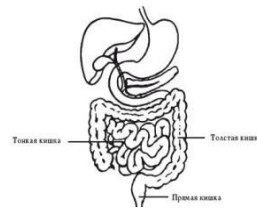




УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ - пошаговая система самовосстановления.

Цель - активное и здоровое долголетие, высокое качество жизни в любом возрасте! Каждый может научиться жить здоровым.

- I. Активность: адекватная физическая нагрузка; активная жизненная позиция и социальная адаптивность; ментальная активность с позитивным мышлением, изучение всего нового, не важно в какой форме восприятия, препятствует старению мозга, развивая новые нейронные связи! Эмоции радости тормозят процессы старения! Новые ощущения как физические, так и умственные способствуют долголетию и сохранности здоровья.
- II. Ограничение и защита от поступающих экзотоксинов: с пищей, водой, воздухом. Общая гигиена: личная гигиена, экология жилья, микроклимат, гигиена питания - выбор продуктов и способов приготовления.
- III. Привычки: поведенческие; пищевые; психоэмоциональные. Правильные привычки способствуют укреплению и сохранению здоровья, вредные ухудшают здоровье и истощают ресурс адаптации.
- IV. Очищение организма от метаболитов, токсинов, паразитов. Адекватный водный режим.
- V. Правильное питание: сбалансированное, полноценное, направленное на обновление организма, построение тканей, энергию. Что есть? Когда есть? Сколько пищи требуется?
- VI. Поддержка систем организма, ослабленных или испытывающих повышенную нагрузку из-за факторов риска: экологических, медицинских, профессиональных, социальных.



Мы можем с вами управлять здоровьем через клеточное питание качественными нутриентами и парафармацевтиками (фитокомплексами) компании NSP!!!

Шаг 1. ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА.

- ❖ Только чистый организм способен к самовосстановлению.
- ❖ Чем меньше балласта (шлаков) в организме, тем лучше обмен веществ.
- ❖ Очищение должно быть ежедневным. Стимулирование естественной очистки должно быть последовательное и поэтапное, в соответствии с физиологией организма, курсами.
- ❖ Паразиты есть у всех, но они разные и каждому человеку требуются разные программы, адекватные по действию, чтобы избавиться от тех паразитов, которые есть или потенциально могут быть у человека.
- ❖ ЧИСТОЙ ВОДЫ ДОЛЖНО БЫТЬ ДОСТАТОЧНО, ЕЖЕДНЕВНО

Шаг 2. ОРГАНИЗМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРАВИЛЬНО НАКОРМЛЕН.

- ☐ Клеткам нашего тела нужен материал для их правильного строительства и восстановления постоянно.
- ☐ В рацион необходимо добавить те компоненты, которых в ежедневном рационе мало или их нет совсем.
- ☐ Нужно дать дополнительную защиту от свободных радикалов, которые разрушают наши клетки, ускоряя старение.
- ☐ Важен режим питания – индивидуальный по образу жизни.

Шаг 3. ПОДДЕРЖКА СИСТЕМ И ОРГАНОВ

У каждого есть слабые системы, испытывающие повышенную нагрузку или сформированные слабыми еще с утробы матери. В период роста детей с дисбалансом нутриентов в питании системы тратят резервы, которые не восполняются должным образом. Со времени происходит истощение питания клеток и переход в стадию предболезни и болезни. Важно укрепить ресурс адаптации на начальной стадии развития болезни. Если диагноз уже есть, то использование всех шагов "Управления здоровьем" и "Программ реабилитации" систем позволяет контролировать болезнь, уменьшить степень тяжести или даже вылечиться (не рекомендуется отменять лекарственные препараты самостоятельно, без согласования с врачом). **Помните о главной заповеди оздоровления "не навреди"!**

ОЧИЩЕНИЕ.

Длина тонкого кишечника у человека 3,5 - 4 метра, длина толстого кишечника от 1,5 до 2 метров. В процессе жизнедеятельности в кишечнике накапливаются непереваренные остатки пищи, которые

формируют прочные каловые камни в каустрах толстого кишечника. В большей степени это бывает у людей, употребляющих мало воды, подавляющие периодически рефлекс опорожнения кишечника, при недостаточном содержании микронутриентов в рационе питания (клетчатка, кальций...), определяющих хороший тонус кишечника, при дисбактериозе и воспалении кишечника.

Непереваренные остатки пищи начинают гнить и бродить, образуют токсины, которые разносятся по организму, поражая печень, почки, легкие, сердечно-сосудистую и эндокринную системы. Хроническая интоксикация забирает более 50% энергии и иммунная система работает с большим напряжением, зачастую не справляясь на 100% со своей функцией.

Очень часто здоровье теряется из-за скрытого влияния паразитов. По данным статистики, у людей, имеющих паразитов в организме, они обнаруживаются обычными лабораторными методами только в 15% случаев. А это значит, что остальные 85% людей, у которых анализы отрицательны, продолжают жить с глистной инвазией. К паразитам относятся также бактерии, вирусы, кандиды - они напрягают иммунную систему, выделяют токсины, вызывают хронические воспаления, проблемы кожи, суставов и т.д.

Паразиты кишечника часто прячутся под слизистую оболочку, и визуально их не видно, но они подавляют нормальную микрофлору, питаются нашими соками, а дисбактериоз, анемии, дискинезии и дефициты у таких людей не вылечивается не смотря на доп. питание.

ВОДА.

Это уже все знают:

- Есть отеки - добавь воды, сухая кожа - пей больше воды.
- Проблема с сосудами, склонность к тромбозам, жарко, потливость, сахарный диабет - воды нужно больше.
- Вода должна быть чистой, хорошо добавить Хлорофилл - одновременное ощелачивание среды.
- Пить воду между приемами пищи, не раньше, чем через 40 минут после еды, а лучше часик.
- Целый стакан можно на голодный желудок для лучшей очистки и набухания клетчатки.
- Вода должна быть не из холодильника.
- Чтобы напоить клетки - нужно пить маленькими порциями, чтобы не было сброса в почки.
- При обезвоживании в жару особенно стараться пить маленькими глотками и часто.
- Средняя норма воды 30-40 мл на кг веса. Есть потребность больше - пить больше.
- Повышать количество выпиваемой воды нужно постепенно за несколько дней или недель, **НО..., предварительно убрать завалы из кишечника.** Не желательно начинать резко пить много воды, если у вас стойкие запоры, так как аутоинтоксикация может усилиться и отеки могут стать сильнее. Например: каждый день больше на 50 мл, а кто-то на 200 мл. Можно контролировать через объемы бутылки, графина и т.д.

ПОЧЕМУ ОЧИЩЕНИЕ нужно проводить всем?

- Организм должен очищаться естественным образом, ежедневно, адекватно выводя все ненужные вещества: продукты обмена, экзотоксины, попавшие с пищей, водой, воздухом, лекарственные метаболиты... Даже если ваш кишечник опорожняется ежедневно, это может быть *трубочная дефекация*, а на стенках, в каустрах, накапливаются не выведенные шлаки, спрессованные до камней (не расщепленные белки и клетчатка, склеенные жирами). Камни в кишечнике - риск пролежней и *дивертикулеза* кишечника.
- Избыточное питание приводит к тому, что нарушается усвоение пищи и остатки скапливаются в толстом кишечнике, в каустрах, усиливая аутоинтоксикацию. Все белки должны распадаться до аминокислот. Если у человека недостаточно фермента **протеазы**, то белки не распадаются до конца и начинается процесс гниения. Если есть много белковой пищи, а ферментов не хватает или есть еду вечером, перед сном, то времени на усвоение недостаточно и шлаков будет больше. Избыточно жирная пища, плохо эмульгированная **желчью** (при проблемах с печенью и желчным пузырем), осядет на стенках толстого кишечника, образуя пленку, липаза не сможет расщепить и усвоить крупные капли жира. Вода, всасываясь в кишечнике через пленку, затягивает токсины в кровь - так развивается **АУТОИНТОКСИКАЦИЯ**. При увеличении потребления воды без предварительной очистки кишечника она будет сильнее.
- Только углеводы под действием **амилазы** расщепляются быстро, начинается усвоение в ротовой полости. Для здоровья и очистки важно употреблять медленно расщепляемые углеводы, клетчатку растворимую и нерастворимую. Именно **клетчатка** помогает поддерживать **микробиом** кишечника, являясь питанием микроорганизмов, а они, в свою очередь, вырабатывают ферменты для усвоения клетчатки, например, фермент **целлюлаза**, у человека не

вырабатывается - её дают нам микробы. Если у человека есть вздутие живота после яблока, капусты и т.д., то у него скорее всего нарушен **баланс микробиома** и углеводы дают брожение с образованием газов.

- **Клетчатка** - необходимый элемент в рационе питания для очистки организма, но она должно быть в достаточном сочетании с водой и доза чистых волокон не более 36 - 40 грамм в сутки. Многие думают, что чем больше клетчатки, тем лучше очистка, но на самом деле, клетчатка должна набухать, ей нужно достаточно воды и только в набухшем состоянии она свяжет токсины и выведет их. Избыток клетчатки при недостатке воды, вместе с лишним белком (не усвоенным) и жиром приводит к каловым камням, запорам, нарушению микробиома и потере витаминов и минералов.

БАЗОВОЕ ОЧИЩЕНИЕ - поддержка организма по выведению шлаков из просвета органов, тканей организма, из межклеточного пространства. Тогда и клетки выделяют лучше все не нужное в межклеточную лимфу. Это происходит постоянно, естественным путем через лимфатическую систему, но для максимальной эффективности важна условия:

- **РН-баланс должен поддерживается щелочными продуктами питания и (или) БАД.** Ежеминутно минералы связывают лишнюю кислоту, превращая её в соль. Дефицит минералов и повышенные их затраты на РН-баланс начинать нужно с коррекции рациона питания в сторону щелочных продуктов. Только тогда минералы будут экономиться и работать как катализаторы ферментов и гормонов. ЭТО ВАЖНО! - сохранять ресурс обмена, не доводить его до истощения.
- Лимфа должна течь хорошо, без препятствий, а это может быть только при достаточном употреблении воды и физической активности. Лимфа движется от пальцев снизу - вверх, от головы сверху - вниз. Только при сокращении мышц лимфа начинает течь вверх. Для хорошего тока лимфы от головы не должно быть мышечного блока в воротниковой зоне (используйте для этого ТЭЙ ФУ и(или) Релаксирующий гель с чайным деревом)
- Если лимфатические сосуды и лимфоузлы (как коллекторы) не забиты осколками мертвых клеток и микроорганизмов, паразитами, токсинами, нет блоков в местах сброса лимфы (все полостные органы: кишечник, просвет бронхов, полость рта, влагалище, уретра...), то отеков в тканях не бывает (если это не скрытый гипотиреоз - плохая работа щитовидной железы). Но, если есть сердечная недостаточность, то отеки начинаются с ног.

Подробнее в [статье Лимфатическая система как часть защиты](#).

Очистка толстого кишечника - первая ступенька.

Это первый и самый важный орган, очищающий организм от балласта. Важно убрать завалы в каустрах, токсины из просвета кишечника. Вода всасывается и в толстом кишечнике. Если есть грязная пленка на слизистой стенки кишки, то вместе с водой в ткани пойдут и токсины - будет аутоинтоксикация, перегрузка печени токсинами.

Рекомендация: вы выбираете сами, в зависимости от своей ситуации!!!

- 1) [Каскара Сограла](#) 1-2 капсулы от 1 до 3 раз в день (при явных запорах, геморрое, трещинах и сниженном тонусе кишечника, а также тем, кто подавлял рефлекс очистки кишечника). Курс от 5 дней до 3 недель. При атонии кишечника до 3 месяцев по согласованию с врачом.
- 2) [Хлорофилл - всем!!!](#) от 1 ч. л. до 1 стол. л. 2-3 раза натошак с водой или запив водой (РН-баланс, снимает воспаление, при камнях в кишечнике могут быть скрытые пролежни! - Хлорофилл предупреждает кровоточивость слизистой при отхождении каловых камней, улучшает лимфодренаж)
- 3) [Нейче Лакс](#) по 1-2 капс. 1-2 раза в день. - деликатно очищает кишечник, усиливает перистальтику, улучшает лимфодренаж, лечит воспаление, иммуномодулятор. Продукт выбора для большинства людей с ежедневной очисткой кишечника. Начинать с 1 капс. вечером за 8-10 часов до обычного времени опорожнения. Дозу можно увеличить до 2 капсул и кратность до 2 раз в сутки. Курс индивидуальный от 7 дней до месяца.
- 4) [Е-чай](#) - продукт выбора при хронической интоксикации, в том числе при онкологии, при аутоиммунных заболеваниях. Сочетание четырех трав дает хорошее влияние на иммунитет и дополнительную очистку печени. Принимать по 2 капсулы 2-3 раза в день 5-7 дней месяца (начинать лучше с 1 капсулы в день 1 или 2 раза). Как поддержка иммунитета, для очистки от токсинов в период ОРВИ и гриппа.
- 5) [ЛОКЛО НСП](#) – не просто клетчатка, а запатентованная формула - источник клетчатки с разным действием, обладает свойством удерживать разные виды токсинов, в том числе тяжелых металлов

и аллергенов. **Технология SinerPro** означает, что эта клетчатка кормит микроорганизмы, **восстанавливая каждому уникальный микробиом**. Начинать с 1/2 мерной ложки. Развести в воде и выпить. Запить еще водой. Эффективность намного превосходит обычную пищу, богатую волокнами.

Внимание! О каждом продукте подробную информацию нужно обязательно прочесть в Каталоге БАД "От А до Я"

Очистка печени.

- В печени происходит связывание химических токсинов, метаболитов лекарств, нитросоединений, распад гормонов и т.д. Время наибольшей работы печени - ночью. Именно ночью, когда другие функции печени в спящем режиме, она очищает кровь от токсинов наиболее интенсивно, расходуя при этом **гликоген для энергии**.
- Если вы употребляете на ночь быстрые углеводы, то происходит резкое повышение уровня глюкозы, в ответ на это происходит выброс инсулина и он через функциональные белки прячет всю глюкозу про запас в виде жира. Далее - уровень сахара падает вниз, но..., при снижении ниже нормы, тут же идет реакция мозга и мозг требует для себя глюкозу. И эту глюкозу отдает печень. Это называют «углеводными качелями». При этом для ночной работы печени энергии у неё остается меньше, чем может понадобиться для выполнения своих функций, главная из которых – очистка от токсинов.
- Употреблять вечером можно только медленно усвояемые углеводы, в том числе можно с фруктозой. Фруктоза идет сначала в печень на гликоген, а только потом в жир, откладываясь в других местах.
- **ВАЖНО ЗНАТЬ: при ожирении печени и избыточном весе фруктозу употреблять не желательно или максимально ограничено. Она тратится на энергию так же тяжело, как жировые запасы, и только после того, как будет потрачен весь резерв глюкозы!**

Очистка печени начинается после устранения завалов из кишечника, через 3-7 дней.

1. **Лив Гард** - уникальный комплекс из нутриентов и трав. Лучший базовый продукт для печени: убирает застой в печени, повышает устойчивость клеток к разрушению от токсинов и свободных радикалов. Концентрация силимарина выше, чем у многих лекарственных препаратов. Это главный комплекс для тех, у кого есть проблемы с печенью. По 1 таб. за 30 мин. до еды 1-2 раза в день. **Противопоказан при ЖКБ (камни желчного пузыря)!!!**
2. **Расторопша** - гепатопротектор, поддерживает работу печени по детоксикации, метаболизму эстрогенов, синтезу белковых структур. Важен людям с гепатитами, циррозом, болезнью Жильбера, при гиперэстрогении, при хронических интоксикациях, при климаксе. Укрепляет печеночные клетки, повышая их устойчивость. Употребляется по 1 капс. 2 раза в день с едой. Курсами для профилактики.
3. **Лецитин** - фосфолипидный комплекс, продукт выбора при ЖКБ. Делает желчь более текучей, литогенность желчи снижается, она легче обтекает камни. Это обязательный нутриент для работы всех систем и клеток, но особенно **для печени и нервной системы** (из лецитина синтезируются нейромедиаторы передачи нервного импульса в синапсах). Показан всем, без исключения. Детям дозируются до года по каплям. Принимается с едой от 1 капс. в день до 6 капсул. Норма физиологическая - 3 грамма в сутки. Очищающее действие опосредованное, используется как дополнительная очистка и питание (Шаг-2).
4. **Репейник** - признанный тканевой иммуномодулятор, уменьшает воспаление, обладает слабым желчегонным и мочегонным действием. Оказывает хороший результат при кожных проблемах, аутоиммунных заболеваниях, помогает бороться с грибами - паразитами. Принимается перед едой по 1 капсуле 2 раза в день не меньше 3 недель.

Очистка почек.

Лучше её начинать на 1- 2 недели позже, чем очистку печени.

Перегрузка почек происходит при злоупотреблении кислотообразующей пищей. Часто в просвете почечных чашек, лоханки образуются кристаллы солей, которые склеиваются и дают песок и камни. Если у человека недостаточно воды, то концентрация мочи будет выше и риск камней возрастает. Для очистки почек нужны условия: питьевой режим: небольшими порциями, вода лучше теплая, норма не менее 40 мл на 1 кг веса.

1. **Хлорофилл НСП**, сделан из люцерны. Кроме оздоровления ЖКТ, оказывает слабое мочегонное действие и сдвигает РН в щелочную сторону, так же способствуя выведению токсинов. Показан всей семье, доза от 1 ч.л 2 раза (профилактика) до 1 стол. л. 6 раз (интоксикации любого генеза и обострения болезней).
2. **УРО ЛАКС** - продукт выбора для очистки почек от солей. Идеально сбалансированный комплекс трав и нутриентов, не нарушает баланс минералов. Помогает очистить почки от всех видов солей и песка. Антисептик, антибиотик. Дает хорошие результаты оздоровления при уретритах, простатитах, воспалениях мочеполовой сферы у женщин.

Очистка легких.

Дополнительная очистка требуется не всегда и не всем. Иногда очистка кишечника с **Нейче Лакс** дает и лимфодренаж (клевер и солодка), который обеспечивает очищение и легких тоже. Дополнительная очистка легких показана тем, кто часто подвержен интоксикациям через воздух, особенно выбросами, содержащими тяжелые металлы, а так же при заболеваниях бронхитами и пневмониями, наличие хронической инфекции верхних дыхательных путей, частый кашель с мокротой.

1. **Брес Из** - уникальное сочетание трав помогает выводить тяжелые металлы, обладает антибиотическим действием, улучшает отхождение мокроты. Продукт показан как профилактика и как лечение при ОРВИ вместе с лекарствами, назначенными врачом. Доза индивидуально по 2 капсулы 3-4 раза в день.
2. **Гиста Блок** - если есть аллергии, вазомоторные риниты, астма, склонность к отекам и сухой кашель, то этот комплекс можно использовать вместе с **Брес Из**.

Очистка кожи.

Кожа - это экран внутреннего здоровья. Если не справляется с токсинами кишечник, печень, почки, то организм стремится очиститься через кожу. Мы так устроены, что системы саморегуляции включаются последовательно. Плохая кожа - это признак того, что внутри происходит нарушение гармоничной работы систем. **В период гормональной перестройки** (пубертат, климакс) угревая сыпь на коже может быть как признак недостатка питания для эндокринной системы, нервной и иммунной и избытка метаболитов гормонов, которые должны быть выведены. Начинать нужно с очистки других органов (кишечника, печени).

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДРЕНАЖНОЙ ФУНКЦИИ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ!!!

Все о лимфатической системе есть на моем сайте: <https://astrum-chel.ru/limpha.htm>

Не путайте **чистку кишечника** с **чисткой лимфы**. Мы чистим сначала кишечник, освободив места выброса из лимфатических протоков. А лимфа – это все ткани организма. 83% растворимых в воде ядов накапливаются именно в межклеточной жидкости, а не в крови, не в почках или печени...

15-20% нерастворимых в воде ядов копятся в кишечнике - у кого больше, у кого меньше.

Противопоказаний для лимфоочистки нет! Противопоказания могут быть только на отдельно взятый препарат индивидуально у каждого человека, но не на систему лимфоочистки! На лимфодренаж противопоказаний нет – будь то новорожденный, будь то взрослый после тяжелой болезни – и тем, и другим лимфу надо чистить, интоксикацию надо снимать, межклеточную воду (жидкость) надо заставлять двигаться. Чтобы лимфа не превращалась в «стоячее болото», потому что в стоячей воде будет развиваться все, что угодно. Стоячее болото закисает – а вот в бурной горной реке ничего вредоносного не живет!

Лимфа течет всегда снизу вверх!

Вы можете сами выбрать для себя комплекс трав для стимуляции текучести лимфы и очистки тканей:

1 шаг - лимфостимуляция. **Лимфатик дренаж, Хлорофилл, Красный Клевер**

2 шаг. - связать и вывести токсины: **Докло, Келп, Коралловый Кальций, Альфафла**

- **Очищение лимфы дает очищение крови от токсинов, другого способа нет!!!**
- Лимфа движется хорошо при сокращении мышц: лежа движение лимфы быстрее, стоя быстрее оттекает от головы (при отсутствии мышечных напряжений в воротниковой зоне). Для текучести в вертикальном положении нужно чтобы сокращались мышцы - иначе лимфа не течет!
- Можно использовать **Гель Тэй Фу** для улучшения микроциркуляции и лимфодренажа, втирая наружно. Особенно вокруг зоны отеков.
- Релаксирующий гель с маслом чайного дерева хорошо снимает мышечное напряжение, судороги, помогая снимать отек, боль, воспаление.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Многие считают, что правильное питание - это строгая диета. На самом деле, правильное питание - это образ жизни. Правильное питание - это то, которое снабжает организм всеми необходимыми веществами - правильными жирами, белками, углеводами, витаминами, антиоксидантами и другими важными компонентами. Питание должно давать нам строительный материал, оно должно давать нам необходимую энергию. Пища должна защищать нас от экологии, а не отравлять организм. Питание должно обеспечивать нормальную реакцию на стресс, физические перегрузки. Пища должна способствовать рождению здорового потомства, а не больных детей. Выбор продуктов напрямую влияет на наше здоровье.

«То, что ты съел сегодня - тем ты стал завтра!»

1. Прежде, чем покупать продукты в супермаркете, посмотрите состав и оцените пользу того, что в нем есть. Что в нем полезного, а что даст вред? Чего больше в продукте - натуральных ингредиентов или химических добавок? К какой категории продуктов он относится - природных или химических? !!! Мы не можем знать о вредных суррогатах, о которых еще не говорит производитель!!! Но мы можем уберечь себя хотя бы от части той отравы, которую закладывают в продукты "по разрешенному законодательству". Всегда оценивайте баланс ПОЛЬЗА / ВРЕД и потом делайте выбор.
2. Не используйте продукты с многочисленными химическими добавками: консервантами, красителями, эмульгаторами, стабилизаторами, антислеживателями, аниаггегантами (в соках), вкусовыми добавками, где указано, что они идентичны натуральным (идентичность - сходство по только по вкусу или цвету, но не влиянию на организм). СМОТРИТЕ СОСТАВ ПРОДУКТА!
3. Выбирайте продукты только с коротким сроком хранения. Например: даже если молоко натуральное, но хранение почти год, а то и больше - значит производитель сделал его из сухого молока или там есть консервант, или это не настоящее молоко, а "сделано из натурального". Даже если молоко не навредит, но и пользы оно большой не принесет.

Питание должно быть рациональным и сбалансированным!

- Белки, жиры, углеводы дают энергию. (подробности в слайдах)
- Микронутриенты обеспечивают весь обмен веществ. Без них нет восстановления в обмене веществ, образовании энергии, обновлении тканей.
- Режим питания важно создавать под свой режим жизни. Важно в режиме времени распределение продуктов по содержанию белков, жиров и углеводов.
- Если нет правильного завтрака, организм заставит нас сигналом голода восполнить все потраченное вечером. Тогда все, что съедено после 18-19-00 уйдет в запасы, углеводы отложатся в виде жира.
- Быстрые углеводы допустимо принимать в первой половине дня, чтобы большая часть их была сразу потрачена. И их не должно быть в рационе более 15% от всех углеводов. Это особенно важно при избыточном весе и у детей!!! Если ребенка до 5 лет "раскормить", у него размножится столько жировых клеток, что нарушения питания в зрелом возрасте неизбежно приведет к ожирению, справиться с которым будет сложно! Вся система Правильного питания есть в слайдах. Сделайте мне запрос и я вам их вышлю!

Коррекция питания нутриентами (бадами).

При выборе нутриентов нужно ориентироваться на код здоровой клетки. Он один у всех клеток организма. Разница только в питании. И мы добавляем те, которые нужны для равновесия и потребности. Детям, которые растут, нужно давать обязательно, лучше весь период роста!!! **С пищей сегодня невозможно получить столько** витаминов, минералов, эссенциальных жиров, сколько требуется. В продуктах питания их или слишком мало, или вообще нет (доказано исследованиями). А кто-то не ест мясо, рыбу. А кто-то просто не переносит молоко или есть проблемы со здоровьем, а он ест мало овощей и фруктов. В зависимости от факторов риска каждому нужен свой продукт, чтобы выровнять рацион питания до сбалансированного по потребности.

В каталоге Биодобавки от А до Я вы можете изучить подробное описание с дозировками и действием ингредиентов. В конце каталога есть *сравнительная характеристика* по дозам нутриентов, которая помогает вам выбрать тот, который вам подходит лучше. Иногда их можно сочетать.

С чего начать?

Шаг второй: накормить себя нутриентами

Код питания клетки: 22-15-12-7-3

- 20(28) аминокислот
- 15(60) минералов
- 12 витаминов
- 7 ферментов
- 3 жирные кислоты

- **Аминокислоты:** [Пептовит](#) - идеальное питание функциональное, показано всем, при любом заболевании, интоксикации, не доедании белка, детям, беременным и пожилым... Дозировка по потребности от 2 до 6-8 в день. [НутриБерн](#) - коктейль с содержанием чистого белка в усвояемой дозе в 30 грамм/дозу. Идеальный продукт для спортсменов любого ранга и для детей. В сочетании с ТНТ идеально подходит как сбалансированный прием пищи с быстрым усвоением. Защищает сердце от миокардиодистрофии при высоких физических нагрузках. [СМАРТ МИЛЛ](#) - коктейль "умная еда" содержит только 15 мг белка в одной дозе. Можно для всей семьи как прием пищи, особенно необходим детям "малоешкам" и пожилым людям, истощенным, больным, с нарушенным глотанием и т.д. - вкусный, приятный, быстро усвояемый.
- **Витамины компании НСП** являются натуральными. Они не синтезируются из нефти, как искусственные витамины, поэтому в них нет промежуточных метаболитов химического синтеза. Принимать их можно постоянно, они не напрягают иммунитет и печень, чтобы вывести метаболиты. Натуральные витамины НСП восполняют недостающие в продуктах.
- Передозировка витаминами группы В, витамином С - не бывает. Организм заберет столько, сколько нужно, лишние выводятся ежедневно, не накапливаясь. Они должны быть в питании каждый день, а не курсами. Кроме времени потребления чистых фруктов на юге и т.д.
- Витамины гр. В и их метаболиты выводятся через 12 часов. Поэтому их лучше принимать в два приема. Витамин С компании НСП в дозе 1 грамм, создан в пролонгированной форме. Принятый утром, витамин С медленно всасывается в течение дня, побочным действием не обладает, принимается с едой, как и все витамины.
- [Витамин Е НСП](#) - 100МЕ - доза хорошая, можно легко дозировать по потребности. Для сохранения беременности, коррекции цикла от 2 до 8 капсул в день. Профилактически достаточно 1 капсулы. Натуральный витамин состоит из нескольких формул и он в 6-8 раз эффективнее даже самого очищенного синтетического (из нефти делается), который можно принимать не дольше 1 месяца. (а дальше где взять? - в еде мало!)
- Витамины должны поступать в определенных соотношениях. При разных заболеваниях уровень определенных витаминов низкий, поэтому компания НСП делает "умные формулы" для поддержки систем и органов, добавляя витамины в комплексы. [Научно-исследовательский центр Хьюзов](#) постоянно проводит изучение, анализ, клинические испытания для доказательства эффективности формул (это единственный в мире центр клинических исследований биодобавок) **Комплексных ключевых продуктов по системам много, изучить их можно в каталоге.**
- **Минералы.** В основном все минералы в легко усвояемой форме: [Коллоидные минералы](#) - самые быстрые по времени, хелатные (с аминокислотами) - среднее время и длительные - оксиды. В некоторых формулах есть сочетание разных формул: например [Кальция Магния Хелат](#) - разные формы кальция дают равномерное, комфортное поступление кальция в кровь, тем самым предупреждаются многие осложнения, которые могут быть при быстром поступлении больших доз кальция. Формула содержит правильное соотношение с магнием и фосфором. А витамин Д в той дозе, чтобы весь кальций поступил туда, куда надо.
- [Лецитин](#) - обязательный элемент ежедневного питания, если поступление с пищей ограничено. Он есть в желтках яиц и нерафинированных маслах первого отжима (растительный лучше!). Желатиновые капсулы небольшого размера и легко проглатываются даже детьми. Концентрация фосфатидов до 97%.
- [Омега-3](#) - **крайне важно уметь отличить натуральную Омега-3 от модифицированной. Омега-3 компании НСП** - натуральная вытяжка из рыбьего жира, без использования денатурирующих технологий. Молекула натуральной Омега-3 - цис-формула - это формула легко участвует во всех процессах, выполняя все функции. В капсуле весом 1 грамм может поместиться только 300мг чистой омега-3. Если в такой капсуле её больше, то скорее всего это полусинтетическая (туда к натуральной добавили модифицированную или она полностью транс-изомер) такая Омега-3 не дает оптимального профилактического или лечебного результата.
- **Важно знать!!!** Модифицированная Омега-3 получается из всей рыбы (вместе с потрохами, плавниками) или отходов методом этилового экстрагирования. На баночках будет написано "этиловые эфиры триглицеридов", а вот дозы (хитрость маркетологов) могут быть как в натуральной, так и высокими (это чаще - двойная, суперомега и т.д.) На некоторых баночках написано : концентрат - это значит, что там омега-3, и могут быть остатки самой рыбы, это почти то же самое - транс-изомеры там преобладают).
- **КЛЕТЧАТКА** [-ЛОКЛО](#) - это СУПЕРПРОДУКТ для оздоровления, необходимый в первую очередь на 1 этапе оздоровления. В Локло волокна обработанные по особой технологии SinerPro, помогают восстановить **микробиом**. Локло в несколько раз эффективнее любого адсорбента из аптеки, и он

гораздо вкуснее. При очистке от ЭКОТОКСИНОВ хорошо блокирует и выводит тяжелые металлы!!!
(Смотрите описание в каталоге)

Учитесь оценивать БАДы, нужно уметь выбирать качественный продукт. Несите эти знания своим знакомым, чтобы они тоже понимали, что для здоровья важно, чем мы себя кормим.

Иногда спрашивают почему такие маленькие дозы в наших бадах?

1. Все дозы в бадах НСП - профилактические. Они могут быть применены у большего числа людей, в зависимости от возраста, потребности, рациона питания. Их легче дозировать.
2. Маленькую дозу легко можно сделать большой - лечебной, увеличив профилактическую в 3 - 6 раз, если нужно лечить (после совета с врачом, если серьезная проблема)
3. Физиология организма настроена на природные продукты питания. А в них микронутриентов в больших дозах не бывает, поэтому применение маленьких доз с каждым приемом пищи более гармонично, чем напряг большой дозой.

ПОДДЕРЖКА СИСТЕМ ОРГАНИЗМА.

Ученые компании совместно с врачами - нутрициологами разработали базовые программы реабилитации для людей без медицинского образования. Они грамотно составлены, учитывается физиология, закономерности оздоровления организма, поддержка регуляторных систем. В каждой есть базовое питание и поддержка (шаг-3). Прочсть о них можно на сайтах компании или в каталогах (есть во всех центрах и интернет - магазинах).

- [1. Здоровье ЖКТ как ОСНОВА](#)
- [2. Программа антистресс](#)
- [3. Программа Бросающим курить](#)
- [4. Защита сосудов](#)
- [5. Здоровое сердце](#)
- [6. Здоровый ребенок](#)
- [7. Здоровье вашей печени](#)
- [8. Здоровье ваших глаз](#)
- [9. Здоровье ваших костей](#)
- [10. Здоровье ваших суставов](#)
- [11. Здоровье с NSP круглый год](#)
- [12. Здоровье соединительной ткани](#)

- [13. Кожа, волосы, ногти](#)
- [14. Программа детоксикации](#)
- [15. Программа коррекции веса](#)
- [16. Противопаразитарная](#)
- [17. Сильный иммунитет](#)
- [18. Стоп аллергия](#)
- [19. Стоп отёк](#)
- [20. Фитнес](#)
- [21. Ясная голова](#)
- [22. Программа реабилитации после ковида.](#)

Любую программу можно добавить, объединить, некоторые продукты повторяются и это не случайно. Рекомендую всегда начинать с реабилитации ЖКТ с предварительной очисткой - [Программа детокс](#) и т.д.

Чтобы приобретать продукт компании Natures Sunshine Products дешевле, по дистрибьюторским ценам, без посредников, вам нужно иметь свой личный номер ID по реферальной ссылке [РЕГИСТРАЦИЯ](#), заполните анкету и отправьте. На вашу электронную почту придет информация о личном номере, по которому вы сможете сделать заказ через интернет или посетить ближайший Сервисный центр НСП. В анкете можно указать номер сервисного центра 300 при заказе продукта через интернет-магазин по России. Для Турции – 350. Для Украины 333. В дальнейшем центр Вы сможете изменить по своему выбору.

Дорогие друзья, если у вас есть вопросы, вы всегда можете их задать. Звоните, пишите.
С уважением, Ольга Федоровских. Тел. +7 912-792-2680; +7 982 365 2609 / WhatsApp, Telegram/

Мой сайт www.astrum-chel.ru

Официальный сайт NSP в странах СНГ www.naturessunshine.ru

