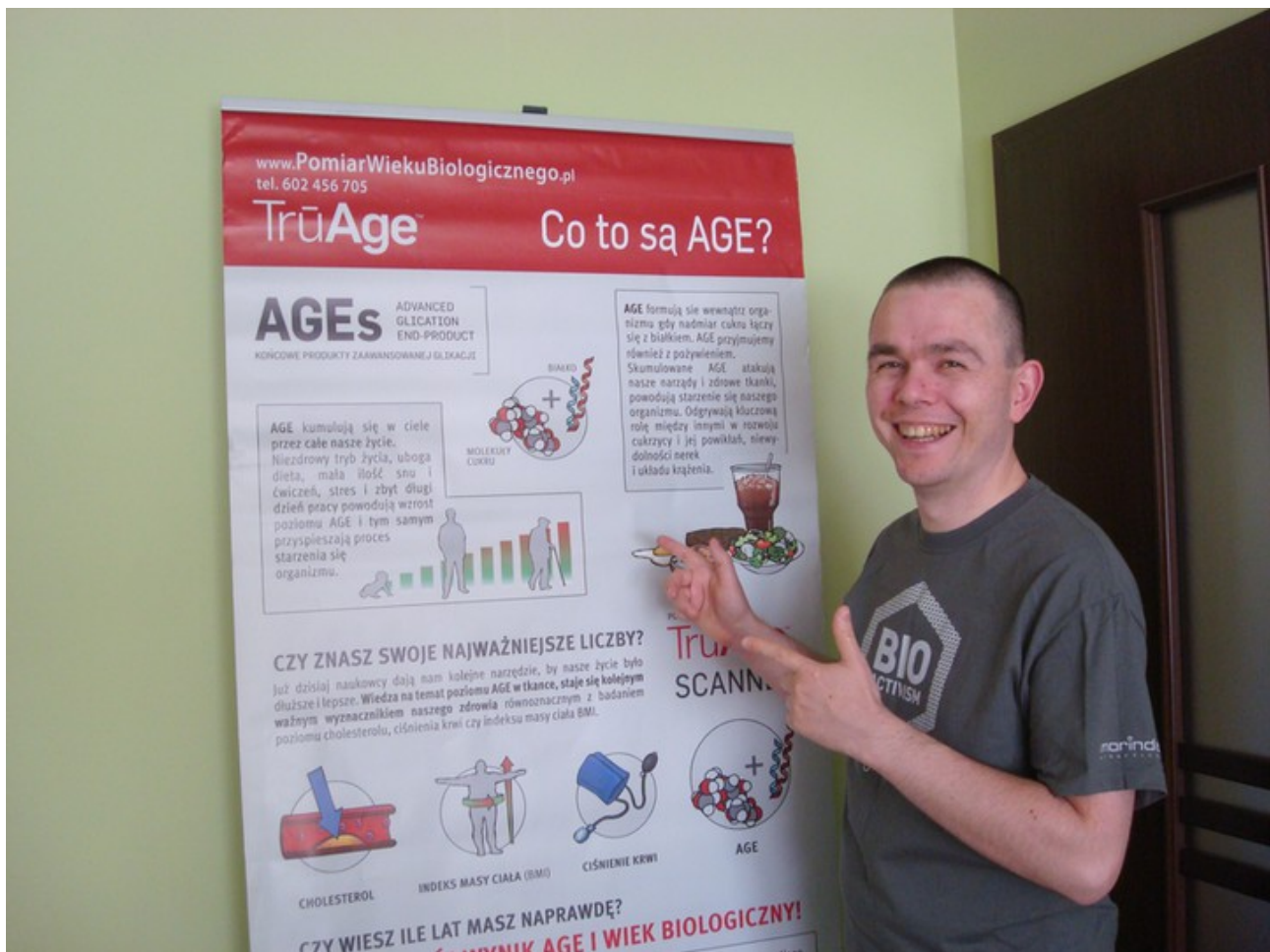


Damian Jarczewski



Jak Opóźnić Starzenie
się i Życ w Lepszym
Zdrowiu Dłużej?



Spis treści:

1. <u>Wstęp</u>	3
2. <u>Irydoidy</u>	6
3. <u>AGE</u>	11
4. <u>Stres oksydacyjny</u>	15
5. <u>Zakończenie</u>	19

- Wstęp -

Tytułowe pytanie dotyczy każdego z nas!

Kto bowiem nie chciałby opóźnić procesu starzenia się i żyć w lepszym zdrowiu, młodziej i dłużej!

Każdy o tym marzy! A więc co robić?

Wobec tego opiszę Ci w tym opracowaniu, co możesz zrobić na własną rękę, aby tego dokonać, bo tak naprawdę nasze życie i zdrowie jest przede wszystkim w naszych rękach, decyzjach i wyborach - to my ostatecznie ponosimy za nie odpowiedzialność i konsekwencje.

Jak mawiał św. pamięci dr nauk med. Stanisław Ciesielski, którego jestem uczniem - „Własnym zdrowiem zajmijmy się sami, a leczenie chorób pozostawmy lekarzom.”

Rozwierać tu będziemy przede wszystkim poziom komórkowy, czyli inaczej biochemiczny stan naszej komórki, który ma bezpośredni wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie i długość naszego życia!

Od stanu naszych komórek, bowiem zależy jak długo będziemy żyć w dobrym zdrowiu!

A więc 3-trzema czynnikami głównymi, którymi się zajmiemy, poza czystym powietrzem, czystą wodą, warunkami naturalnymi i społecznymi środowiska życia oraz pracy, urozmaiconą i zrównoważoną dietą, aktywnym trybem życia, wypoczynkiem, snem, mającymi decydujący wpływ na nasze komórki (homeostazę, czyli ich równowagę

biochemiczną, a więc zdrowie), organizm, organy i wszystkie systemy naszego ciała, stan zdrowia i proces starzenia się są:

1. Irydoidy – suplementacja napojami bioaktywnymi bogatymi w irydoidy,
2. AGE - szkodliwe dla naszego zdrowia i ciała związku,
3. Stres oksydacyjny.

Ponadto pamiętaj! Starzenie się nie oznacza „zużywania” się Twojego ciała. Jeśli się starzejesz, to tylko dlatego, że istnieją jakieś niedobory lub została zachwiana naturalna równowaga, co hamuje właściwą regenerację Twoich organów.

Dobra wiadomość jest taka, że wszystkie te niedobory i brak równowagi można korygować.

Twój metrykalny wiek to tylko liczba, ale Twój prawdziwy wiek to Twój **wiek biologiczny**, wyznaczony przez Twoje wybory i nawyki, również żywieniowe. Predyspozycje genetyczne to tylko część tego równania, niewielka część.

Jak wskazuje wiele badań naukowych, genetyka odgrywa tylko pewną rolę, jeśli chodzi o długość życia. Jednak największy wpływ na to, jak długo będziesz żyć, jak będziesz się czuć i wyglądać, ma środowisko, w którym żyjesz oraz – a może przede wszystkim – Twój styl życia.

Naukowcy dowiedli już na przykład, że dieta ma większe znaczenie niż predyspozycje genetyczne do zapadania na

daną chorobę. Więc nie rezygnuj i nie wpadnij w pułapkę myślenia, że Twoje zdrowie i długość życia są w jakiś sposób określone w Twoich genach.

Twój styl życia ma o wiele większy wpływ na Twoje zdrowie w każdym wieku – i mam na myśli nie tylko oczywiste rzeczy, jak zdrowe odżywianie się i odpowiednie ćwiczenia fizyczne, ale również te związane z Twoimi potrzebami emocjonalnymi:

- bycie szczęśliwym, pogodnym i radosnym człowiekiem,
- optymistyczne, pozytywne nastawienie i myślenie,
- utrzymywanie zdrowych kontaktów społecznych i relacji międzyludzkich,
- poszukiwanie nowych, ekscytujących doświadczeń.

Wiek to w dużej mierze stan umysłu i tak naprawdę to...

...jesteś tak stary lub tak młody, na jakiego się czujesz.

Niemal każdy zna osobiście kogoś, kto najwyraźniej opiera się upływowi czasu: wyglądając, myśląc i działając jak osoba o całe dekady młodsza.

Oczywiście, idealnie byłoby dokonywać właściwych wyborów i kształtować zdrowe nawyki przez całe swoje życie. Jeśli zacząłbyś to robić w młodości, Twój organizm tylko w niewielkim stopniu poddałby się upływowi czasu. Ale nawet, jeśli nie prowadziłeś dotąd najzdrowszego stylu życia, dokonanie zmian na lepsze w dowolnym wieku przyniesie Ci same korzyści.

A więc, idąc dalej zgodnie z tematem tego opracowania,

zastanówmy się, co można poza tym jeszcze najważniejszego zrobić, na poziomie komórkowym - na co mamy realny wpływ!

- Irydoidy -

Irydoidy to naturalne związki bioaktywne.

Prowadzone badania wykazały, że rośliny wytwarzają naturalne substancje odżywcze m.in. karotenoidy i flawonoidy, które pełnią również szereg ważnych funkcji prozdrowotnych w organizmie człowieka.

Substancje te nazywamy fitochemikaliami lub fitoskładnikami.

„Fito” oznacza z greckiego roślinę, zaś „fitoskładniki” to wartościowe związki chemiczne, które chronią roślinę przed chorobami, skażeniami i wieloma innymi zagrożeniami środowiska.

Najpotężniejsze fitoskładniki – **związki bioaktywne** o wielokierunkowym działaniu, produkują tylko niektóre rośliny lecznicze, w głównej mierze ma ich najwięcej owoc Noni.

Związki te nazywamy **irydoidami**.

W odróżnieniu od flawonoidów, czy karotenoidów występujących powszechnie w roślinach spożywczych i tzw. „super owocach”, **irydoidy** są stabilne, nie tracą nic ze swoich właściwości zarówno w procesie przetwarzania, pasteryzacji, jak i przechowywania.

Wieloletnie badania wykazały, że **irydoidy** są

najskuteczniejszym, naturalnym i dostępnym elementem obronnym dla ludzkiego organizmu.

Oddziałują na niego nieporównywalnie mocniej, niż systematyczne spożywanie witamin, minerałów czy suplementów z ziół.

Między innymi, działają ochronnie na układ sercowo-naczyniowy, neutralizują peptotoksynę, obniżają poziom cukru, działają przeciwbólowo, przeciwzapalnie, przeciwmutagennie, przeciwskurczowo, przeciwnowotworowo, antywirusowo, modulują procesy immunologiczne, wykazują działanie oczyszczające, neutralizują efekty niezdrowego stylu życia i **przedwczesnego starzenia się organizmu**.

Irydoidy zmniejszają degradację kolagenu i elastyny, odbudowują kolagen, elastynę, skórę, wpływają na biosyntezę kolagenu oraz likwidują stany zapalne.

Irydoidy są również adaptogenami, dzięki czemu przystosowują komórki do zmieniających się warunków środowiska, zarówno tego wewnętrznego jak i zewnętrznego, pozytywnie wpływając na nasze zdrowie psychofizyczne i właściwe funkcjonowanie organizmu.

O **związkach bioaktywnych i irydoidach** pisze się i mówi bardzo niewiele. Ich zdrowotne właściwości są bowiem „niewygodne” dla potężnego lobby farmaceutycznego.

Naukowcy na całym świecie opublikowali już jednak tysiące prac na temat **związków bioaktywnych**, w tym **irydoidów** i powiązali je z szeregiem korzyści zdrowotnych, jakich nam dostarczają.

Bezsporną zaletą **irydoidów** jest to, że w przeciwieństwie do farmaceutyków, nie powodują żadnych skutków ubocznych.

Są całkowicie bezpieczne dla ludzi i zwierząt, nie można ich przedawkować, ani też od nich się uzależnić.

Irydoidy [1] należą ...do grupy wtórnych metabolitów [2], znajdują się w wielu roślinach leczniczych i to one są odpowiedzialne za część ich dobroczynnych właściwości farmaceutycznych.

Są to substancje fitochemiczne [3] o silnym działaniu, służące roślinom jako mechanizm obronny.

Naukowcy badają ich wpływ na organizm ludzki już od ponad 50 lat.

Według doniesień, można stwierdzić pozytywny wpływ irydoidów na wiele aspektów zdrowotnych.

Badania naukowe wykazały między innymi, że irydoidy eliminują wolne rodniki, pomagają utrzymać odpowiedni poziom „dobrego cholesterolu” (HDL), wspomagają system odpornościowy oraz stymulują pracę mózgu – poprawiają jasność działania umysłu i zdolności poznawcze w warunkach wysokiego stresu.

W owocach Noni zostało znalezionych **14 rodzajów irydoidów**.

Owoc Noni zawiera więcej **irydoidów** niż jakikolwiek inny owoc na Ziemi.

Irydoidy są wyjątkowo stabilne.

Dzięki prostej strukturze chemicznej są odporne na działanie światła, ciepła, tlenu w bardzo długim okresie czasu.

Również procesy przetwarzania i pasteryzacji oraz kilkuletni okres przechowywania nie naruszają stabilności irydoidów, a tym samym nie zmniejszają ich niezwykle cennych właściwości bioaktywnych.

Zawarte w Noni 150 bioaktywnych związków sprawia, że jest on znakomitym adaptogenem [5].

Producent oryginalnego soku noni John Wadsworth, wyjaśnia, dlaczego najnowsze odkrycia dotyczące **irydoidów** są tak interesujące:

„Noni jest czymś niezwykłym, ponieważ na ogół **irydoidy** występują w owocach dość rzadko.

Nie zawiera ich żaden z innych owoców nazywanych „superowocami”, jak na przykład owoce mangostanu, brazylijskiej palmy açaí lub przepękli indochińskiej.

Od wielu lat przeprowadzano badania dotyczące **irydoidów** i istnieje wiele prac naukowych opisujących ich dobroczynne działanie.

Znaczenie i wpływ **irydoidów** sprawiły, że możemy teraz postrzegać samych siebie w zupełnie innym świetle.”

Skuteczność działania soku noni została potwierdzona już 27 badaniami klinicznymi przeprowadzonymi na ludziach.

OBJAŚNIENIA:

[1] Irydoidy: grupa wtórnych metabolitów, występujących w roślinach i u niektórych zwierząt.

[2] Metabolity: substraty i produkty ciągów enzymatycznych reakcji zachodzących w organizmach żywych w wyniku przemiany materii; w komórce znajdują się w stanie równowagi dynamicznej.

[4] Związki fitochemiczne: naturalne składniki roślin. Liczne badania naukowe potwierdzają ich ogromny wpływ na zdrowie. Już Hipokrates zalecał stosowanie roślin zawierających związki fitochemiczne.

[3] Bioaktywne: elementy włączające się w procesy metaboliczne organizmów żywych, wiążą się trwale z komórkami.

[5] Adaptogeny: substancje pochodzenia naturalnego, zwiększające zdolność organizmu do przystosowywania się do zmiennych warunków środowiska.

Adaptogen to wiele korzystnych związków w jednym, a każdy z nich uaktywnia się w razie potrzeby.

Adaptogeny są:

Nietoksyczne - Bezpieczne konsumpcyjnie.

Wielokierunkowe - Szeroki wachlarz działania.

Stabilizujące - Ustawiają równowagę organizmu.

- AGE -

AGE, inaczej Końcowe Produkty Zaawansowanej Glikacji, są to niebezpieczne związki, które powstają wewnątrz w naszym organizmie, gdy nadmiar cukru wiąże się z białkiem lub są przyjmowane zewnętrznie z pożywieniem, tworząc się najczęściej pod wpływem działania wysokiej temperatury i tłuszczu, co z kolei ma wpływ na przedwczesne starzenie się.

Skąd się biorą AGE ?

AGE są wynikiem reakcji chemicznych następujących po wstępnej glikacji. Gromadzą się wewnątrz w naszych tkankach przez całe życie. Powstają również zewnętrznie podczas przetwarzania żywności.

Nadmiar **AGE** powoduje powolne uszkodzanie zdrowych komórek, tkanek, organów i systemów naszego organizmu.

Wynikiem tych reakcji jest przedwczesne starzenie się, które wpływa nie tylko na nasz wygląd, ale także na ogólne funkcjonowanie naszych organów i układów naszego organizmu.

AGE przedwcześnie postarzają nasze ciała od wewnątrz oraz w widoczny sposób na zewnątrz.

Życiowe wybory jakich dokonujesz, mogą wpływać na poziom **AGE** w dobry lub zły sposób.

Na kumulację AGE w organizmie wpływają:

- dieta (pokarmy i napoje z dodatkiem cukru, ciasta, słodyczne, napoje gazowane, wysoko przetworzona lub rozgotowana żywność, produkty mączne, cheeseburgery, hamburgery, hot-dogi, zapiekanki, pizza, frytki, nuggetsy, chipsy) - należy jeść surowe warzywa i owoce, pić naturalne soki warzywne i owocowe, napoje bioaktywne, pokarmy gotowane na parze lub przygotowywane w niskich temperaturach, gotowane w wodzie, duszone lub parzone,
 - przygotowanie żywności (smażone, przyrumienione, chrupiące, karmelizowane, mocno przypieczone lub grillowane pokarmy),
 - stres emocjonalny – należy unikać stresu,
 - brak częstego wypoczynku i relaksu,
 - brak ćwiczeń, aktywności i rekreacji ruchowej,
 - nie wysypianie się (należy przesypiać 7-8 godz. każdej nocy),
 - nadmierne opalanie się, wystawienie na promienie UVA/UVB,
 - palenie papierosów i spożywanie alkoholu
 - nadmierne spożywanie kawy
 - spożywanie tłuszczów podgrzewanych wysoką temperaturą.

Na co mają wpływ AGE ?

Nasz organizm zwykle radzi sobie z ich nadmiarem. Jednak, jeśli nie kontrolujemy ich poziomu, skumulowane **AGE** atakują nasze narządy i zdrowe tkanki, przyspieszając starzenie się naszego organizmu zarówno wewnątrz jak i zewnątrz - poprzez uszkodzenie naszych organów i układów wewnętrznych.

Poziom **AGE** informuje nas także jaki jest nasz wiek biologiczny w stosunku do wieku chronologicznego.

Jak kontrolować poziom AGE i jak obniżyć swój wiek biologiczny, a tym samym opóźnić proces starzenia się i cieszyć się lepszym zdrowiem, żyjąc młodziej i dłużej ?

Poziom **AGE** można kontrolować poprzez zdrowe odżywianie i zdrowy styl życia, ćwiczenia, unikanie stresu, częsty wypoczynek i relaks, wysypianie się, niepalenie papierosów i niepicie alkoholu oraz nienadużywanie kawy.

Poziom **AGE** można w prosty sposób, całkowicie nieinwazyjnie, bezboleśnie, dokładnie i w 20 sek. zmierzyć przy pomocy **Skanera TrūAge**, który określa poziom **AGE** w naszym organizmie i oblicza nasz wiek biologiczny tzw. **TrūAge**.

Prosty



Można też pomiaru dokonać inną metodą, ale już inwazyjną poprzez:

- biopsję tkanek (która polega na pobraniu skalpelem wycinka skóry i jego analizie)
- pobranie i badanie próbki krwi
- badanie moczu (dla którego należy dostarczyć próbkę moczu do analizy).

- Stres oksydacyjny -

Choć większość z nas nie zdaje sobie z tego sprawy, **stres oksydacyjny** – zwany również stresem tlenowym – szkodzi zdrowiu, urodzie i długiemu życiu. Mówimy o nim wtedy, gdy równowaga w środowisku wewnętrznym człowieka pod wpływem działania wolnych rodników zostaje zaburzona.

Sprawdź, jak groźne jest to zjawisko i w jaki sposób możemy je zahamować.

W organizmie zdrowego człowieka istnieje równowaga pomiędzy utleniaczami a przeciwutleniaczami. – W wyniku procesów oddychania komórkowego nieustannie dochodzi do powstawania wolnych rodników tlenowych, czyli cząsteczek lub atomów tlenu mających na swej powłoce jeden lub kilka niesparowanych elektronów.

Cząstki takie są nietrwałe i łatwo wchodzi w reakcje z innymi związkami.

Jednak nasz organizm posiada szereg mechanizmów unieczyniających wolne rodniki i zapobiegających ich niszczącemu działaniu w komórkach.

Jest to tzw. aktywność antyoksydacyjna – wyjaśnia lek. med. Agnieszka Motyl, specjalista medycyny rodzinnej i epidemiolog.

Wzrost produkcji wolnych rodników lub spadek aktywności antyoksydacyjnej powoduje zachwianie tej równowagi, co nazywane jest **stresem oksydacyjnym**.

Może mieć on charakter fizjologiczny, co znaczy, że występuje np. wskutek wysiłku fizycznego albo patologiczny (wywołują go np. stany zapalne, przywrócenie krążenia krwi po niedokrwieniu, starzenie się, procesy nowotworowe).

Jak wyglądamy i się czujemy ?

Stres oksydacyjny negatywnie wpływa na zdrowie i wygląd. Lek. med. Agnieszka Motyl tłumaczy, że wolne rodniki utleniają w pierwszym rzędzie kwasy tłuszczowe (lipidy) błon komórkowych skóry, białka strukturalne – zwłaszcza kolagen – oraz białka enzymatyczne.

Skutkiem tego jest osłabienie włókien kolagenu budującego skórę. Zaburzenia w wytwarzaniu kolagenu powodują wolniejsze gojenie się ran, przyśpieszony zanik tkanki skórnej, rozstępy skórne, cellulit i tworzenie się zmarszczek.

Z kolei utlenianie cholesterolu LDL w śródbłonku naczyń krwionośnych prowadzi do powstania blaszki miażdżycowej, a w dalszej konsekwencji sprzyja wystąpieniu choroby wieńcowej, zawału, nadciśnienia tętniczego, udaru mózgu.

Wolne rodniki tlenowe powodują uszkodzenie DNA, czyli materiału genetycznego komórki, przyczyniając się do powstawania nowotworów. Sprzyjają również rozwojowi astmy oskrzelowej, powikłań cukrzycy i przewlekłych chorób zapalnych – wymienia specjalistka.

Organem najbardziej narażonym na atak rodników tlenowych, wytwarzanych w wyniku promieniowania UV ze światła słonecznego, jest soczewka oka i skóra, a także

odkryte śluzówki, np. warg.

Czy przed stresem oksydacyjnym możemy się chronić ?

Jednym z czynników chroniących organizm przed szkodliwym wpływem wolnych rodników tlenowych są związki o działaniu redukującym, czyli przeciwutleniacze (antyutleniacze). Należą do nich witamina C, irydoidy, kwas moczowy oraz glutation, a także witamina E i karotenoidy.

Powinniśmy dostarczać ich odpowiednią ilość, stosując właściwą dietę. Prawidłowa dieta i uzupełnianie dzięki niej potencjału antyoksydacyjnego organizmu hamują w znacznym stopniu procesy starzenia – zapewnia lek. med. Agnieszka Motyl.

Specjalistka zauważa, że do najlepiej przebadanych antyoksydantów zaliczamy **witaminę C** oraz **irydoidy**.

Bogatym źródłem **witaminy C** są między innymi: natka pietruszki, czerwona i zielona słodka papryka, brokuły, brukselka, kalafior, truskawki, szpinak oraz owoce tropikalne: cytryny, grejpfruty, pomarańcze, kiwi i papaja.

Szczególnie polecany jest tutaj obecnie, napój bioaktywny najnowszej generacji - [Magical NONI](#). Zawiera on bowiem w najłatwiej przyswajalnej – utlenionej postaci, **witaminę C** oraz bardzo dużą dawkę **irydoidów** – najlepszych antyutleniaczy, które są czynnikiem odmładzającym komórki i ciało o znaczeniu niszczącym groźne i wpływające na starzenie się komórki i ciała wolne rodniki, które **przyspieszają proces starzenia się i mogą powodować**

choroby.

Witamina C i irydoidy wspomagają więc ochronę komórek przed **stresem oksydacyjnym**, przez co **opóźniają w widoczny na skórze i odczuwalny w samopoczuciu psychofizycznym proces starzenia się na poziomie komórkowym, dzięki czemu możesz cieszyć się dłuższym życiem w lepszym zdrowiu!**

Witamina C wspomaga również:

- Normalne funkcjonowanie systemu odpornościowego oraz skóry, zębów i kości,
- Zdrowy metabolizm,
- Redukcję zmęczenia i stresu.

* Ad. 4 - Użyto fragmenty artykułu na podst. Ewa Podsiadły-Natorska - zdrowie.wp.pl

- Zakończenie -

Zanim podejmiesz decyzję **świadomej redukcji wieku biologicznego, poprawy stanu zdrowia i opóźnienia procesu starzenia się** odpowiednimi środkami i metodami, zmierz u nas klinicznie zatwierdzonym **skanerem TrūAge** swój poziom związków **AGE**, który powie Ci ile masz lat w sensie biologicznym, a nie metrykalnym... bo to się tylko liczy i ma znaczenie dla Twojego zdrowia i długości życia przeżytego w lepszym zdrowiu!

Wynik pomiaru wieku biologicznego uświadomi Ci i skontroluje Twój obecny stan zdrowia w sensie biologicznym.

Pomiar Wiek Biologicznego ma na celu ustalenie Twojego indywidualnego poziomu **AGE** i **Wiek Biologicznego**, aby świadomie go kontrolować i zmniejszać oraz ustalić metody postępowania w celu obniżenia poziomu **AGE** i Twojego **Wiek Biologicznego** lub zachowania go na dotychczasowym dobrym poziomie.

Wszystko po to, abyś świadomie żył młodziej, dłużej i w lepszym zdrowiu!

Jest to możliwe, pod warunkiem, że będziesz stosował rekomendowaną przez nas, klinicznie potwierdzoną profilaktykę przeciwstarzeniową - opóźniającą starzenie się Twojego organizmu i poprawiającą stan Twojego obecnego zdrowia lub zwiększającą jego potencjał!

Pod tym kątem otrzymasz od nas bezpłatną poradę: co robić w Twoim konkretnym przypadku, aby znacznie

obniżyć poziom szkodliwych dla Twojego zdrowia związków AGE, obniżyć tym samym Twój Wiek Biologiczny – TrūAGE i opóźnić proces starzenia się na poziomie komórkowym, abyś cieszył się lepszym zdrowiem i żył młodziej, dłużej!

Zebrał i opracował: Doradca ds. zdrowia -
Damian Jarczewski – www.doradcazdrowia.pl

„Swoim zdrowiem zajmijmy się sami, aby nie musieli nim zajmować się lekarze...!” - Damian Jarczewski

Ps. A teraz już możesz poniżej, skorzystać z profilaktyki przeciwstarzeniowej, dzięki czemu obniżysz swój poziom szkodliwych dla Twojego zdrowia związków AGE - przyspieszających proces starzenia się, zarówno organów wewnętrznych, jak i widocznych na pierwszy rzut oka oznak zewnętrznych.

Nadmiar AGE łączy się także ze wszystkimi poważnymi problemami zdrowotnymi!

Abyś żył w lepszym zdrowiu, młodziej i dłużej – podejmij już teraz wyzwanie i daj sobie szansę bycia zdrowszym! Obniż już teraz swój Wiek Biologiczny i poziom AGE, dzięki czemu będziesz czuł się lepiej i wyglądał młodziej, żyjąc w lepszym zdrowiu, dłużej!

Kliknij poniżej i zamów Napój Bioaktywny Magical NONI, dzięki któremu obniżysz Swój Wiek Biologiczny, jak potwierdzają badania kliniczne o ok. 23-25%:

>>> [Kliknij Tutaj](#) <<<

Wszystkie dostępne tutaj produkty mają **90-dniową gwarancję satysfakcji lub zwrot pieniędzy!** A więc nie masz ryzyka kupienia tutaj produktu, który w Twoim przypadku nie zadziała!

Swój Wiek Biologiczny - **TrūAGE** i poziom **AGE** skontroluj u nas **klinicznie zatwierdzonym skanerem TrūAGE** przed i po zastosowaniu Napoju Bioaktywnego **Magical NONI**.

