

KAROLINA GALIKOWSKA - GULA

Lekarz medycyny

**Młodość na długie lata - naturalnie!**

Artykuł poglądowy

**Koncentraty flawonoidów roślinnych są jedną z najskuteczniejszych broni w walce ze starzeniem się, nowotworami i chorobami cywilizacyjnymi, wywoływanych przez wolne rodniki. Średnia życia organizmów ziemskich wynosi pięciokrotność okresu od urodzenia do osiągnięcia pełnej dojrzałości. Dotyczy to także człowieka...**

### **Radykalne odmładzanie organizmu od wewnątrz.**

Dlaczego więc nie żyjemy ponad 100 lat? Byłoby to całkiem naturalne gdyby nie...sam człowiek! Tempo, styl życia i związany z tym stres, zanieczyszczenie powietrza, wody i pożywienia osiągnęło niespotykane dotąd rozmiary. W XXI wieku człowiek zaczyna jednak sięgać ponad to, co konieczne. Teraz priorytety stanowią komfort i wygoda życia oraz piękno i młodość. Wiek XX zaznaczył się w historii przełomowym odkryciem antybiotyków. W wieku XXI mamy możliwość stosowania antyoksydantów – przeciwutleniaczy, które skutecznie eliminują nadmiar wolnych rodników i w ten sposób wzmacniają układ immunologiczny organizmu oraz opóźniają procesy degeneracyjne i starzenie się ustroju..

### **Czym są wolne rodniki?**

Wolny rodnik to cząsteczka (najczęściej tlenu) pozbawiona jednego elektronu, bez którego nie może stanowić pełnej cząsteczki. Dąży więc do uzupełnienia brakującego elektronu i szuka go w cząsteczkach związków, znajdujących się w innych tkankach. Poszukujący równowagi rodnik bardzo łatwo wchodzi w reakcje z napotkanymi substancjami a zabierając im brakujący elektron, odzyskuje równowagę, niszcząc ją wokół siebie. Powoduje to uszkodzenia białek, tłuszczów i kwasów nukleinowych komórek.

W ciągu doby zużywamy 350 litrów tlenu. 1 – 2% tej ilości zredukowane jest do wolnego rodnika nadtlenkowego lub nadtlenku wodoru, co daje nam ok. 2 – 4 kilogramów wolnych rodników rocznie!

Nadmiar wolnych rodników uszkadza tkanki własnego organizmu, rujnując nam zdrowie i przyczyniając się do przedwczesnego starzenia organizmu. Naukowcy twierdzą, że wolne rodniki mają swój uzasadniony udział w powstawaniu nowotworów, alergii skórnych i wziewnych, trądzika, chorób oka (zaćma, jaskra), artretyzmu, reumatyzmu, miażdżycy naczyń, przyczyniają się do powstawania udarów mózgu i zawałów serca.

### **Szkodliwości otoczenia nasilające powstawanie wolnych rodników w organizmie ludzkim:**

dym papierosowy ( substancje smoliste znajdujące się w jednym „wdechu” dymu tytoniowego zawierają około  $10^{14}$  atomów, bardzo aktywnych wolnych rodników), promieniowanie UV, stres, zła dieta - głównie konserwowana żywność o znacznym stopniu przetworzenia (smażenie, pieczenie, wędzenie, grilowanie), zanieczyszczenie środowiska-wody, gleby i powietrza – przez substancje smoliste, ozon, metale ciężkie, azbest itp.

Powstawanie wolnych rodników jest powszechne, a ich obecność implikuje wiele patologii na poziomie komórkowym, w tym uszkodzenie DNA i RNA. Atak wolnych rodników zmienia strukturę naszego kodu genetycznego, wywołując mutacje DNA. Zmutowane komórki zaczynają się mnożyć, nie poddając się ustrojowym mechanizmom regulacyjnym. Tak powstaje nowotwór. Naukowcy uważają, że wolne rodniki mają wpływ na rozwój wszystkich nowotworów, na które człowiek może zachorować.

Wolne rodniki są też przyczyną miażdżycy. Uszkadzają ściany naczyń krwionośnych i utleniają lipoproteiny LDL. Tłuszcze z utlenionym cholesterolem i wapniem osiadają na ścianach tętnic jako blaszki miażdżycowe. Jeśli dodatkowo ściany naczyń zostaną uszkodzone (np. pękają), wówczas powstają wewnątrznaczyniowe skrzepliny. Gdy skrzeplina

„się urwie”, może powędrować naczyniami krwionośnymi w kierunku serca (wtedy grozi nam ZAWAŁ SERCA) lub mózgu (wówczas narażeni jesteśmy na UDAR NIEDOKRWIENNY MÓZGU).

Oto najgroźniejsze choroby, w powstaniu których mają udział wolne rodniki. Należy jednak pamiętać, że wolny rodnik niszczy na swojej drodze WSZYSTKO!

**Wolne rodniki szkodzą też naszej urodzie.** Niszczą lipidy naskórka, uszkadzają jego naturalną barierę ochronną. Skóra staje się sucha i skłonna do podrażnień. Naruszone zostają również włókna kolagenowe i elastynowe skóry właściwej, a to prowadzi do zmniejszenia jej elastyczności i przyspiesza powstawanie głębokich zmarszczek. W skrajnych przypadkach dochodzi do uszkodzenia kwasów nukleinowych, odpowiedzialnych za prawidłową budowę komórek, co może prowadzić do rozwoju raka skóry.

**Skuteczny ratunek leży w naturalnych antyoksydantach.**

Na szczęście nie jesteśmy bezsilni wobec szkodliwego działania wolnych rodników. Nasz organizm posiada wrodzone mechanizmy obronne, działające sprawnie przy powstającej fizjologicznie, niewielkiej ilości wolnych rodników i wytwarza sporo przeciwutleniaczy. Jednak przy tak olbrzymiej ilości wolnych rodników, z jaką mamy do czynienia żyjąc w silnie zanieczyszczonym środowisku, musimy wspomagać swój system immunologiczny. W jaki sposób? Najlepiej przez dostarczanie organizmowi wraz z dietą odpowiedniej ilości

**Flawonoidy** – wchodziły w skład systemów odpornościowych roślin. Przeniesione do naszego organizmu pełnią podobne funkcje ochronne. Neutralizują wolne rodniki, hamując rozwój miażdżycy i nowotworów. Wspomagają układ odpornościowy. Na skórę działają przeciwzapalnie i przeciwalergicznie. Hamują aktywność kolagenazy i hialuronidazy. Poprawiają mikrokrążenie skóry poprzez wzmocnienie ścian naczyń krwionośnych (m.in. przeciwdziałając utlenianiu adrenaliny), zapobiegają teleangiektazjom. Chronią przed utlenianiem wit..C, która jest niezbędna do syntezy kolagenu. Przeciwdziałając agregacji trombocytów usprawniają przepływ krwi. Poprzez hamowanie tworzenia mediatorów zapalenia oraz zapobieganie utlenianiu lipidów cementu międzykomórkowego, łagodzą stany zapalne, które zaburzają mikrokrążenie skórne. Stanowią naturalny filtr ochronny przed promieniowaniem UV.

antyoksydantów. Należą do nich flawonoidy, karotenoidy (beta-karoten, luteina i likopen) a także witaminy A, C, E i inne.

Antyoksydanty, krążąc po organizmie, wchodzą w reakcje z wolnymi rodnikami, a oddając im dobrowolnie jeden elektron unieszkodliwiają je. Po oddaniu elektronu przeciwutleniające zamieniają się w neutralne cząsteczki, wydalone z ustroju. Przewodzą więc zdrowe komórki przed uszkodzeniami. By skuteczniej działały, potrzebne jest im wsparcie w postaci minerałów: selen, cynk, żelazo, mangan, miedź. **Dlatego tak bardzo istotne jest jaki suplement odżywczy wybierzemy.** Skuteczne są tylko odpowiedniej jakości suplementy bogate w fitoodżywki i przeciwutleniające naturalne, niesyntetyczne, podawane w odpowiedniej ilości.

**Flawonoidy** są roślinnymi antyoksydantami-substancjami czynnymi o właściwościach przeciwutleniających. Zawarte są w większości żywności pochodzenia roślinnego lecz w różnej ilości i stężeniu. Szczególnie znaczna zawartość flawonoidów cechuje **ciemne owoce z grupy jagodowych.**

Pokrycie dziennego zapotrzebowania na przeciwutleniające, w postaci flawonoidów i naturalnych witamin, zapewnia codzienne spożycie 1,5 kg świeżych owoców i 2,1 kg świeżych warzyw, pochodzących z czystych ekologicznie upraw. Czy każdy z nas ma taką możliwość? Niestety jest to nierealne, zwłaszcza codziennie!

**Zalecana dzienna dawka flawonoidów to 1–2 gramy. Statystyki mówią, że zazwyczaj spożywamy około 1/5 tej dawki!** Jedynym wyjściem pozostaje suplementacja diety. Znakomitym środkiem do tego celu okazują się preparaty Flavon Max (dla dorosłych) i Flavon Kids (dla dzieci, kobiet ciężarnych i karmiących)

Flavon Max i Flavon Kids zawierają jedynie naturalne substancje. Nie zawierają konserwantów. Nie są poddawane obróbce termicznej. 1 opakowanie (**240 gramów**) stanowi koncentrat **100 kg** owoców i warzyw niezbędnych dla zdrowia i urody.

#### **Flavon Max i Flavon Kids**

Do opracowania receptury preparatów Flavon korzystano z efektów wieloletniej pracy badawczej prof. Alberta Szent-Gyorgyi, Węgry, laureata nagrody Nobla z 1937r. za odkrycie witaminy C i witaminy P (czyli flawonoidów).

Wybierając surowce do tego produktu, producent postarał się, by miały one jak największą zawartość substancji czynnych i pochodziły z najczystszej środowiska.

Użyte **ciemne, dzikie owoce jagodowe są szczególnie wartościowe.** Mają kilkakrotnie więcej drogocenniejszych, biologicznie czynnych związków, niż owoce hodowlane. „Dzikie owoce” zawierają ogromną ilość przeciwutleniających (głównie flawonoidów oraz witaminy C). Dzięki unikalnej technologii produkcyjnej „YourLife Flavon Max i Kids” nie tylko wykorzystują ich działanie, lecz potęgują je dzięki wybitnej koncentracji i synergii. W skład preparatu wchodzi czarna jagoda, czarna porzeczka, czerwone winogrono, czarna bez, jeżyna, wiśnia, burak, korzeń żeń-szenia i rokitnik.

Wyciąg z tych roślin zawiera łącznie ok. 400 aktywnych składników znajdujących szerokie zastosowanie w kosmetyce jako środki poprawiające nawilżanie skóry, odtwarzające jej przeciwbakteryjną barierę ochronną, wygładzające skórę,

regulujące wydzielanie łoju skórniego (sebum), pobudzające wzrost komórek skóry, działających osłaniająco, ściągająco, przeciwobrzękowo, a także jako środki regenerujące i odmładzające skórę oraz uszczelniające jej naczynia. Stosowane są one też w leczeniu trądzika, zaskórników, łupieżu. Zapobiegają łysieniu i tworzeniu się zmarszczek.

Wszystkie te składniki są od stuleci znane i używane w medycynie ludowej i dostępne pojedynczo w niektórych suplementach. **Do tej pory jednak nikomu nie udało się wyprodukować naturalnego suplementu diety w postaci żelu, przyswajalnego w 100%, który w tak małej objętości i przy tak niepowtarzalnych walorach smakowych, koncentruje aż tak dużą liczbę aktywnych, czynnych biologicznie substancji.**

1 opakowanie preparatu Flavon pokrywa miesięczne zapotrzebowanie na niezbędne dla zdrowia flawonoidy, a 2 łyżeczki (odpowiadające dziennej dawce) to równowartość 3,5 kg świeżych owoców i warzyw. Niezaprzeczalną, dodatkową zaletą preparatu Flavon jest niezwykła wygoda przechowywania i stosowania: dzięki nadzwyczajnemu skoncentrowaniu składników opakowanie jest niewielkie, a mimo to wystarcza na długo, dawkowanie nie jest uciążliwe, a smak i zapach preparatu są znakomite – wszystko to minimalizuje kłopoty związane z suplementacją diety. Opakowanie łatwo zabrać nawet w podróż.

*Przywracając naturalną, wewnętrzną harmonię organizmu poprzez zdrową dietę, uzyskujemy jej widoczne efekty na zewnątrz. Rozświetlona cera, młodsza o kilka lat, pozbawiona przebarwień, wykwitów i krost jędrna skóra, lśniąca włosy, mocne i gładkie paznokcie to dodatkowy, korzystny, atrakcyjny, zewnętrzny efekt wizualny odzyskanego zdrowia. Zdrowia, którego wartość należy cenić ponad wszystko!*

**BEZ WITAMIN NIE MOŻNA ŻYĆ, BEZ ANTYOKSYDANTÓW NIE WARTO !!!**



**Produkt rekomendowany przez Polskie Stowarzyszenie Kosmetyczne.**

Wyłączny dystrybutor preparatów FlavonMax i FlavonKids na Polskę. YourLife sp.z o.o. [www.youflife.pl](http://www.youflife.pl)