



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, энтерококк; 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 возникновению 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 введения в состав пищевых  
продуктов .

Фармацевтические продукты –  
Диетические добавки и  
витаминовые 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.

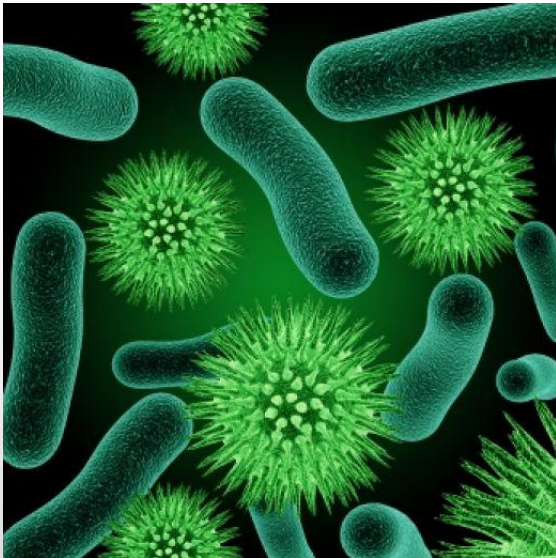


# ПРОБИОТИКИ

**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 мембран (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 (А, Е, В, 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 Chia.

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 Chia – 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 И



# ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

## НАПИТК

И



# 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.



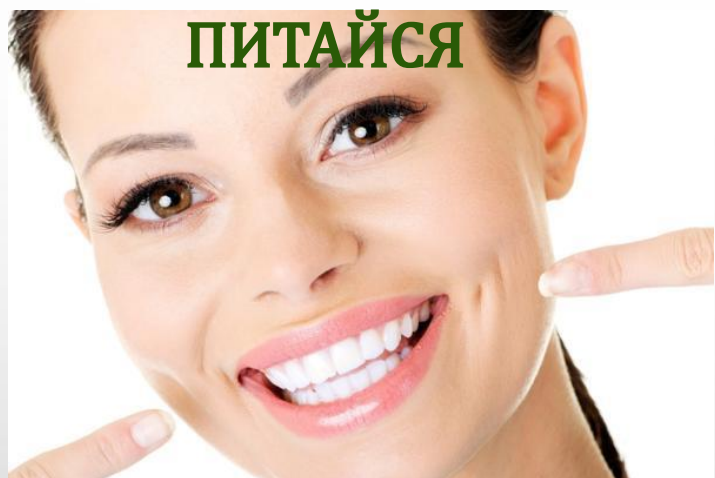
# ДЕВИЗ ПО ЖИЗНИ



**ПРАВИЛЬНО  
ПИТАЙСЯ**



**ВСЕГДА  
ВЫСЫПАЙСЯ**



**БОЛЬШЕ УЛЫБАЙСЯ**

