faberlic

кислородная косметика №1 в мире

# АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

# 12 СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

# ЗАЧЕМ НУЖНО ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА?

**Вредные вещества** попадают в нас с пищей, водой и воздухом - через легкие и желудочно-кишечный тракт, через слизистые оболочки и кожу. Немалую роль играют такие факторы, как вредные вещества, входящие в состав продуктов питания.

**Человеческий организм** изо всех сил борется против токсической агрессии окружающей среды. Значительная часть ядовитых и чужеродных веществ выводится за счет самоочищения организма.

**Когда скопления шлаков и ядов** в организме достигают критической точки, что проявляется угнетением основных жизненных функций организма и паразиты еще больше усугубляют положение, засоряя организм своими токсичными отходами. Получается замкнутый круг - организм оказывается не в состоянии очиститься самостоятельно, защитный механизм больше не срабатывает.

**Организму требуется очищение!**

# МИКРООРГАНИЗМЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

# ЧТО ТАКОЕ ШЛАКИ И ТОКСИНЫ?

**Шлаками** называют непереработанную пищу, которая по каким-либо причинам не была выведена естественным путем.

**Токсины** – это вещества, попадающие в организм человека извне: с вредной пищей, плохим воздухом и некачественными косметическими препаратами.

# 5 СИГНАЛОВ К ОЧИЩЕНИЮ ОРГАНИЗМА

1. Постоянная усталость и сонливость.
2. Набор лишнего веса.
3. Неприятный запах из ротовой полости.
4. Проблемы с кишечником. Постоянные запоры являются одним из ярко выраженных последствий накопления токсинов.
5. Проблемы с кожным покровом:

✔ потеря упругости и эластичности ткани;
✔ появление угревой сыпи;
✔ формирование хронических заболеваний кожи;
✔ развитие целлюлита.

# КАК ПРОВОДИТЬ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА?

**Правильный выбор методов очищения организма в домашних условиях и порядок очищения органов является главным условием эффективности очищения для оздоровления и омоложения организма.**

**Порядок проведения очистительных процедур очень важен:**

1. **Очищение толстого кишечника.**
2. **Очищение печени.**
3. **Очищение почек.**
4. **Очищение крови и лимфы.**

# ВИДЫ МИКРОФЛОРЫ

- Микрофлора организма человека включает различные микроорганизмы, обитающие на кожных покровах, слизистых оболочках органов: ротовой полости, зева, носоглотки, верхних участков респираторного тракта, кишечника, особенно толстой кишки, ит.д.

- Одни из них являются постоянными (или облигатными) обитателями организма человека, другие — временными (факультативными или транзиторными).

- Среди последних нередко встречаются патогенные микроорганизмы.

- Качественный и количественный состав микрофлоры человека меняется в течение жизни и зависит от пола, возраста, питания и др.

- Кроме того, колебания в составе микробной флоры тела человека могут быть обусловлены возникновением заболеваний и применением химиотерапевтических и иммунологических средств, прежде всего антибиотиков.

# Основные отделы организма человека, заселённые бактериями включают:

- ✔ Кожные покровы;
- ✔ Воздухоносные пути;
- ✔ Желудочно-кишечный тракт;
- ✔ Мочеполовую систему.

# МИКРОФЛОРА КИШЕЧНИКА

**Микрофлора кишечника разнообразна по видовому составу:**

преобладают: бифидобактерии, лактобактерии; в большом количестве - E.coli, энторококк; в небольшом количестве: стафилококи, энтеробактерии, кандиды и др..

**Значение нормальной микрофлоры организма человека.**

Она участвует в процессах пищеварения, водно-солевом обмене, обмене белков, углеводов и жирных кислот, продукции витаминов. В целом – способствует нормальному функционированию желудочно-кишечного тракта.

# ОЧИЩЕНИЕ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

**Толстый кишечник** - основная функция этого органа - всасывание различные питательных веществ и удаление отходов пищеварения. Толстый кишечник должен быть очищен в первую очередь.

**Микрофлора толстого кишечника** нарушается из-за неправильного питания, употребления большого количества продуктов животного происхождения, высококалорийных и крахмалистых продуктов питания и недостаточного употребления продуктов растительного происхождения, содержащих клетчатку.

Это приводит к размножению гнилостных бактерий, подавляющих иммунитет и способствующих онкологическим заболеваниям и возникновение дисбактериозов.

**В результате:**

- ✔Нарушение всасывательной и эвакуаторной функции толстого кишечника.
- ✔Аутоинтоксикация всего организма.
- ✔Залежи каловых камней.
- ✔Болезни сердца.
- ✔Угнетение нормальной работы органов малого таза, почек и печени.
- ✔Огромное количество кишечных паразитов.
- ✔Возникновение онкологических заболеваний, как в самом толстом
- ✔кишечнике, так и в других частях организма.

# БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ

**Биологически активные добавки (БАД) к пище композиции биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приёма с пищей или ведения в состав пищевых продуктов .**

Фармацевтические продукты – Диетические добавки и витаминные комплексы, минералы.

Продукты питания - Функциональные продукты питания

# ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Функциональные продукты для питания организма человека (ФП) — специальные пищевые продукты, предназначенные для систематического употребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами здорового населения, снижающие риск развития заболеваний, связанных с питанием, предотвращающие дефицит или восполняющие имеющийся в организме человека дефицит питательных веществ, сохраняющие и улучшающие здоровье за счет наличия в их составе физиологически функциональных пищевых ингредиентов.

## Виды «функциональных» продуктов питания

- **Каши**
- **Супы**
- **Хлебобулочные изделия**
- **Напитки и Коктейли**
- **Спортивное питание**
- **Молочные продукты**

# 8 ПРИЧИН ПИТЬ ВОДУ

КОНТРОЛЬ ВЕСА

ЭНЕРГИЯ

СРЕДСТВО ОТ БОЛИ

ЗДОРОВАЯ КОЖА

ХОРОШЕЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ И МЫШЦЫ

РЕГУЛИРУЕТ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

ОЧИЩЕНИЕ ОТ ТОКСИНОВ

# КОРАЛЛОВЫЙ КАЛЬЦИЙ

**Коралловый песок – мощный сорбент.**

**Из воды поглощает вредные примеси и соли, хлор и тяжелые металлы. Взаимодействие воды с кораллом придает ей слабощелочную реакцию. Коралловая вода ощелачивает организм.**

# ФИТОКС

Конжак является одним из немногих растений, которые содержат грубую клетчатку в огромных количествах . Попадая в организм он разбухает, увеличиваясь в размерах более чем в сто раз.
Конжак работает как губка, впитывая в себя не только воду, но и вредные вещества из организма. Именно поэтому после приема конжака нужно пить много воды.

- ✔Снижает отечность и эффективно выводит из организма шлаки и соли.
- ✔Улучшает сжигание углеводов и противодействует застою желчи в желчном пузыре.
- ✔Подавляет рост патогенных бактерий и нормализует микрофлору кишечника.
- ✔Повышает иммунитет, способствует усвоению кальция в организме.

# НАПИТОК ЧАЙНЫЙ СУХОЙ №43 ДОБРЫЙ ЗНАХАРЬ

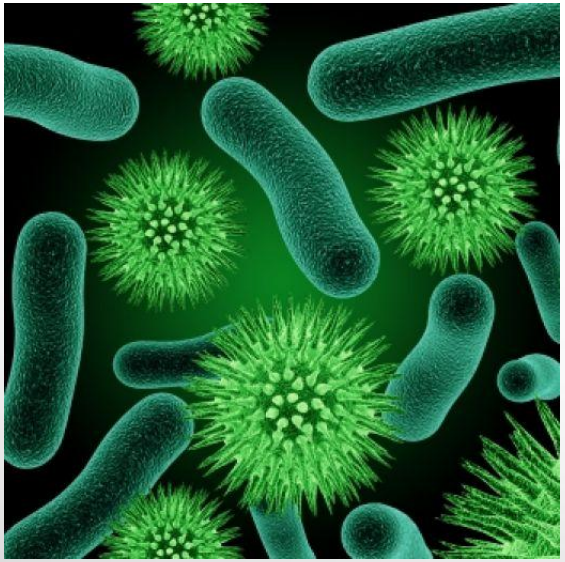
**Как работает этот чай?**

- ✔разжижает пристеночные отложения в кишечнике;
- ✔активно расщепляет жиры;
- ✔выводит накопившиеся шлаки;
- ✔снижает аппетит;
- ✔мягко очищает организм;
- ✔нормализует обмен веществ.

# ПРОБИОТИКИ

**Здоровая микрофлора кишечника – залог здоровья и красоты. Восстанавливать баланс микрофлоры помогают бифидобактерии и лактобактерии.**

Бифидобактерии осуществляют переработку витаминов группы В и выработку органических кислот, без которых невозможно полноценное усвоение полезных веществ.
Лактобактерии (лактобациллы) отвечают за выработку молочной кислоты и поддержание иммунитета.



# ПРЕБИОТИКИ

**Пребиотики** – это пищевые компоненты, не усваивающиеся кишечником, но активизирующие активность и рост здоровой микрофлоры. Максимальное количество пребиотиков содержится в **корне цикория(инулин)**.

Полезно знать, что пребиотики – это натуральное природное средство, повышающее иммунитет, благодаря чему они являются ценным средством профилактики простудных заболеваний, что особенно важно в преддверии надвигающегося сезона простудных заболеваний.

# Полезные свойства инулина

- Снижение уровня холестерина в крови;
- Выведение радионуклидов, шлаков, токсинов;
- Регенерация клеток печени и восстановление ее функций;
- Повышение плотности костной ткани;
- Регуляция работы кишечника;
- Повышение иммунитета и общего тонуса организма;
- Очищение и восстановление лимфоидной ткани;
- Улучшение липидного обмена;
- Повышение выработки коллагена;
- Улучшение кислородного обмена на межклеточном уровне;
- Снижение вероятности возникновения онкологических заболеваний;
- Нормализация выработки меланина;
- Улучшение работы органов эндокринной системы.
- Ежедневное употребление инулина в качестве пребиотика приводит к существенному увеличению количества бифидобактерий в кишечнике.

# Полезные свойства пектина

**Пектин** очень важен для стабилизации обмена веществ, он снижает содержание холестерина в организме, улучшает периферическое кровообращение, а также перистальтику кишечника. Но, самое ценное его свойство в том, что он обладает способностью очищать живые организмы от вредных веществ (калоризатор). Причем этот природный «чистильщик» работает очень старательно и эффективно, не оставляя после себя никакого «мусора» и при этом не нарушая бактериологического баланса организма.

# ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ

## Печень - второе сердце человека

- ✔Выработка холестерина.
- ✔Защитная функция. Печень служит мощнейшим фильтром между пищеварительной системой и кровью.
- ✔Печень принимает самое деятельное участие во всех процессах обмена. От правильности ее функции зависит обмен углеводов, их выработка и усвоение, только от нее зависит белковый обмен и прочие.
- ✔Печень вырабатывает нужное количество желчи. Причем желчь синтезируется из «отходных» материалов: отслуживших и почти разрушенных эритроцитов. Она необходима для общей жизнедеятельности организма, без желчи невозможно регулировать правильное распределение веществ, сжигать и расщеплять сложную пищу. Желчь помогает справляться с токсинами и обезвреживает яды, благодаря своей структуре. Поэтому отнюдь не просто так именно желчь становится первым признаком нарушений функций печени.
- ✔Печень контролирует своевременное и постоянное насыщение крови нужными веществами и ферментами.
- ✔Печень контролирует уровень сахара и глюкозы.

# Десерт-желе «Гепалайт»

**Десерт-желе «Гепалайт»** предназначен для улучшения и нормализации работы желчного пузыря и защиты печени.
Помогает профилактике аллергических заболеваний.
Мягкий желчегонный эффект достигается благодаря хорошо известным с древних времен экстрактам расторопши, кукурузных рыльцев, календулы, имбиря.
Сочетание экстракта мелиссы и инулина из цикория улучшают азотный обмен, способствуют выведению токсинов из печени, помогают мягкому стулу.

# НАПИТОК ЧАЙНЫЙ СУХОЙ №47 ДОБРЫЙ ЗНАХАРЬ

**Зеленый чай** содержит биофлавоноиды, витамины и кофеин, замедляет процессы старения, повышает устойчивость к воздействию радиации и других вредных факторов внешней среды и усиливает иммунитет, кроме того, зеленый чай улучшает кровоснабжение и обмен веществ, укрепляет память, зрение и слух.
**Тысячелистник** обладает противовоспалительным, вяжущим и заживляющим действием, останавливает кровотечения различного происхождения, ускоряет свертывание крови и заживление ран, восстанавливает обмен веществ и регулирует пищеварение.
**Полынь** стимулирует деятельность желудка и кишечника, повышает желчеобразование, угнетающе действует на многие виды стрептококков и стафилококков, лямблий, возбудителей паразитарных и грибковых инфекций.
**Бессмертник** улучшает общее функциональное состояние печени, усиливает образование желчи и желчных кислот, улучшает желчевыделение, усиливает секреторную и двигательную функции желудочно-кишечного тракта, широко используется при различных заболеваниях печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей.
**Марена** обладает широким спектром действия: очищает печень и селезенку, снимает спазмы.
**Жеруха** используется при малокровии, заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта, желчнокаменной и мочекаменной болезни.
**Цикорий** обладает желчегонным, противомикробным, противоглистным и противовоспалительным действием, применяется при заболеваниях желчного пузыря, печени, желчнокаменной болезни, при гастритах, диспепсии, запорах.

# ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК.

**Почки** являются важнейшим органом по поддержанию оптимального состояния внутренней среды организма.

Они выполняют целый ряд функций:

✔выделительная (удаление из организма отработанных веществ),
✔поддержание определённой концентрации некоторых веществ в крови,
✔регулировка объёма воды в организме,
✔регулировка кислотно-щелочного равновесия.

Загрязнения возникают в виде слизи, песка и камней. Причиной может являться характер потребляемой пищи и воды, еда на ночь, генетическая предрасположенность и др. симптомы, свидетельствующие о загрязнении почек:

✔отёки,
✔отложение солей,
✔изменение кислотно-щелочного равновесия,
✔воспалением почек.

# ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

**От чего мы очищаем организм на этом этапе?**
Учёными установлено, что в организме взрослого человека скапливается, кроме прочей грязи, до 2 кг шлаков и солей. Откладываясь в клетках, эти вещества затрудняют их деятельность, что ведёт к нарушению функций многих тканей и органов, а организм начинает преждевременно стареть! Следовательно, для завершения очищения организма, требуется избавиться от этих вредных веществ. Для очищения организма от шлаков и солей требуется очистить от них все жидкости организма.

Очищение организма от шлаков - физические упражнения.
Очищение организма от шлаков соками.
Чтобы выводить накопившиеся соли и шлаки, также можно употреблять естественные растворители. К таковым относятся **свежевыжатые соки**.
Для растворения шлаков подходят:
сок из редьки,
свекольный сок,
капустный сок,
морковный сок,
яблочный сок
Очищение организма от шлаков - тепловые процедуры (парная, сауна).

# Семя льна – полезные свойства

**Лен в переводе с латинского «наиболее полезный»**

Льняное семя считается лидером по содержанию лигнанов – натуральных гормонов-фитоэстрогенов, блокирующих действие «плохих» эстрогенов, которые, в свою очередь, вызывают гормонозависимые онкозаболевания.
Омега-3-жирные кислоты, которые отвечают за целостность клеточных мебран ( здоровые клетки-здоровый организм).
Клетчатка, особенно растворимая, содержащаяся в льняном семени, оказывает самое благотворное влияние на пищеварительную систему человека.

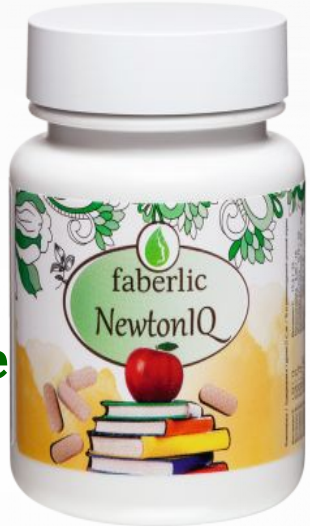
Она обволакивает стенки желудка, ускоряет выведение из организма холестерина, канцерогенов и других ядов, способствует лучшему усваиванию питательных веществ, служит профилактикой рака толстого кишечника.
В состав семян льна входит множество витаминов и микроэлементов (A, E, B, F, калий, магний, марганец, антиоксиданты, аминокислоты).

# ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

# ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ

## Биодобавки — Антиоксиданты.

1. Янтарная кислота стимулирует выработку энергии в клетках.
2. Янтарная кислота усиливает клеточное дыхание, способствует усвоению кислорода клетками.
3. Янтарная кислота обезвреживает свободные радикалы. Обладает мощным антиоксидантным свойством.



Коэнзим – источник энергии в нашем организме. Именно коэнзим Q10 причастен к выработке 95% всей клеточной энергии. В первую очередь, от него зависит срок жизни клетки, а значит, здоровье, молодость и нормальное функционирование всех органов.

# ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Масло растительное, смесь «Мастоп» – смесь экстрактов брокколи и масел из семян Чиа.
Объединенные в каждой капсуле, масла усиливают действие друг друга в профилактике заболеваний мужской и женской репродуктивных систем.
Брокколи известна своими свойствами профилактики мастопатии и заболеваний репродуктивных органов человека.
Масло семян Чиа – мощнейший антиоксидант, известный своими целебными свойствами: улучшает работу сосудов и содержит большое количество Омега-3 полиненасыщенных жирных кислот.

В состав «Черника плюс» входит экстракт и сок черники обыкновенной (Vaccinium myrtillus L.) – самый богатый источник антиоксидантов.
Самыми полезными **антиоксидантами** черники являются **антоцианины**. Они способствуют сохранению остроты зрения и памяти, укрепляют сосуды, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний, предотвращают инфекционные заболевания.

# ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

**Комплекс Омега 3-6-9** – важнейший строительный материал для клеточных мембран (защитного слоя клеток), который отделяет их друг от друга и внешней среды, а главное позволяет полезным веществам проникать внутрь клетки и закрывает дорогу веществам вредным.

**Омега-3:**

укрепляет иммунную и нервную системы;

снижает общее содержание холестерина в крови;

уменьшают риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.

**Омега-6:**

влияет на регуляцию веса;

рекомендован при следующих заболеваниях: аллергиях, хронической усталости, желудочно-кишечных расстройствах, остеохондрозах и артритах.

**Омега-9:**

способствуют нормализации липидного обмена;

защищает мембраны клеток;

влияет на жировой обмен организма.

# ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

# ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

## НАПИТКИ

# ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

## НАПИТКИ

# ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

## Применение фенхеля

- ✔ при спазмах желудка и кишечника
- ✔ при метеоризме
- ✔ при кишечных коликах
- ✔ при застое желчи в желчном пузыре
- ✔ при бессоннице
- ✔ для улучшения аппетита
- ✔ для усиления секреторной функции желудка
- ✔ для выработки ферментов поджелудочной железы
- ✔ для усиления лактации кормящим мамочкам

# ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

## БАЛЬЗАМ
## Ы

# ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Натуральный диетический пищевой продукт применяется при болях в суставах и позвоночнике, артрозах, артритах, остеохондрозах, травмах, переломах, восстановлении в послеоперационной период.

Предотвращает разрушение хрящевых тканей в суставах и межпозвоночных дисках.
Укрепляет суставно-связочный аппарат при больших нагрузках на суставы и позвоночник.
Не вызывает побочных эффектов.
Сочетается с фармацевтическими препаратами.

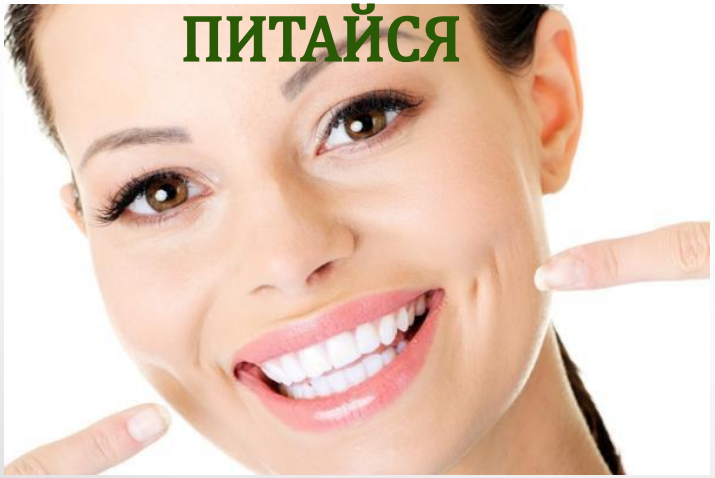
# ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- ✔Здоровое питание и сбалансированный рацион.
- ✔Употребление оптимального количества чистой воды.
- ✔Физическая активность является залогом не только здоровья, но и привлекательности.
- ✔Ежедневные гигиенические процедуры полости рта.
- ✔Регулярная дыхательная гимнастика.
- ✔Употребление в пищу максимально свежих фруктов и овощей.

# ДЕВИЗ ПО ЖИЗНИ

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ

ВСЕГДА ВЫСЫПАЙСЯ



БОЛЬШЕ УЛЫБАЙСЯ