том числе ревматоидного артрита, геморрагического шока, язвенного колита, атеросклероза, синдрома приобретенного иммунодефицита и др. Свободные радикалы участвуют — прямо или опосредованно — в процессах, регулирующих длительность жизни клеток, тканей, органов и систем организма, в процессах старения организма и, в конечном итоге, в контроле длительности жизни организма. Можно без преувеличения считать, что формируется новая область науки — свободнорадикальная биология и медицина.»

### СВОБОДНЫЕ РАДИКАЛЫ: НУЖЕН ЗДОРОВЫЙ БАЛАНС!

Кто такие «свободные радикалы»? Чрезвычайно активные молекулы, способные окислять — «портить» — другие молекулы. В организме имеется постоянный баланс между уровнем свободных радикалов (оксидантов) и активностью системы антиоксидантной защиты. Окислительный стресс — это нарушение равновесия, увеличение количества оксидантов, которые ведут к повреждению биологических молекул в клетках. Окислитель-

ный стресс запускает «цепную реакцию» — окисленные молекулы продолжают эту «игру в пятнашки». Свободные радикалы с химической точки зрения представляют собой гетерогенную группу, но наибольшее их количество относится к соединениям реактивного кислорода, которые представляют собой как кислородные радикалы, так и нерадикальные соединения.

Все представители этих соединений чрезвычайно агрессивны. Причины, приводящие к окислительному стрессу, многочисленны. Это различные повреждения (травмы), стрессы, инфекции, радиационное поражение,



**Схема образования супероксидов — чрезвычайно активных свободных радикалов.**

Окислительные процессы вызывают высвобождение свободных электронов, которые, в свою очередь, приводят к образованию свободных радикалов, последние активируют ПОЛ — перекисное окисление липидов клеточных мембран.



## СВОБОДНОРАДИКАЛЬНАЯ БИОХИМИЯ — ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ!

избыточное ультрафиолетовое облучение, повышение уровня экзогенных и эндогенных токсинов, перегревание и резкое охлаждение организма... Супероксидные радикалы активируют перекисное окисление липидов (ПОЛ). Фосфолипиды, которые являются основными соедине-

ниями клеточной мембраны, легко подвергаются повреждающему действию свободных радикалов. При взаимодействии супероксидных радикалов с полиненасыщенными жирными кислотами (ПНЖК) в результате цепной реакции происходит разрушение мембранных структур.

Окислительный стресс приводит к нарушению функции многих тканей. Он возникает в организме в тех случаях, когда скорость образования свободных радикалов превышает нейтрализующую способность ферментов антиоксидантной системы организма.



Роль окислительного стресса при различных заболеваниях

### ЧТО ТАКОЕ АНТИОКСИДАНТНАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА?

Антиоксидантная система организма представлена несколькими группами соединений:

1) ферменты, которые можно разделить на содержащие селен, медь, железо, цинк и марганец (супероксиддисмутаза — СОД, глутатионпероксидаза, каталаза, селензависимый глутатион, тиоредоксин гидропероксидаза, метионинсульфоксид редуктаза, пероксидисмутаза). СОД, содержащая медь и цинк, локализуется в растворимой фракции клеток, а содержащая марганец — в митохондриях.

2) фитонутриенты: витамин С, витамин А, семейство токоферолов (4 соединения токоферолов — альфа-, бета-, гама- и дельта-токоферолы и 4 соединения токотриено-

лов), каротиноиды (около 500), соединения флавоноиды и полифенолы (около 4000-5000 соединений), селен и различные микроэлементы, липоевая кислота и ее восстановленная форма (в восстановлении липоевой кислоты участвует несколько ферментов);

3) секвестранты металлов: альбумин, трансферрин, ферритин, гемопексин;

4) другие антиоксиданты: глутатион, таурин, убихинон (Кофермент Q10), альфа-липоевая кислота. Важно, что альфа-липоевая кислота локализуется во всех средах организма: клеточных мембранах, цитоплазме и внеклеточной жидкости.

### ЧТО ВАЖНО?

Для построения ферментов организму нужны энергия (витами-

ны, энергоемкие вещества — АТФ, Кофермент Q10), составляющие для синтеза (аминокислоты, микроэлементы, витамины). Медь, железо, магний и цинк вместе с Коферментом Q10 и экстрактами Боярышника, Красного Перца входят в состав БАД Кофермент Q10 Плюс, селен вместе с витаминами и антиоксидантами — в БАД Защитная Формула.

Цинк Пастилки — источник цинка, который быстро усваивается организмом! Усилен витамином С и специальным комплексом натуральных веществ, повышающим синергетический эффект!

Антиоксидант — современный антиоксидантный комплекс, питающий все клетки тела защитными веществами. В составе Антиоксиданта — альфа-липоевая кислота, которую ученые по достоинству оценили только сейчас за способность защищать и восстанавливать клетки, пострадавшие от избыточных сахаров.

Грепайн — уникальное сочетание современных антиоксидантов, онкопротектор и питательная поддержка всех клеток тела.

Витамин С — полностью натуральный (как и все продукты Компании), в комплексе с богатыми натуральными источ-



ЦИС – И ТРАНС – : МОЛЕКУЛЫ В ТРАНСЕ

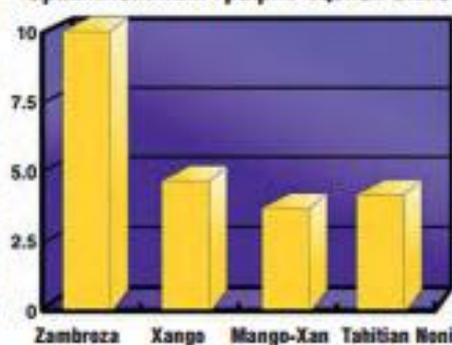
никами водорастворимых антиоксидантов!

**Витамин Е** — полностью натуральный, включающий в себя все разнообразие токоферолов!

**Защитная Формула:** 12 растений, издревле применявшихся для повышения защитных сил организма, витамины А, С, Е — мощнейшие антиоксиданты, цинк и селен, и все эти компоненты — в синергетическом сочетании!

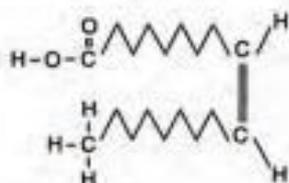
**Замброза** — приятный и полезный напиток, защищающий современных людей от токсинов, свободных радикалов, придающий силы и бодрости! А еще Замброза — всемирный лидер по способности нейтрализовать свободные радикалы! По данным независимых лабораторий, Замброза является самым мощным среди сходных по составу продуктов антиоксидантным защитником!

Сравнительный график оценок ORAC



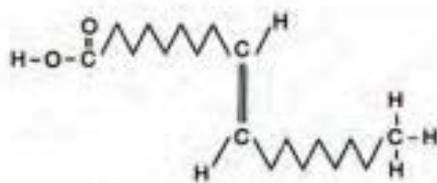
УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРОДУКТАХ КОМПАНИИ... ПОТОМУ ЧТО ВЫ ДОСТОЙНЫ САМОГО ЛУЧШЕГО!

ЦИС – И ТРАНС – : МОЛЕКУЛЫ В ТРАНСЕ



**Цис-жирная кислота**

Атомы водорода находятся по одну сторону от двойной связи, вынуждая молекулу принимать форму подковы



**Транс-жирная кислота**

Атомы водорода находятся по разные стороны от двойной связи, что заставляет молекулу вытягиваться

Различия в формулах не очень большое? Возможно, различие между цис- и транс- формами молекул не выглядит очень существенным. Однако, химические структуры тестостерона, прогестерона и эстрадиола тоже весьма сходны.

Они тоже похожи по структуре — при этом являются практически противоположными по действию.



А теперь еще раз сравните формулы ТИЖК (транс- изомеров жирных кислот) и цис- изомеров жирных кислот (цис- изомерия присуща жирам, полученным из натуральных источников). Небольшое различие существен-

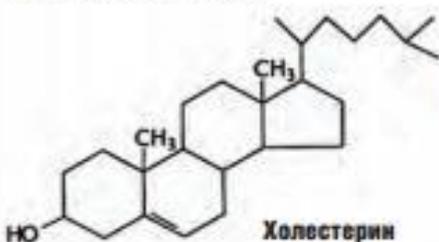
но меняет биологические эффекты жирных кислот. Цис- формы — это молекулы, привычные для наших клеток. Транс-формы в природе встречаются редко (например, в прогорклом масле около 5% ТИЖК — транс- изо-

меров жирных кислот). ТИЖК можно назвать творением современности. Успехи органической химии в середине 19 века поражали воображение! Многие решили, что наступает новая эра пищевого изобилия, которое будет получено не на полях и фермах, а в химических лабораториях и на комбинатах. Огромные количества дешёвых жиров казались наиболее перспективными для «созидания» новых, невиданных доселе продуктов питания. Одним из таких продуктов стал твёрдый жир. Его получили в 1869 году, пропустив водород через нагретое до высокой температуры жидкое растительное масло. Процесс насыщения цепочек молекул атомами водорода получил название гидрогенизация (гидрирование). Жир получился настолько твёрдым, что оказался пригодным лишь для изготовления свечей и в мыловаренном производстве, он был назван стеарином. Только в 1902 году американец Норман сумел создать условия, при которых гидрогенизация происходила не до конца, и в итоге получалась пастообразная жировая масса. Казалось бы, что в этом

## ЧЕМ ОПАСНЫ ТИЖКИ — СИНТЕТИЧЕСКИ СОЗДАННЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА?

плохого, развитие прогресса, это же здорово, но... При гидрогенизации происходит ломка и перекручивание молекул жирных кислот, в результате чего создаются молекулы-уроды — трансизомеры жирных кислот (ТИЖКи), или трансжиры.

Далее в полученный синтетический жир добавили красители, консерванты, антиоксиданты, эмульгаторы (даже витамины!), — и назвали аналогом масла — маргарином. ...Потребление ТИЖКов росло с каждым днем... и как-то внезапно население многих стран, где активно шли продажи источников ТИЖК, стало страдать от роста вредного и снижения полезного холестерина в организме, что приводило к развитию заболевания коронарной артерии, росту сердечно-сосудистых заболеваний...



Холестерин необходим организму для строительства оболочек клетки, а откуда-то взявшийся дисбаланс, а именно излишки вредного холестерина — прямо-таки закупоривают сосуды. Начали искать причину. Виноваты оказались, в том числе, и ТИЖКи. ТИЖКи — трансизомеры, доля которых в гидрогенизированном маргарине может достигать 40%, — повышают уровень холестерина в крови, нарушают нормальную работу клеточных мембран, способствуют развитию сосудистых заболеваний, отрицательно сказываются на половой потенции. По словам руководителя лаборатории физиологии питания Института питания С. Мусабекова, современные исследования показали, что трансизомеры нарушают работу ферментов, портят клеточные мембраны, увеличивают уровень холестерина в крови. Ученые подсчитали, что ежедневное потребление 40 г маргарина, содержащих 5 г трансизомеров, увеличивает на 50% риск инфаркта.

Кроме того, транс-жиры при использовании в кулинарии увеличивают количество канцерогенов в пище, что совсем не здорово.

У молекулы транс-жирной кислоты такая же химическая формула, как у «обычной» молекулы жирной кислоты, но атомы водорода в ней расположены в несколько ином порядке, что приводит к пространственно измененной форме кислоты. Молекула жирной кислоты с транс-структурой по-прежнему считается «ненасыщенным жиром», но её поведение и в пище, и в организме человека — совсем другое. Она больше не в состоянии выполнять жизненно важные функции питательных веществ — более того, ТИЖКи при всей их бесполезности еще и опасны!

### ЧЕМ ОПАСНЫ ТИЖКИ — СИНТЕТИЧЕСКИ СОЗДАННЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА?

#### ФАКТ:

«Ценность пищевой продукции за последние полвека многократно снизилась. Нам предлагают синтезированные химиками вещества, аналогичные природным только по своей химической формуле, но не по свойствам. Обогащение таких «мертвых» продуктов синтетическими витаминами не улучшает питательную ценность, а создает иллюзию «правильного выбора» у потребителя». Обратите внимание: некоторые продукты могут длительно лежать вне холодильника, не привлекая интереса мух, грызунов и тараканов.

#### ФАКТ:

ТИЖКи очень токсичны, они накапливаются в организме и вызывают тяжёлые последствия — стресс, атеросклероз, болезни сердца, рак, гормональные сбои (бесплодие, ожирение) и т. д. Ещё в 1958 году в США были опубликованы результаты научных исследований ТИЖКов. Было установлено, что трансжиры вызывают:

1. Ухудшение качества молока у кормящих женщин. ТИЖКи передаются младенцу с молоком матери.

**ВАЖНО:** в том числе и из жиров молока в теле младенца будут создаваться мозг, эндокринная, половая, иммунная система, орган зрения, сердце и сосуды... Вы себе можете представить — какой фундамент будущей жизни, какое здоровье ребенка создается на основе ТИЖКов?

2. Рождение детей с патологически малым весом.
3. Увеличение риска развития диабета.
4. Нарушение обмена простагландинов.
5. Нарушение работы фермента цитохром-оксидазы, играющего ключевую роль в обезвреживании химических веществ, канцерогенов и некоторых лекарств (ксенобиотиков). Это на практике означает «сотрудничество» ТИЖКов с токсичными веществами, которые будут выводиться из организма менее эффективно.
6. Ослабление иммунитета.
7. Снижение уровня мужского гормона тестостерона и ухудшение качества спермы, проблемы с потенцией вследствие «замусоривания» сосудов (провокации быстрого развития атеросклероза).
8. Повышение риска рака груди — раковая ткань буквально «нафарширована» ТИЖКами. ТИЖКи способствуют сбоям в иммунной и эндокринной системах одновременно, что провоцирует озлокачествление клеток и снижает эффективность противоракового звена в иммунной системе.

#### ФАКТ:

ТИЖКи резко снижают устойчивость к стрессам, что на фоне дефицита питательных веществ (антиоксидантов, витаминов, минералов, аминокислот, полезных жиров, клетчатки) в десятки раз повышает вероятность развития депрессии и даже суицидов. Среди людей, употребляющих в пищу продукты с трансжирами, смертность от ишемической болезни сердца и инфарктов миокарда значительно выше, чем у людей, избегающих употреблять такие продукты.

## КАК ВЫВОДИТЬ ОПАСНЫЕ ВЕЩЕСТВА ИЗ ОРГАНИЗМА?

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

Вводить в рацион детоксицирующие продукты и полезные жиры, обязательные для питания клеток (Лецитин, Омега-3, антиоксиданты, витамины, минералы и аминокислоты). И, конечно же, выводить из рациона ТИЖКи.

#### ФАКТ:

по мнению ученых, при изменении рациона — исключении пищевых источников ТИЖК и введении в рацион необходимых нутриентов (полного спектра натуральных витаминов, антиоксидантов, минералов, аминокислот, полезных жиров и клетчатки) — восстановление клеток возможно в течение 3-5 лет.

### КАК ВЫВОДИТЬ ОПАСНЫЕ ВЕЩЕСТВА ИЗ ОРГАНИЗМА?

#### ФАКТ:

В растениях клетчатка выполняет структурную роль — волокна клетчатки создают каркас, создающий опору. По отношению к телу человека натуральная клетчатка играет важнейшую роль. Это нейтрализация, связывание и выведение опасных для здоровья веществ. Радионуклиды, пестициды, консерванты, избы-

точные жиры и сахара, продукты метаболизма, в том числе образующиеся внутри нас канцерогены — всего более сотни веществ ежедневно подвергают нашу жизнь опасности! Натуральная клетчатка способна защитить нас — ежедневная норма пищевых волокон составляет от 25-30 граммов, и эти минимальные 25-30 граммов **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** нужны нам каждый день.

#### ФАКТ:

по мнению диетологов, современный человек в среднем не получает и трети от рекомендованной нормы по клетчатке. Для сравнения: 25 г клетчатки содержится в 1 200 граммах свежей капусты.

#### ФАКТ:

за последние 20 лет ученые кардинально пересмотрели свое отношение к клетчатке. От презрительного названия «балластные вещества» — к «защита от многих форм рака, а также от дисбактериоза и атеросклероза». Сейчас доказано, что нам нужна клетчатка не из одного, а желательнее из нескольких растений — так обеспечивается разнообразие ее эффектов,

рацион обогащается минералами, витаминами, биологически активными веществами, присущими различным источникам клетчатки.

#### ФАКТ:

Локло — уникальный продукт, в котором собраны 17 (!) источников полезных веществ и клетчатки. Название продукта происходит от английского названия «снижение уровня холестерина». Нормализация обмена жиров, профилактика атеросклероза, защита от канцерогенов и «плохой» микрофлоры в кишечнике — вот задачи, с которыми справляется Локло!

#### ФАКТ:

Хлорофилл — детоксикация и питание! Хлорофилл — это вещество, благодаря которому зеленые растения запасают энергию солнечного света, утилизируют CO<sub>2</sub> и выделяют O<sub>2</sub>. Фотосинтез — уникальный процесс, благодаря которому Жизнь на Земле (теоретически) может продолжаться практически бесконечно... Если, конечно, Человек Разумный не будет так активно разрушать баланс в окружающей среде (экологию), благодаря которой мы можем дышать и жить.

### Локло — Ваш ежедневный помощник!





**ФАКТ:**

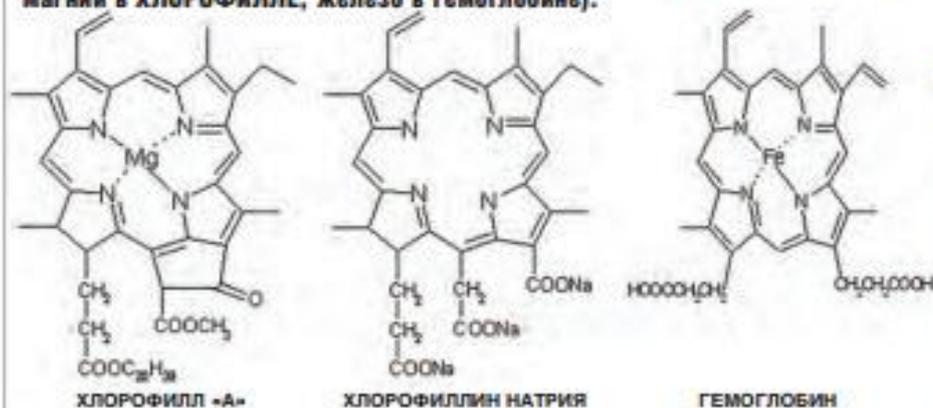
Хлорофилл содержит в себе уникальную способность к нейтрализации токсинов, выведению вредных веществ, восстановлению здоровых клеток и подавлению мутаций! Хлорофилл подавляет размножение вредных микробов, способствует элиминации паразитов из организма.

**ВАЖНО:** мы вдыхаем, выпиваем и поедаем не всегда самое свежее и полезное! Детоксикация и защита клеток, контактирующих с агрессивными веществами, важны и нужны. Хлорофилл обладает регенерирующей (восстанавливающей) способностью, — это важно для восстановления здоровья организма.

**ФАКТ:**

Уменьшение токсической нагрузки на печень, почки, сосуды и все клетки тела — это уже ОТЛИЧНО, а если рассмотреть еще и питательную поддержку Хлорофиллом (например, красной крови), антиоксидантную защиту, витаминную подпитку... Детоксикация позволяет улучшить усвоение питательных веществ, что усиливает процессы восстановления и предотвращает поражение органов (десен, органов пищеварения, дыхательной, сердечно-сосудистой, иммунной, опорно-двигательной... практически всех систем организма).

Структуры ХЛОРОФИЛЛА и гемоглобина очень близки (отличие в 1 атоме: магний в ХЛОРОФИЛЛЕ, железо в гемоглобине).



**ФАКТ:**

Кожа — орган, внешний вид которого очень зависит от отсутствия токсинов и наличия питательных веществ. Кожа — это «зеркало» общего состояния здоровья. Недавно ученые изобрели спо-

соб проверять благополучие нервных клеток — по клеткам кожи. Хлорофилл помогает общей детоксикации, питает все клетки... что незамедлительно сказывается на внешнем виде!



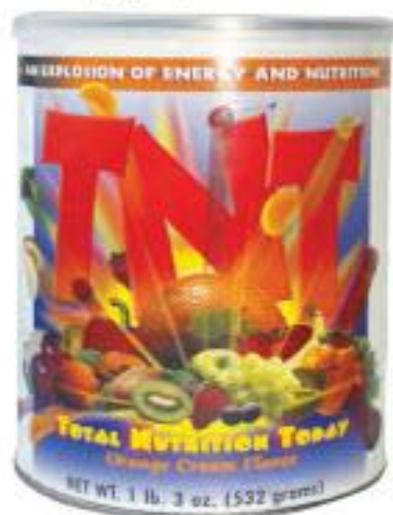
**Хлорофилл — наш здоровый выбор!**



## ПИТАНИЕ — ПРОСТО, УДОБНО... И ЗДОРОВО!

### ФАКТ:

ТНТ — это полный набор нутриентов, необходимых организму ежедневно! Все витамины, минералы, натуральные антиоксиданты, биологически активные вещества и экстракты растений, и даже клетчатка! Вот неполный список компонентов: витамины А, Д, Е, С, В1, В2, В6, В12, В15, Вс, Р, РР, медь, железо, молибден, селен, марганец, цинк, хром, йод, кальций, фосфор, магний, и богатейший источник микроэлементов — монтмориллонит, а также биотин, лецитин, ликопен, каротиноиды, цитрусовый пектин, томат, брокколи, капуста, шпинат, сельдерей, зеленый горошек, соевое и овсяное волокно, цитрусовый пектин, рисовые и кукурузные отруби! И все это богатство — в 1 порции коктейля! Натуральный, вкусный, питающий, детоксицирующий...



ТНТ — то, о чем Ваши клетки давно мечтали!

**ДАЙТЕ ИМ ТНТ — ДОБАВЬТЕ СЕБЕ ЗДОРОВЬЯ!**

### ВЫБИРАЙТЕ ЛУЧШЕЕ — ВЫБИРАЙТЕ ОРГАНИЧЕСКОЕ!

Во всем мире давно распространена мода на натуральную пищу — так называемые «органические» продукты, выращенные без применения химикатов, на гарантированно чистой почве без ускорения созревания (если это рас-

тительная пища), без применения лекарств — антибиотиков, гормонов (если это пища животного происхождения). Довольно жесткие условия регламентируют: какой продукт имеет право называться «органическим», какой — нет. От посева семян до выкладки на полке супермаркета для растений, от яйца до куриной тушки, от тельенка до молока или говядины — все этапы производства четко прописаны, включая условия содержания животных. БАДы — биологически активные добавки — можно смело назвать венцом творения среди органической пищи. Они должны быть не только генетически и экологически чисты — они должны быть высокоэффективны, неся в себе достаточное количество питательных веществ. 600 (!) отдельных тестов, позволяющих контролировать чистоту и эффективность продуктов Компании NSP — это показатель высочайшего уровня технической оснащенности. Созданная СИСТЕМА непрерывного контроля качества на всех этапах (в том числе — проверок почв на пригодность и хранения образцов продуктов из каждой партии в течение ТРЕХ лет) показывает непревзойденный уровень менеджмента, управления процессами контроля качества. Вся система контроля качества в Компании базируется на так называемых «внутренних стандартах качества», которые существенно жестче отраслевых. С течением времени часть «внутренних» стандартов качества NSP становятся обязательными для всей отрасли — так уже происходило при переходе на стандарты ISO. NSP действительно лидирует в отрасли по контролю качества! По отдельным параметрам опережение составляет от 5 до 9 лет.

На самом деле, здоровая пища — БАДы и органические продукты — уже стали привычным, обязательным для сохранения здоровья явлением во многих странах. И если органические молоко, мясо или овощи пока нам недо-

ступны, то БАДы NSP — как часть оздоровительного питания — у нас уже есть!

### ЗАЩИЩАЙТЕСЬ ОТ ТОКСИНОВ!

«Выбирайте органическую пищу! Вы еще размышляете? Это одна из самых простых вещей, которую вы можете сделать для вашей семьи. Если вы еще не уверены, что платите деньги за действительно стоящий товар, просто подумайте еще раз. Например, ваши дети. С обычной едой они получают БОЛЬШЕ пестицидов, чем взрослые — просто потому, что масса их тела меньше вашей, а порции пестицидов примерно равны. Тело человека, тем более ребенка, никак не было приспособлено для атаки химикатами — а мы получаем их с каждой порцией еды. Даже больше — с каждым глотком воды и каждым вдохом. Токсины накапливаются и в жировой и в мышечной ткани — то, что пришло в тело с самого раннего детства, может накапливаться... и взорваться в самый неподходящий момент. Выбирая органическую пищу для своей семьи — думайте о существенной экономии средств на лечении — вы предупреждаете болезни свои, своих детей и еще нерожденных внуков. Думайте о защите от токсинов — пока это касается профилактики проблем», — Энджи Бессбос, Дэвид Эйдельберг, «Все про еду», 2009.

Ученые всего мира напоминают нам не только о высокой потребности в здоровой, полноценной пище. Они напоминают нам и об изобилии химикатов, токсинов. В последнее время все чаще поднимается тема так называемых «эндокринных дизрапторов» — токсинов, которые грубо вмешиваются в гормональный баланс, имитируют действие наших собственных гормонов и наносят непоправимый ущерб здоровью. На самом деле, проблема дизрапторов была показана не на людях: экологи стали бить тревогу из-за состояния — Вы не поверите! — белых медведей!

ПОЧЕМУ НАМ НУЖНА ОМЕГА-3?



**ФАКТ:**

Бесплодие белых медведей приводит к их вырождению — практически, воспроизведение этих животных может прекратиться еще до середины нашего века. В чем причина? В эндокринных дисрапторах! Запретное количество химикатов, которыми пропитана рыба — пища медведей — привело к трагическому финалу. Половая система самцов стала неспособной к продолжению рода. Химикаты, которые вытесняют мужские гормоны, не выполняют их функции, поэтому половой аппарат медведей-самцов остается недоразвитым, половые клетки не созревают — возможно, стерилизация самцов начинается еще в утробе матери. Плод, а затем новорожденный медвежонок получают мощные химические «удары». Самостоятельное поедание отравленной еды довершает трагическую картину. Люди недалеко от тех же последствий — с поправкой на подверженность химическим ударам как мужчин, так и женщин. Мы не меньше медведей нуждаемся в чистой среде обитания — мы дышим, потребляем воду

и питательные вещества, и потребности в нутриентах у нас сходны. Например, кушать рыбу полвека назад считалось правильным и полезным. Прошедшее время глагола «считалось» неслучайно. В наши дни диетологи **запрещают** прием рыбы, — по крайней мере, беременным женщинам нельзя есть рыбу чаще 1 раза в неделю. Причина проста: химикаты! Одним из известных поражающих веществ ученые называют ртуть — именно она становится причиной аутизма. «Человек дождя» — известный фильм, в котором отразился внутренний мир людей с аутизмом. Отравленный еще в утробе матери мозг — согласитесь, это серьезно. Водная стихия несет нам не только ртуть, не только аутизм. Многочисленные испытания различных видов оружия, сбрасывание ядовитых и радиоактивных отходов в моря и океаны, смывание в реки пестицидов и удобрений с полей — все это прямо влияет на наше здоровье.

**РЫБА**

Вернемся к рыбе. Она нам ради чего нужна? Диетологи утверж-

дают — ради трех основных субстанций: специальных жиров, которых нигде больше нет, только в рыбе и прочих дарах морей и рек, йода и белка (который в принципе есть и в молоке, мясе, белках яиц). Белок мы можем получать и из источников, далеких от рыбы. Однако, продукты животноводства тоже «грешат» захимиченностью — антибиотики, гормоны, другие химикаты в мясе, то же самое плюс микробное загрязнение можно найти в молоке, яйца могут быть живенько окрашены: и скорлупа, и желток могут быть радикально желтого цвета, причем не за счет натурального бета-каротина. ГДЕ ЖЕ БРАТЬ то, что нашему организму положено самой Природой? Положено кушать рыбу, а в ней — как минимум три ценных нутриента: полезный жир Омега-3, белок, да еще и суперценный йод впридачу.



**ВЫХОД ЕСТЬ!**

Полноценный, легкоусвояемый белок — в НутриБерне или Свободных Аминокислотах (Пептовит). Жиры — в экологически чистом продукте Омега-3, йод — в не менее полезном и столь же чистом продукте Келп!

**ФАКТ:**

Келп — это экологически чистая бурая водоросль, богатейший источник ценных питательных веществ. Профилактика диабета, атеросклероза, рака (особенно рака груди и половых органов у женщин), защита от токсинов и радионуклидов, питательная поддержка щитовидной железы, улучшение обмена веществ, предупреждение ожирения...

Йод в составе Келп — мощный антисклеротический элемент, а Келп — одна из важнейших составляющих традиционного японского рациона.



Восполните дефицит нутриентов, безопасно питая и защищая свой организм — это и есть самая настоящая ПРОФИЛАКТИКА! Профилактика чего, собственно?

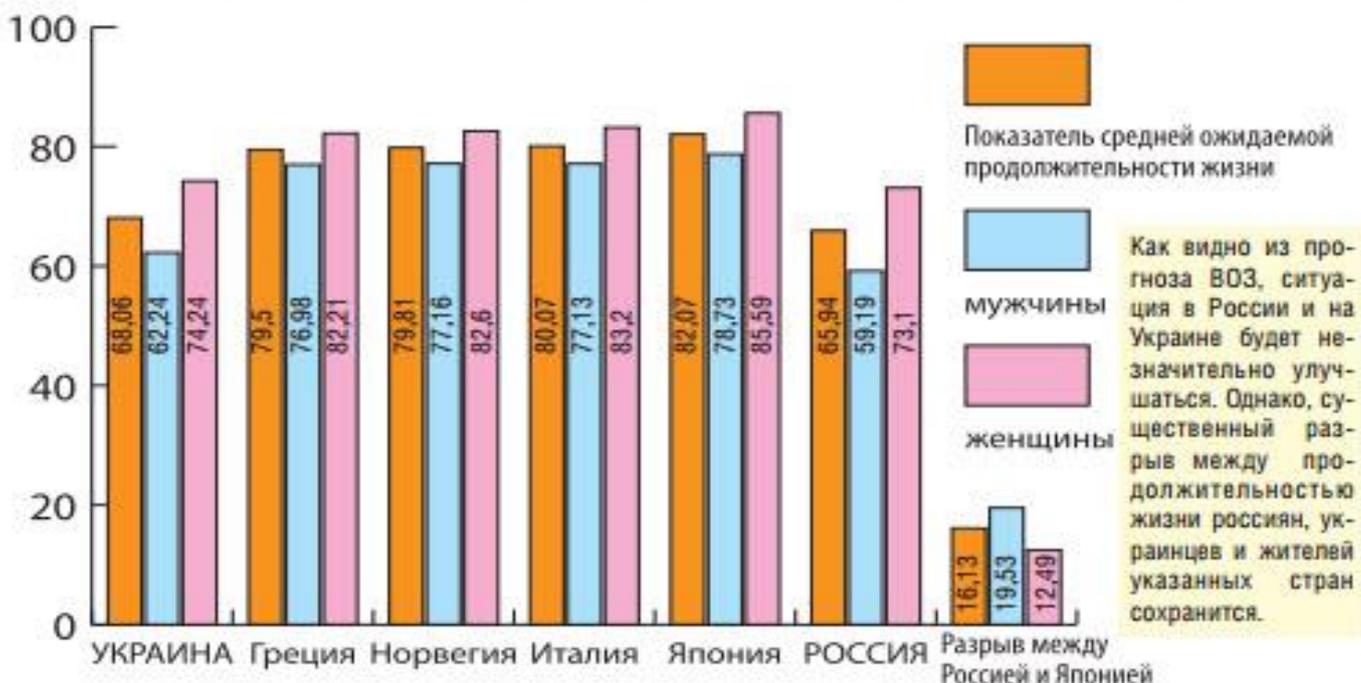
**ОМЕГА-3**

— это обязательный нутриент. Без Омега-3 немислимо здоровье сердца и сосудов, Омега-3 помогает осуществлять антиоксидантную защиту всех клеток и органов, выступает в роли противовоспалительного и противотромботического фактора. Защита от воспалений и рака, улучшение общего состояния здоровья, профилактика болезней сердца и сосудов\*\*... Но это еще не все! Отличное настроение, скорость реакции и способность к концентрации внимания, интеллект и память — это тоже ОМЕГА-3! Ученые открыли немало интересного в уникальных свойствах Омега-3. Например, Омега-3 в эксперименте на животных, которым вводили канцерогенные вещества, помогала тормозить развитие рака\*\*. Негуманно, конечно, животных химикатами — канцерогенами травить. Однако... Вводили как раз то, с чем мы, люди, соприкасаемся практически постоянно. Важно, что Омега-3 тормозила развитие опухолей, восстанавливала печеночные клетки, тем самым помогая печени обезвреживать канцерогены. Нужна нам Омега-3? Ответ ясен: ДА! А нам ее действительно не хватает?

ДА! Не хватает. Большие порции жирной рыбы в ежедневном рационе мы себе не можем позволить: трудно найти экологически чистую рыбу. Найти, конечно, можно — но как Вы ее проверите? У нас в стране органические продукты еще не представлены достаточно широко — по крайней мере, органической рыбы еще не было.

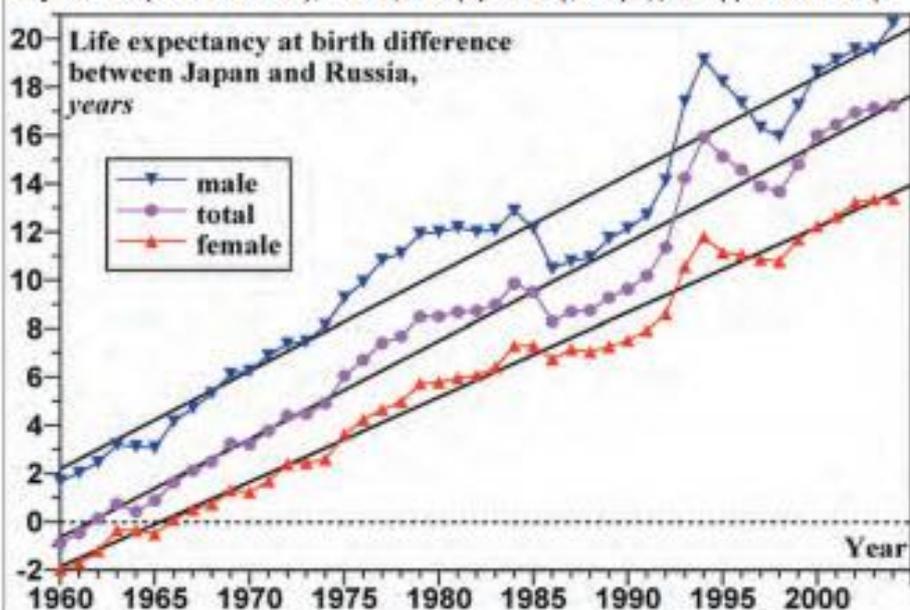
Итак, рыбу в достаточном количестве мы не едим, Омега-3 не хватает, а ее антагониста — Омега-6 — у нас в рационе в избытке. Подавляющее большинство жиров в «стандартном» рационе — бесполезные, опасные для здоровья; Омега-6 практически постоянно доминирует над Омегой-3. Не отсюда ли столь высокая пораженность населения сердечно-сосудистыми болезнями? Важно, что соотношение Омега-3 и Омега-6 жирных кислот играет настолько существенную роль в нашем здоровье, что приведение этого соотношения к желаемой норме позволяет добиваться реальных результатов в профилактике! Самый яркий пример этих «реальных результатов в профилактике» — это продолжительность жизни и состояние здоровья народов, которые традиционно питаются, выдерживая правильное соотношение Омега-3 и Омега-6 (норвежцы, японцы, итальянцы, греки).

**ГРЕЦИЯ, НОРВЕГИЯ, ЯПОНИЯ, ИТАЛИЯ, РОССИЯ, УКРАИНА — показатель средней ожидаемой продолжительности жизни**



ОМЕГА-3 — ПИЩА ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ!

**Разрыв (разница) в продолжительности жизни между Японией и Россией:** мужчины (синяя линия), женщины (красная), в среднем (фиолетовая).



**ФАКТ:**

разрыв в ожидаемой продолжительности жизни японцев и россиян увеличивается с приблизительно постоянной скоростью (примерно 1 год за 2,5 года) уже пятый десяток лет при том, что в 1960 г. продолжительность жизни в России и Японии было практически одинаковой... налицо колоссальные темпы роста отставания в ожидаемой продолжительности жизни японцев и россиян. Статистика по Украине, к сожалению, гораздо ближе к российской, нежели к японской.

**ФАКТ:**

Сейчас среднестатистический житель России мужского пола живет 58,8 года, в то время как на Украине — 62,6. По продолжительности жизни мужчин Россия занимает 134-е место в мире. Об этом сообщил министр здравоохранения и социального развития РФ.

**ВЕРНЕМСЯ К ОМЕГА-3**

Важно, что по своим свойствам жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 диаметрально противоположны: если Омега-3 защищает от рака, воспалений, диабета, тромбозов, атеросклероза, то Омега-6 из провоцирует. Омега-3 поддерживает молодость кожи, суставов и сосудов — Омега-6 их старит и портит.

Какая из Омега преобладает в Вашем привычном рационе?

В идеале их соотношение должно быть 1 к 4 : Омега-6 должно быть не более чем 4 части на 1 часть Омега-3. Реально у нас выдерживается соотношение (по данным разных авторов) — от 14 к 1 до 25 к 1. Во много раз больше Омега-6 и практически постоянный дефицит Омега-3... Не пора ли исправить этот дисбаланс?

**ВЫБЕРИТЕ ПРАВИЛЬНУЮ ОМЕГУ... ОМЕГУ-3!**



**ЧТО ЕЩЕ ВАЖНО?**

Конечно, экологическая чистота и гарантированное качество продукта! Эффективность, качество, строжайший контроль чистоты — это не обещания... это постоянное выполнение обязательств перед ТЕМИ, КТО ВЫБИРАЕТ NSP!

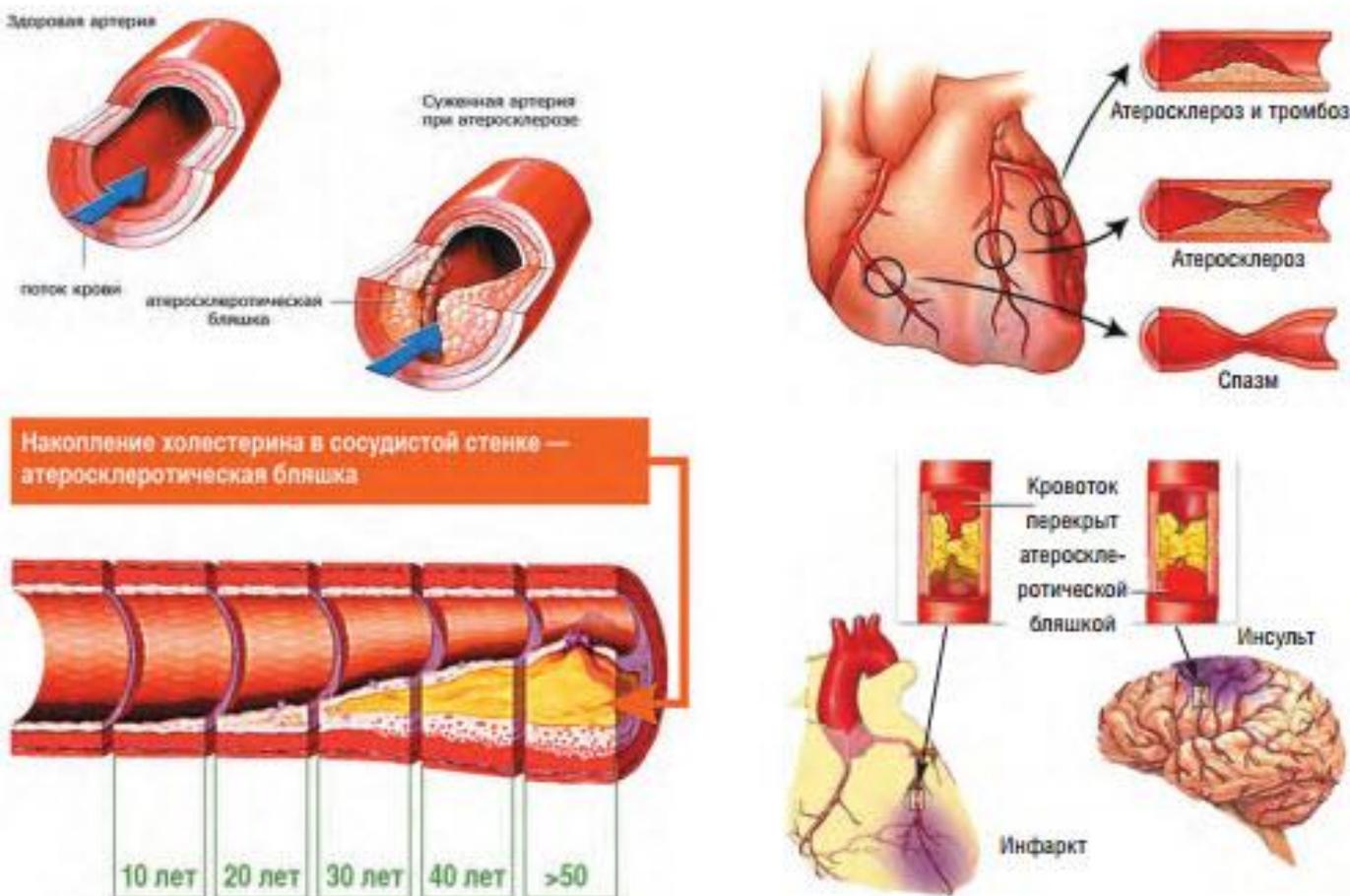
АТЕРОСКЛЕРОЗ ПРОЩЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ!

Проблема атеросклероза касается ВСЕХ. Всех без исключения! Старение сердца и сосудов можно отдалить, как отдалить и старение всего организма, — жить дольше, здоровее, активнее... Собственно, такие задачи ставят перед собой современные люди. Но... НАС это пока не касается, — к сожалению, «у нас» (Украина,

Россия, Беларусь) задачи иные. Отдалить время смерти, снизить убийственную статистику смертности от ПРОФИЛАКТИРУЕМЫХ болезней — атеросклероза, например, и входящих в него инсульта, инфаркта. Сердечно — сосудистые заболевания, за исключением врожденных, управляемы! У нас самих

есть мощное оружие против множества болезней, это наше ежедневное питание! То, что мы едим, может быть сильнейшим средством от всех болезней и от старости. Или наоборот: бесполезная, «пустая» пища может ускорять старение, провоцировать болезни. Выбор за нами.

АТЕРОСКЛЕРОЗ ПРОЩЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ!



Проблемы атеросклероза прямо затрагивают все системы и органы — от глаз до ног. Закупорка сосудов, питающих сердце, приводит к ишемической болезни сердца и инфаркту, если это происходит с сосудами мозга — к инсульту. Первый «звоночек», сигнализирующий о неблагополучии сосудов у мужчин — проблемы с потенцией. Высокое артериальное давление, высокий уровень «плохого» холестерина и сахаров существенно повышают риск развития атеросклероза. ПИТАНИЕ и образ жизни — важнейшие элементы профилактики!

Здоровое питание является уникальной возможностью человечества — сохранить бодрость, здоровье и энергию до 100 и более лет. Пища по праву считается настолько мощным фактором, что уже в начальных школах многих стран дети изучают азы рационального питания с точки зрения профилактики большинства болезней. Борьба с атероск-

лерозом — еще одно, очень яркое подтверждение тому. Хирурги научились пересаживать сердце, растягивать или заменять закупоренные сосуды. Терапевты и кардиологи вместе с фармакологами внедрили методику борьбы с «вредными» жирами и холестерином... Неоценимый вклад сделан диетологами! Уже сейчас мы знаем, что, к примеру, «бал-

ластные» вещества — клетчатка, которую ранее считали бесполезным дополнением к еде, — гораздо полезнее, чем, к примеру, ранее перехваленные маргарины и «легкие» масла. Однако, самыми действенными, безопасными и результативными по-прежнему остаются методы ПРОФИЛАКТИКИ, единственным «минусом» которых считают необ-

## АТЕРОСКЛЕРОЗ ПРОЩЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ!

ходимость БРАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за свое здоровье на себя. Больше двигаться, выбирать полезные продукты, отказываться от явно вредных. Это трудно? — Нет! Но это нужно делать уже сегодня.

Смысл в применении того или иного средства «от старости», «от атеросклероза» прост: не навредить естественным процессам самовосстановления в организме, и по возможности усилить эти процессы. Молодость сосудов и сердца, здоровье печени, юный мозг, активная иммунная система — это и в возрастной категории «после 70 лет» возможно!

Мировая практика показывает: природные средства, проверенные тысячами лет применения, не только эффективны. Они еще и безопасны! Повторимся: главное условие — **ВОВРЕМЯ** начать и постоянно продолжать простые профилактические меры.

Важность внедрения профилактики в нашей стране за пределами высока. В 2002 году в структуре смертности болезни сердца и сосудов (**ПРОФИЛАКТИРУЕМЫЕ!**) заняли 56%.

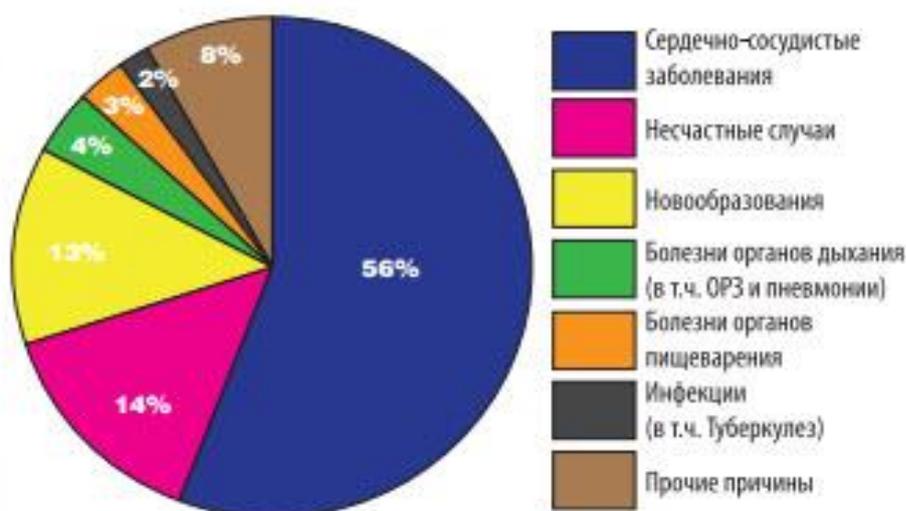
Обратите внимание: среди смертности от сердечно-сосудистых заболеваний 48% пришлось на ишемическую болезнь сердца, 37% — инсульты и 2% — гипертоническую болезнь. Вместе эти факторы получили 87% (их можно собрать воедино в «атеросклероз»)! Еще раз повторимся: в большинстве своем они и **ПРОФИЛАКТИРУЕМЫ**, и **УПРАВЛЯЕМЫ** (диета, БАДы — как часть диетического питания, лекарства, образ жизни).

На диаграмме (стр. 25 вверху справа): денежные затраты жителей РФ на средства профилактики атеросклероза и на лечение его последствий (Фармэксперт, 2000). Как видно, большинство затрат уходит на лечение последствий и осложнений, хотя куда более разумно постараться предотвратить эти последствия.

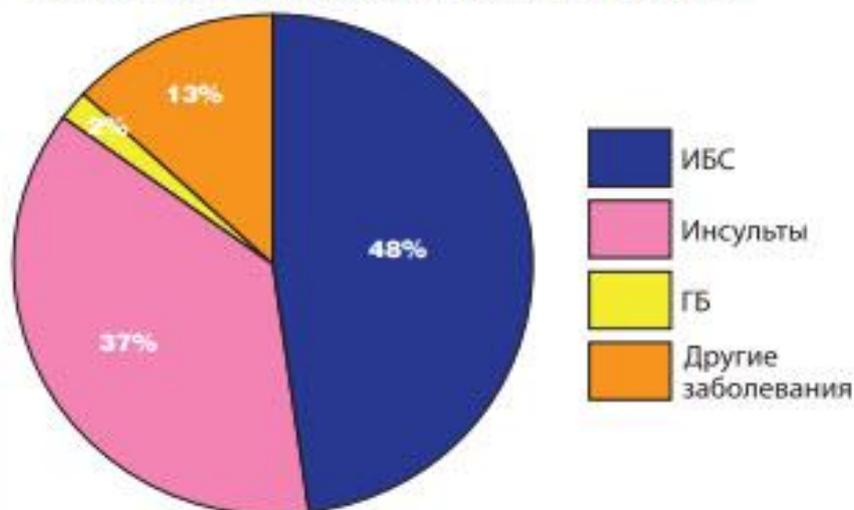
### ФАКТ:

сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основными причинами смерти населения России, Украины, Белоруссии. Только в России, по

### Общая структура смертности в Российской Федерации (2002г.)



### Структура смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в Российской Федерации (2002г.)



данным Госкомстата, в 2007 году от ССЗ погибли 1 млн. 232 тыс. 182 человека.

### ФАКТ:

«Недавно завершившиеся по программе ВОЗ сравнительные патоморфологические исследования показали, что в России атеросклероз развивается в более молодом возрасте, протекает более тяжело, вызывая инфаркт миокарда и мозговой инсульт у лиц моложе 50-55 лет, по сравнению со странами Европы и США... показатели смертности от ССЗ в России в 2-4 раза выше, чем в западноевропей-

ских странах, США, Канаде, Австралии, и тенденция к росту смертности сохраняется».

### ФАКТ:

За последние 2 года в России от сердечно-сосудистых заболеваний умерло почти 2,5 млн человек, свидетельствуют данные Экспертного совета по здравоохранению при комитете Совета Федерации по социальной политике и здравоохранению. «Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в России стабильно составляет 57%. Больше половины из них умирают в трудоспособном возрасте, и основ-

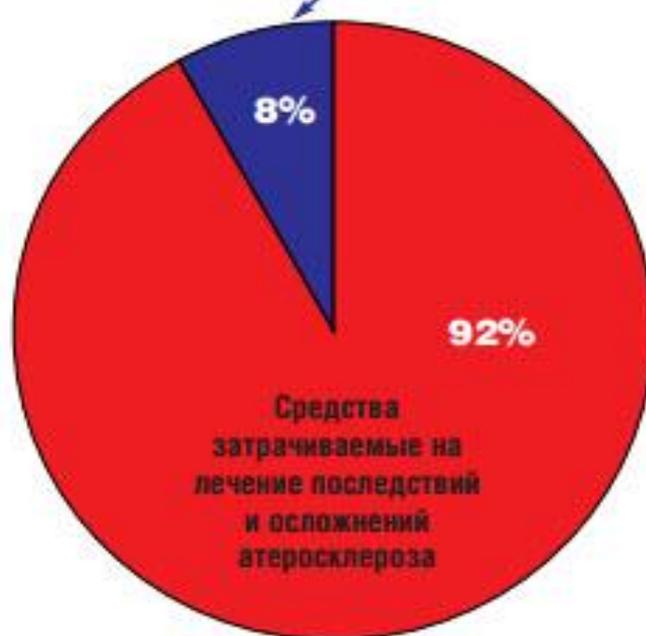
АТЕРОСКЛЕРОЗ ПРОЩЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ!

ной причиной смерти является инфаркт миокарда, инсульт», — сообщила глава комитета Валентина Петренко. К летальным исходам болезни сердечно-сосудистой системы приводит, прежде всего, атеросклероз и семейная гиперхолестеринемия. «В России показатель смертности от атеросклероза составил 800 человек на 100 тысяч населения. Притом что в странах Европы этот показатель составляет не более 200 человек на 100 тысяч», — подчеркнула Петренко.  
<http://pmoney.ru/pnwsinf.asp?id=1471855>, 15/04/2010

**Структура смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в Российской Федерации (2007г.)**



**Средства, затрачиваемые на профилактику атеросклероза**

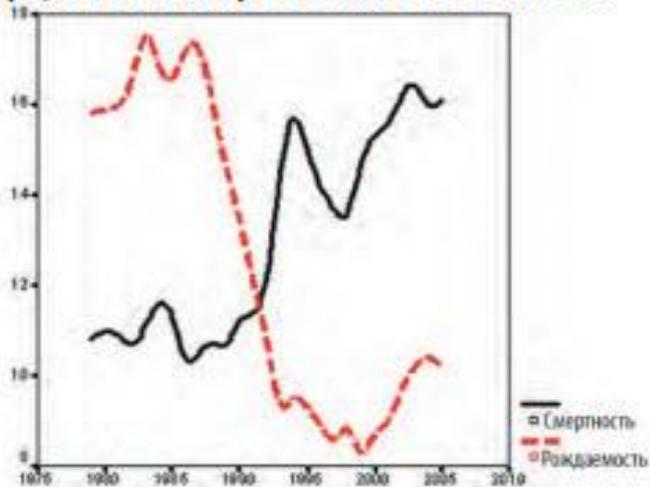


**Стандартизованные коэффициенты смертности от сердечно-сосудистых заболеваний среди мужского населения 25-64 лет отдельных стран Европы (2006г.)**

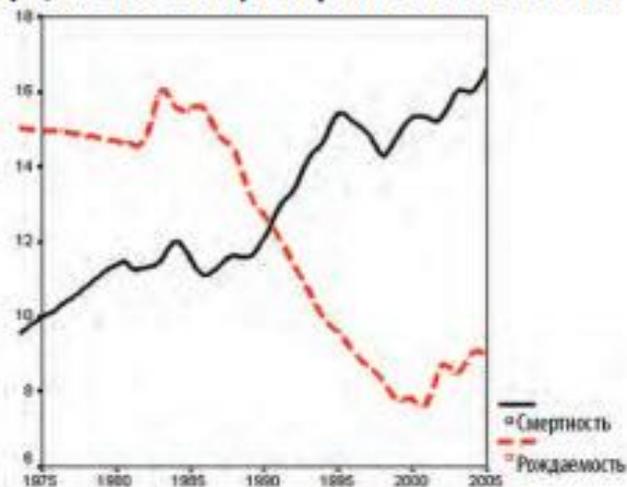


АТЕРОСКЛЕРОЗ ПРОЩЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ!

Динамика рождаемости и смертности (% , на 1000 чел.) в России в 1978-2005 гг.



Динамика рождаемости и смертности (% , на 1000 чел.) в Украине в 1975-2005 гг.



**РИСК ИНФАРКТА В ЦЕЛОМ В ПОПУЛЯЦИИ**



Обратите внимание: риск инфаркта в целом в популяции у нас невысок — если разделить нас всех по принципу «уровень риска инфаркта», то в зоне низкого риска окажется 77,5% населения, среднего — 15%, высокого — 7,5%. Вроде бы успокаивающие цифры? Прогноз не тревожный?

А теперь посмотрите на реальные цифры — сколько живут мужчины в России, Украине и других странах?

Выходит, что есть какая-то загадочная причина, в силу которой мы «испортили» благоприятный (в целом) прогноз? Загадка ранней смертности славянских мужчин у демографов имеет простое объяснение:

**сердечно — сосудистые заболевания, ПРОФИЛАКТИРУЕМЫЕ в принципе, мы НЕ ПРОФИЛАКТИРУЕМ!**

### продолжительность жизни среди мужчин (2002 год)



Страна	Показатель средней ожидаемой продолжительности жизни	Мужчины	Женщины
УКРАИНА	68,06	62,24	74,24
Греция	79,5	76,98	82,21
Норвегия	79,81	77,16	82,6
Италия	80,07	77,13	83,2
Япония	82,07	78,73	85,59
РОССИЯ	65,94	59,19	73,1
<b>Разрыв между Россией и Японией</b>	<b>16,13</b>	<b>19,53</b>	<b>12,49</b>

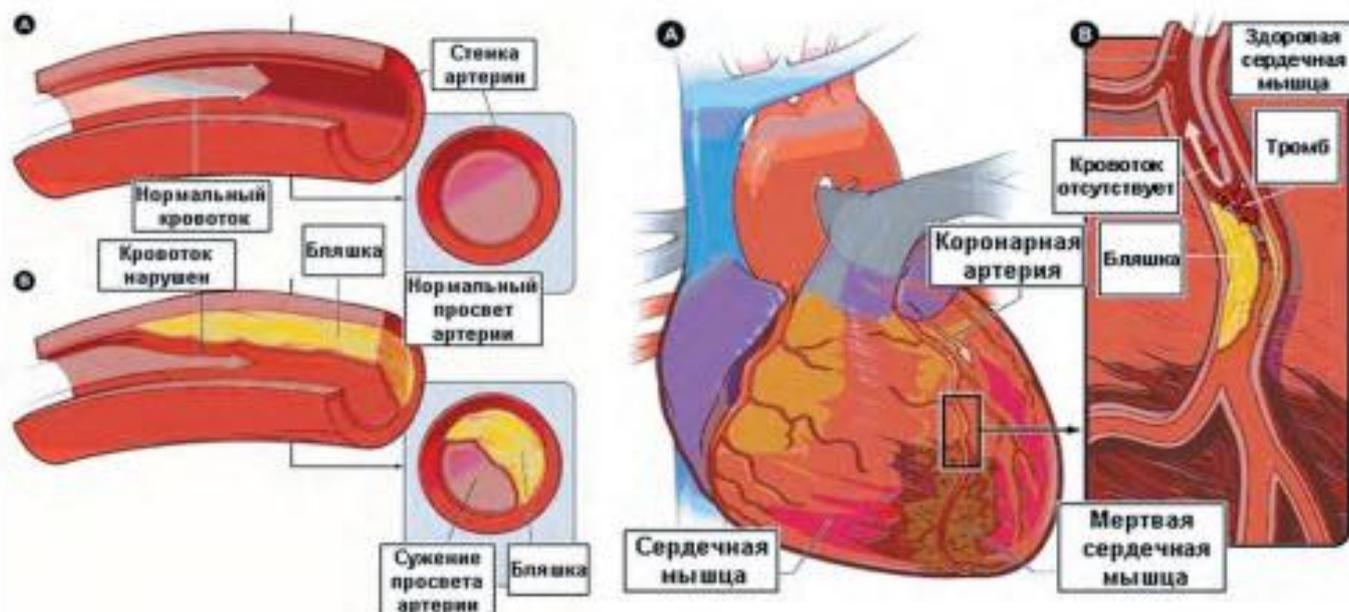
Этот прогноз означает, что, по мнению ученых, разрыв в продолжительности жизни россиян (как и украинцев) и жителей цивилизованных стран не сократится. Мужчины из России не будут доживать и до 60 лет, из Украины — до 62,5.

### **А НЕ ПОРА ЛИ ВСЕРЬЕЗ ЗАНЯТЬСЯ ЗДОРОВЬЕМ?!**

Прогноз «на завтра» зависит от конкретных действий «на сегодня». Если **СЕГОДНЯ** мы займемся профилактикой — **ЗАВТРА** будут и реальные предпосылки для улучшения бесстрастной статистики... и реальные **УЛУЧШЕНИЯ** в здоровье и жизни всего общества.

АТЕРОСКЛЕРОЗ ПРОЩЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ!

ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА ДО ИНФАРКТА



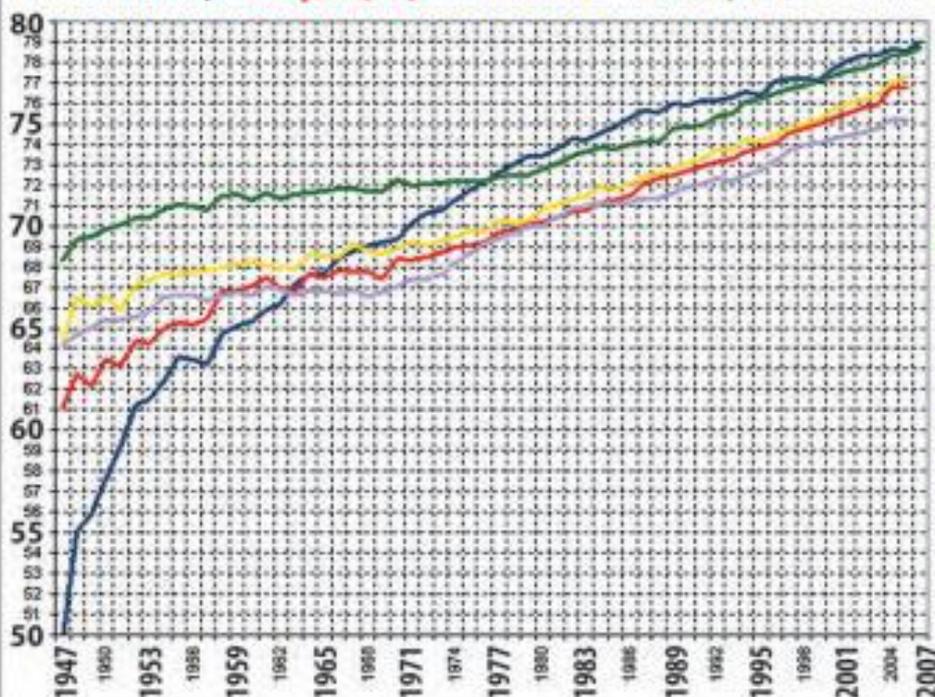
**ФАКТ:**

«Среднестатистический житель России мужского пола живет 58,8 года, на Украине — 62,6. По продолжительности жизни мужчин Россия занимает 134-е место в мире. Средняя продолжительность жизни россиян в целом — чуть более 65 лет, украинцев — чуть больше 67».

**ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС принимайте СВОЕ РЕШЕНИЕ: Я БУДУ БЕРЕЧЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**

Тогда и у нас появится РЕАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ жить дольше, жить здорово, жить с радостью! Даже вопреки пессимистичным прогнозам. Кстати, о прогнозах: на начало XXI века по данным Всемирной Организации Здравоохранения средняя ожидаемая продолжительность жизни при рождении, которая вычисляется по данным демографии и научного прогнозирования, по данным статистики, в России составит на 16,13 лет меньше, чем в Японии — см. таблицу на стр. 27.

**На графике видно, как возростала продолжительность жизни в — Японии, — Франции, — Англии, — Швеции и — США**



**ФАКТ:**

«Отличительной чертой России (и других стран-выходцев из бывшего СССР) является экстремально высокая сверхсмертность мужчин сравнительно молодых возрастов, в то время как максимум относительной смертности мужчин в зарубежных странах Восточной Европы значительно ниже и приходится на более старшие возраста», — <http://nonlin.ru/taxonomy/term/26>

## ФОСФАТИДИЛХОЛИН, он же ЛЕЦИТИН

### ФАКТ:

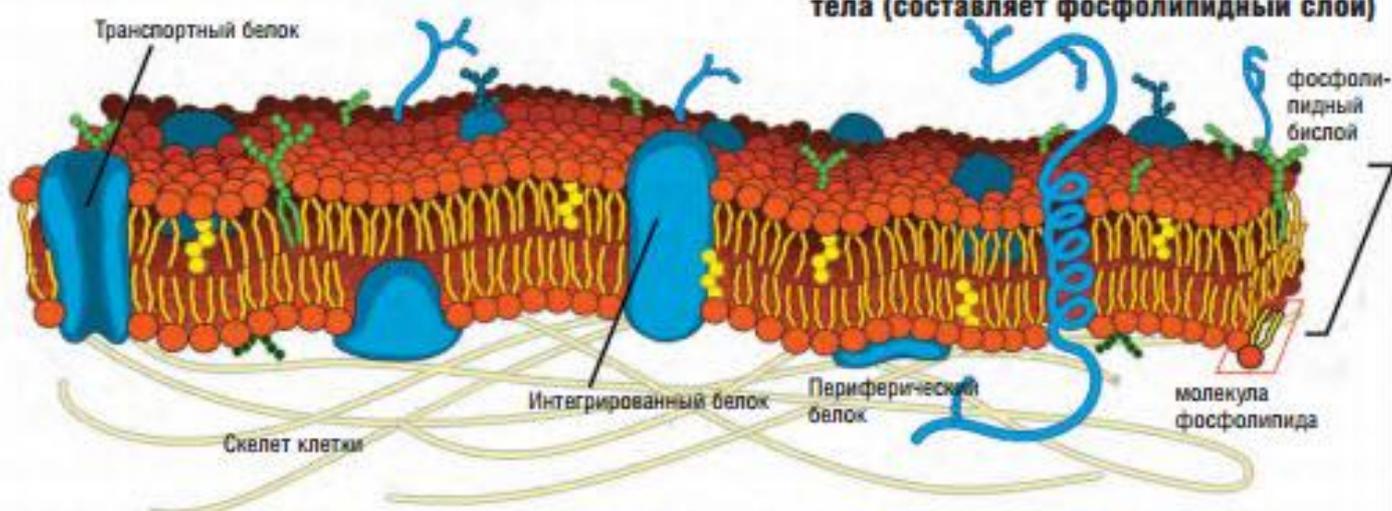
Лецитин — обязательный в ежедневном рационе нутриент. Поль Брэгг еще в 1910 году в своей поездке в Манчжурию открыл для себя чудо Лецитина. «По моему мнению, Лецитин является одним из важнейших даров Природы. Я нашел множество людей, которые жили неправдо-

подобно долго — 125-135 лет. Среди этих людей сердечные приступы, инсульты, коронарные закупорки и заболевания артерий были практически неизвестны. Они ели сою — она составляла до 80% из рациона, а самое ценное в сое — это Лецитин. Лецитин — мощный агент, который разбивает жиры на мелкие час-

ти, входит в состав всех наших клеток, особенно нервных. Лецитин сохраняет сердце здоровым, сосуды — молодыми, печень и кожу — в отличном состоянии до глубокой зрелости. У людей, которые правильно используют дары Природы, нет возраста, нет старости. Я не праздную свои дни рождения: я молод!»

### Строение мембран клеток

**Фосфатидилхолины (лецитин) — жизненно важный компонент всех клеток тела (составляет фосфолипидный слой)**



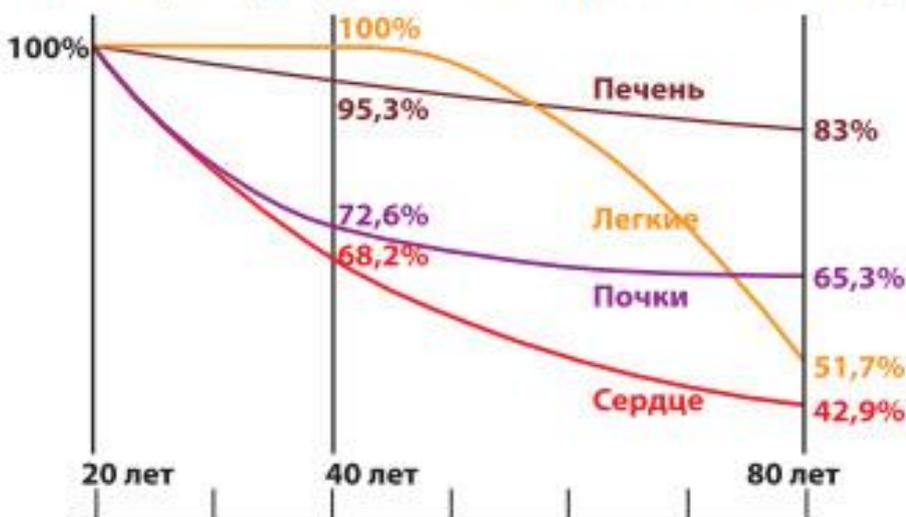
Это сказал человек, доживший до 95 лет — Поль Брэгг трагически погиб, катаясь на доске в океане. Молодость его сосудов, сердца, печени подтвердили врачи, живость ума и красоту кожи —

все, кто с ним общался лично. Лецитин NSP добывается из сои — с гарантией чистоты и эффективности. Как утверждал Поль Брэгг (ученые впоследствии полностью разделили его мнение),

Лецитин соевый усваивается организмом гораздо лучше. Польза от Лецитина очевидна: благодаря ему (фосфолипидам) осуществляются все обменные процессы без исключения. Фосфолипиды входят в состав клеточных мембран всех клеток тела, обеспечивая существование организма как целостной системы.

Лецитины являются природными антиоксидантами.

Лецитины относятся к липотропным веществам, основная функция которых заключается в эмульгировании жиров и холестерина в печени, клетках, кишечнике и кровеносных сосудах. Лецитин стимулирует выделение желчи, снижая ее вязкость, очищает печень, способствует профилактике желчекаменной болезни.



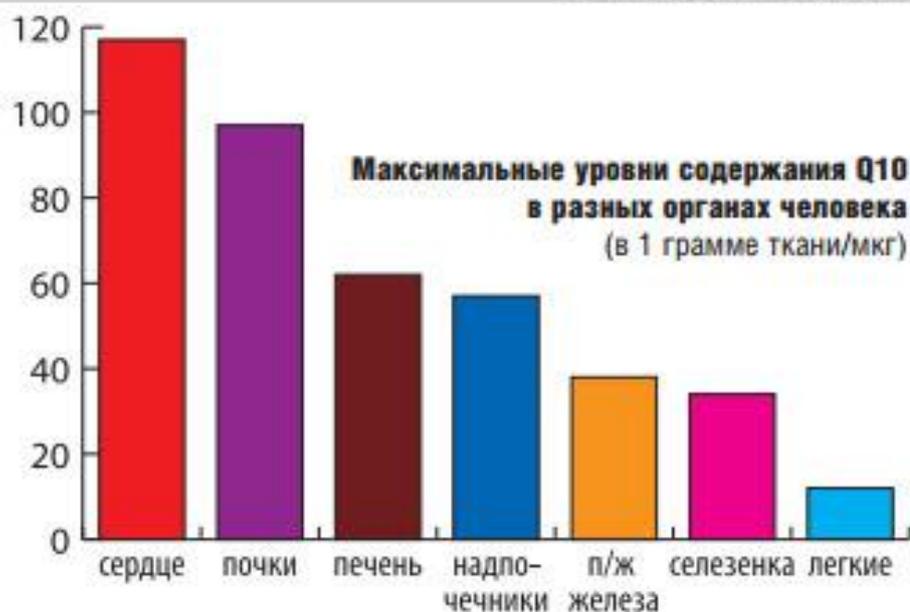
Количество Кофермента Q10 в тканях и органах человека с возрастом снижается. Печень, легкие, почки, сердце — с убыванием Кофермента Q10 нарастают проблемы со здоровьем, наступает старость. Восстановление Кофермента Q10 в клетках позволяет затормозить старение и сохранить здоровье!

### ФАКТ:

Лецитин обеспечивает работу нервной системы! Содержащийся в лецитине холин необходим не только для син-



ПЕРЕЦ: ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ОТЛИЧНОЕ САМОЧУВСТВИЕ!



и обладают выраженным антисклеротическим действием. Способствуют нормализации уровня сахара в крови. Нормализуют состояние кожи. Обладают радиопротекторными свойствами. Улучшают половую и репродуктивную функции.

**ФАКТ:**

Лецитины активизируют жировой обмен и предупреждают ожирение. Регулируют спо-

собность желчных солей к выведению холестерина из кровотока и препятствуют образованию желчных камней. Восстанавливают защитную (сурфактантную) систему легких, активизируют иммунитет, играют важную роль в формировании и развитии мозга и нервной ткани ребенка.

**ВАЖНО:** если в рационе Лецитина, Омега-3 и Кофермента Q10 недостаточно, в рационе преоб-

ладают неполезные жиры (насыщенные, ТИЖКи, прогорклые и т.д.), — на место «хороших» жировых молекул (Лецитина, Омега-3, Кофермента Q10 и прочих) становятся «вредные» жиры. Они не способны выполнять функции, присущие полезным жирам. Повреждающий эффект, к примеру, ТИЖКов — это широчайший спектр болезней — от рака груди, атеросклероза, артрита до сбоев обменных процессов (диабет 2 типа, болезни половой сферы, щитовидной железы и т.д.) и нарушений в иммунитете. Прогорклые (окисленные) жиры признаны провокаторами рака — как у тех, кто их ест, так и у тех, кто готовит пищу, жареную в кипящем жире (случай рака легких у китайских поварих описаны в научной литературе\*\*). Все вредные жиры провоцируют поражение сосудов — это затрагивает практически все органы и все функции организма, включая зрение и потенцию.

Кстати — о потенции. Наиболее безопасным и в то же время эффективным профилактическим средством в плане защиты сосудов и стимуляции потенции по праву считается... ПЕРЕЦ!



Красный жгучий перец помогает сохранять сосуды здоровыми, а метаболизм жиров — достаточно активным. Расщепление жиров, улучшение пищеварения, ускоренная утилизация калорий помогают не только здоровью сосудов: профилактика

ожирения, повышение жизненного тонуса и отличная потенция! Но это еще не все: именно красному жгучему перцу ученые отдают пальму первенства в питательной ценности: по содержанию антиоксидантов перец не уступает апельсинам и

яблокам, перец богат минералами и витаминами, а также биологически активными веществами (капсаицин), которые улучшают микроциркуляцию во внутренних органах (в сердечной мышце, легких, почках)! А еще перец помогает... хорошо

\*\*«Оздоровительное и диетическое питание», Национальный Медицинский Университет им. А. А. Богомольца, под редакцией заведующего кафедрой гигиены питания д.м.н., проф. В.И.Циприяна.

NSP: БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, ЖИВИТЕ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО!



спать! Он успокаивает нервную систему, и повышает качество сна. Перец усиливает полезные качества принятых вместе с ним веществ. Все эти потрясающие возможности, скрытые в перце, Компания NSP раскрывает для нас... Собранные вместе, Перец, Чеснок и Петрушка составляют один продукт — Перец Чеснок Петрушка, он важен для здоровья сосудов, почек и системы пищеварения. В комбинации перца с боярышником и чесноком получился продукт Боярышник Плюс: питание сердечной мыш-

цы, профилактика гипертонии, здоровье сосудов. КоферментQ10, боярышник, перец и медь, железо, цинк, магний вместе собраны в продукте КоферментQ10 Плюс: это мощная антиоксидантная поддержка для всех клеток тела, в особенности — для сердца, сосудов, иммунной и эндокринной систем. Успокаивающий продукт Восемька (Эйт) — это восемь растений, в числе которых, конечно же, есть и перец! Конечно, полностью натуральный «мужской» продукт для улучшения потенции —

Лчив с Йохимбе — тоже не обошелся без перца... Эффективность всех компонентов усиливается их сочетанием, чистота и эффективность всех продуктов NSP гарантированы Производителем. Создание формул продуктов — это очень серьезный труд, он требует участия ученых с высочайшим интеллектуальным потенциалом. Компания NSP предлагает Вам самое лучшее, самое чистое, самое эффективное, и с уверенностью гарантирует КАЧЕСТВО, СЕРВИС и НАДЕЖНОСТЬ!

**NSP — это реальная возможность для всех. Будьте здоровы, живите долго и счастливо!**

«В природе, если ее не испортил человек своим вмешательством, есть все необходимое для поддержания здоровья; мы просто еще многого не знаем и не умеем использовать, а иногда и не хотим...»\*\*

«Принципы строения животной и растительной клетки аналогичны. Соки растений так же структурированы и в этом отношении очень близки и родственны жидкостям животного организма. Поэтому использование растений — самый мягкий и надежный путь оздоровления. Хотя далеко не самый быстрый. Высушенная капля растительного сока, экстракта... именно такие средства обеспечивают нормализацию физиологических процессов. Микро- и макроэлементы, витамины, фитогормоны и другие вещества, полученные из растительного сырья щадящими методами, метаболируют в человеческом организме гораздо проще, естественнее, чем их синтетические аналоги...»\*\*

«Детоксикация — важнейшее направление в профилактике заболеваний, недооцененное современниками... Некоторые растения как будто самой природой предназначены для нейтрализации и выведения токсинов из организма...»\*\*

\*\*«Оздоровительное и диетическое питание», — Национальный Медицинский Университет им. А.А.Богомольца, под редакцией заведующего кафедрой гигиены питания доктора медицинских наук, профессора, лауреата Государственной премии Циприана В.И.



НИКАКАЯ ЧАСТЬ ДАННОГО ИЗДАНИЯ НЕ ОРИЕНТИРУЕТ НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ПОСТАНОВКУ ДИАГНОЗОВ, НАЗНАЧЕНИЕ ИЛИ ОТМЕНУ РЕКОМЕНДОВАННОГО СПЕЦИАЛИСТАМИ ЛЕЧЕНИЯ. НАША ЦЕЛЬ — ДОНЕСТИ ИНФОРМАЦИЮ О СТОЛЬ НУЖНОЙ ВСЕМ ПРОФИЛАКТИКЕ, О ВЕСОМОЙ РОЛИ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ И ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ В ДЕЛЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ!

**ИСКРЕННЕ ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ, ПРЕКРАСНОГО НАСТРОЕНИЯ, ОПТИМИЗМА!**

# СОЛСТИК

Почувствуйте это **БОГАТОЕ** натуральными стимуляторами, антиоксидантами, витаминами сочетание! Гуарана, корейский женьшень, зеленый чай, кожура винограда, витамины B1, B2, B3, B5, B6, яблочная кислота... и всего 12 калорий!

## Уникальная возможность!

Восстановление сил, питательная поддержка, естественная бодрость и улучшение метаболизма! Красивая фигура и выносливость, отличное самочувствие и улучшение **КАЧЕСТВА ЖИЗНИ!** Вкусный, освежающий, приносящий **РАДОСТЬ** каждое утро...  
**СОЛСТИК!**

Начните свой день  
с **УДОВОЛЬСТВИЯ!**  
Чувствуйте себя отлично,  
бодро, **ЗДОРОВО!**  
**СОЛСТИК!!!**

