



ИСТОКИ ЧИСТОТЫ ФОРМУЛА 3

Живой щит наших клеток



АНТИОКСИДАНТЫ

Это слово употребляется сегодня очень часто, и трудно найти человека, который бы совсем ничего не слышал об этих природных веществах. Но вот точных знаний нам пока не хватает. А между тем это крайне важная тема. Можно плохо разбираться, например, в разгрузочных диетах, можно даже не знать, как правильно усваивается кальций, можно, в конце концов, не подозревать о вреде дисбактериоза, но вот об антиоксидантах нужно знать!

Дело в том, что антиоксиданты – это универсальные защитники наших клеток. Можно даже сказать, что антиоксиданты – это невидимая вторая оболочка клеток, которая защищает их от постоянного агрессивного воздействия химических окислителей. Что это за окислители и почему от них нужно защищаться? Это и есть главный вопрос, на который нам нужно ответить. Как только вы это поймете, у вас отпадут все сомнения относительно необходимости антиоксидантов.



ВЫ ОБ ЭТОМ ЗНАЛИ?!

Для начала несколько вопросов. **Почему все боятся радиации?** Почему большинство использует солнцезащитный крем на пляже? **Почему при инфаркте или инсульте часто закупоривается всего один мелкий сосуд, а гибнет огромная часть сердца или мозга?** Почему после перебора алкоголя болит весь организм? **Почему при вирусной инфекции мы часто ни рукой, ни ногой пошевелить не можем?** Почему мы плохо переносим некоторые лекарства? **Почему сегодня все говорят о необходимости очищения организма и что это за шлаки, мешающие нормально работать нашим органам?** Почему, что это? **Можете ответить одним словом?**

Где-то больше, где-то меньше, но во всех этих случаях главной причиной гибели клеток и связанных с этим проблем со здоровьем являются окислители. То есть химические вещества разной природы, которые образуются при повреждении или гибели клеток в силу любых повреждающих внешних или внутренних воздействий.

Их роднит одно – как и все окислители в природе, они являются неполноценными молекулами, которым не хватает атомов. И они стремятся захватить эти недостающие атомы у любых находящихся рядом структур, которые в результате такой «экспроприации» либо гибнут, либо сами

становятся окислителями. В организме человека окислители отбирают атомы у клеток, буквально разрывая те на части.

Но, кроме различных повреждающих воздействий, в нашем организме есть еще один гигантский источник окислителей – это дыхание.

Прогоняя кислород через клетки, организм получает столь необходимую для жизни энергию. Но при этом постоянно играет с огнем, так как кислород – один из самых сильных окислителей в природе. Стоит только произойти какому-то сбою, как одна, две, сотня клеток моментально сгорают в окислительном пожаре.

ПРИРОДНАЯ ЗАЩИТА

Понятно, что природа должна была защитить наши клетки от этой смертельной и вездесущей угрозы. И такая защита действительно есть. Из пищи мы регулярно получаем особые вещества – антагонисты окислителей. Они поэтому так и называются – антиоксиданты. Накапливаясь внутри клеток и вокруг них, они блокируют окислители и не допускают их контакта с клеточными структурами. Тем самым поддерживается целостность клеток, их нормальная работа, а также удлиняется срок их службы.

Возьмем, к примеру, широко известный витамин Е. Все вокруг, от врачей до косметологов, говорят об огромной пользе данного витамина-антиоксиданта и рекомендуют употреблять его постоянно. А почему? Попробуйте назвать функции витамина Е.

ВИТАМИН Е – один из самых активных и универсальных антиоксидантов. А поскольку окислители угрожают любым нашим органам и тканям, то сильные антиоксиданты будут защищать и поддерживать также практически все клетки. Отсюда и широта действия витамина Е и всех других антиоксидантов: витамина С, витамина А, флавоноидов, селена, ликопина и многих других.



ВИТАМИН D полезен для костей, витамин А – для зрения, витамин В₁₂ – для кроветворения. А витамин Е для чего? Оказывается, какой-то главной функции у него нет – все очень важные и крайне разнообразные. Противоопухолевое и противозрастное действие, защита сердца и печени, поддержание сексуальных функций и молодости кожи и много-много другого и не менее важного. Как может быть такое потрясающее разнообразие у одного-единственного витамина? Все объясняется очень просто.

ГДЕ ВЗЯТЬ АНТИОКСИДАНТЫ?

Если антиоксиданты так важны, то где же их взять? 99% поступает в наш организм извне в готовом виде – либо вместе с полноценной пищей, либо в составе биологически активных препаратов, так как антиоксиданты в нашем организме практически не синтезируются. Конечно, есть в наших клетках специальные антиоксидантные ферменты, но... Проблема в том, что и они не будут работать без поступления в организм антиоксидантных минералов, таких как селен, марганец, цинк, медь. Итак, еще раз повторим: антиоксиданты в организме НЕ синтезируются. Кроме того, они не способны накапливаться, нельзя наесться антиоксидантов на месяц вперед. Отсюда следует важнейший вывод – каждый день мы должны обеспечивать поступление антиоксидантов в организм.



Сразу напрашивается вопрос: а почему природа не наградила нас возможностью самостоятельно синтезировать антиоксиданты, раз они столь важны для здоровья? Ответ на самом деле прост.

Во-первых, значительную часть антиоксидантов живые организмы в принципе не могут синтезировать. Речь идет о минералах – цинке, меди, марганце, селене.

Во-вторых, исторически в пище человека всегда было очень много антиоксидантов, ведь они очень широко представлены в растительной пище. Это с животной пищей могли быть проблемы, а вот растений вокруг, пусть даже и не совсем пищевых, было всегда много. Поэтому потребности синтезировать антиоксиданты в нашем организме практически никогда не было.

Но начиная с XX века из рациона человека стала стремительно пропадать растительная пища, а та, что оставалась, становилась все более и более рафинированной, то есть крайне обедненной биологически активными веществами, включая антиоксиданты. **Соответственно, чтобы восстановить антиоксидантную защиту, у нас всего два варианта.**

Первый – значительно нарастить количество нативной растительной пищи. Но для этого каждый день вы должны употреблять не менее чем 0,5 кг свежих овощей и фруктов (картофель не в счет), 200–300 г свежей зелени, 200–300 г нерафинированных и необжаренных орехов или нерафинированных злаков. Также хорошо бы несколько раз в неделю добавлять в пищу пророщенные зерна или бобы, нерафинированное оливковое масло, пряности типа куркумы, красного перца, разных видов перца-горошка, имбиря, пряных трав. В принципе, ничего сверхъестественного в таком рационе нет – для очень небольшой группы компетентных и внимательно следящих за своим здоровьем людей.

А вот для большинства остальных остается второй вариант – регулярный прием антиоксидантных средств. Но здесь нужно понимать один очень важный момент.

А КАКИЕ АНТИОКСИДАНТЫ ЛУЧШИЕ? ПОЧЕМУ ПРИ ПЕРЕЧИСЛЕНИИ ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ АНТИОКСИДАНТАМИ, БЫЛ НАЗВАН ЦЕЛЫЙ НАБОР, А НЕ ОДНА, ДВЕ, ТРИ ПОЗИЦИИ?

Дело в том, что химических окислителей, угрожающих нашим клеткам, много. И все они очень разные. Поэтому для нейтрализации такого разнообразия окислителей природа предусмотрела не меньшее количество разных антиоксидантов. И чем больше разных антиоксидантов будет в пище, тем надежнее будет наша антиоксидантная защита. Поэтому главный критерий качества и эффективности антиоксидантного средства – это количество и разнообразие антиоксидантов в его составе. Один из самых полноценных антиоксидантных составов мы имеем в таком продукте Корпорации «Сибирское здоровье», как «Истоки чистоты. Формула 3».

25 АНТИОКСИДАНТОВ – и это только категория основных и измеренных по своей антиоксидантной активности компонентов данного продукта. Сюда мы можем смело добавить более десяти других нестандартизированных антиоксидантов в составе экстрактов растений с антиоксидантным действием. Но самое важное – все эти антиоксиданты относятся к разным классам и обладают максимально разносторонним действием. Есть в составе «Истоков чистоты. Формула 3» жирорастворимые антиоксиданты, такие как **витамин Е, витамин А, бета-каротин, ликопин**, которые защищают оболочки клеток, состоящие преимущественно из жиров. Есть там и водорастворимые антиоксиданты, защищающие биологические жидкости организма и внутриклеточ-

ное пространство. Это и полифенолы, и рибофлавин, и катехины. Наконец, в составе этого продукта есть полный **спектр минеральных антиоксидантов**, обеспечивающих работу наших собственных антиоксидантных ферментов, – это марганец, медь, селен, цинк. Кроме того, здесь есть целые **антиоксидантные цепочки – то есть антиоксиданты, работающие парами или тройками**, за счет чего повышается антиоксидантный эффект и не допускается образование токсичных продуктов нейтрализации окислителей. Например, витамин Е, витамин А и селен, действующие как единый антиоксидантный комплекс. Или витамин С, полифенолы и катехины. Или ликопин, бета-каротин и витамин С. Антиоксидантные средства, составленные без учета этого каскадного принципа, не только

менее эффективны, но и в ряде случаев могут, наоборот, оказывать окислительный эффект. Именно по этой причине сегодня уже не рекомендуется применение монопрепаратов антиоксидантов, например, чистого витамина Е или витамина С, что ранее было очень распространено. **Наконец, есть в составе «Истоков чистоты. Формула 3» и редко применяемые из-за своей дороговизны, но при этом очень важные и сильные антиоксиданты, такие как дигидрокверцетин, ликопин и антоцианы.**

ИТАК, РЕШАЙТЕ! Либо уже сегодня вы радикально замените содержимое своего холодильника, либо откроете упаковку полноценного антиоксидантного продукта. Третьего не дано. Если вы, конечно, хотите оставаться здоровыми и молодыми.

