

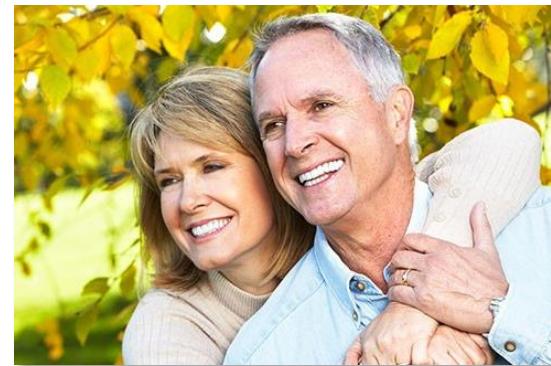


KAKO DA SE USPJEŠNO BORIMO **PROTIV STARENJA**



Na starenje možemo utjecati!

Starenje. Nešto sa čime se susreće svatko od nas, no o njemu ne znamo baš puno. Svatko doduše poznaje **promjene koje se javljaju starenjem** – npr. slabije pamćenje, bore, siva kosa – no samo rijetki znaju i razumiju što je proces starenja, zašto do njega dolazi, kako se protiv njega boriti i **kako ga možemo usporiti**.



Opće je poznato da je starenje **prirodan proces** kod kojeg stanice imaju sve slabiju sposobnost obnavljanja. Budući da je u koži i drugim tkivima sve manje **kolagena i hijaluronske kiseline**, dolazi do promjena koje najčešće najprije primjećujemo na licu. No, jeste li znali da na starenje utječu i drugi čimbenici iz okoline? Onečišćeni zrak, izloženost suncu, stres i pušenje dokazano ubrzavaju procese starenja i činjenica je da **danas starimo brže** nego ikada prije.

Jeste li često zabrinuti zbog prebrzog starenja? Zbog toga vas želimo razveseliti novošću da **na starenje možete utjecati**. Odabirom **odgovarajućih hranjivih tvari i pravilnog životnog stila** možete usporiti proces starenja i zadržati mladolik sjaj i u zrelim godinama.

U ovoj ćemo vam E-knjizi predstaviti **što je starenje** i kako ga možemo **usporiti na prirodan način**. Povjerit ćemo vam **10 savjeta protiv starenja** te vas usmjeriti k odabiru pravih namirnica i dodataka koji će vam pomoći spriječiti posljedice starenja na više područja – od kože i mozga pa sve do srca, kostiju i zglobova. Predstaviti ćemo vam i nekoliko **domaćih recepata protiv starenja kože** uz pomoć kojih ćete se uspješno boriti protiv bora i drugih promjena starosti.

Ako ste mlađi u srcu, neka se to vidi i izvana. Uživajte u čitanju!



E-knjiga je vlasništvo tvrtke BE HEALTHY D.O.O.

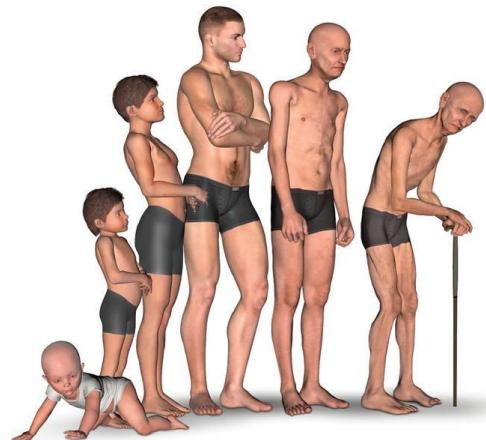
Svaka vrsta kopiranja i objavljivanja sadržaja je zabranjena.

www.futunatura.hr

UPOZORENJE: Informacije u ovoj E-knjizi informativne su naravi i nisu namijenjene za upotrebu u medicinske svrhe.

ŠTO JE STARENJE?

Starenje je biološki proces koji se u našem tijelu „odvija“ čitavo vrijeme te se odražava u obliku **postupnog slabljenja fizioloških funkcija**. To se odnosi na sve promjene tijela koje dolaze sa starošću i ne predstavlja samo znakove starenja koji se **javljaju kasnije** u životu, kao što su siva kosa i bore. Starenje je utjecaj vremena na čovjekovo tijelo te je rezultat kombinacije **prirodnih tjelesnih promjena i našeg stila života**.



Starenje ovisi o više čimbenika i odnosi se na više razina:

- > **STANIČNO STARENJE:** Stanično je starenje već samo po sebi ograničeno na određeni broj dijeljenja, odnosno obnavljanja. Stanica se može podijeliti oko 50x prije nego genetski materijal više nije u stanju provesti dijeljenje te dolazi do stanične smrti. Što će slobodni radikali i drugi čimbenici okoline prouzročiti više štete, to će se stanice morati više puta obnoviti i imat će kraću životnu dob.
- > **HORMONSKO STARENJE:** Hormoni su važan čimbenik starenja, posebice za vrijeme rasta u djetinjstvu i mladosti. Razina hormona varira i mijenja se tokom čitavog života. Na primjer, razdoblje puberteta ne podnosi akne i veće pore, a sa starošću hormonske promjene uzrokuju suhu kožu i menopauzu (tj. andropauzu kod muškaraca).
- > **VANJSKI UTJECAJI:** Riječ je o šteti koja je posljedica vanjskih čimbenika, kao što je izloženost toksinima, suncu, štetnim namirnicama, zagađenosti i dimu koji s vremenom mogu uzrokovati oštećenja tkiva te smanjiti sposobnost obnavljanja i održavanja zdravih stanica, tkiva i organa.
- > **METABOLIČKO STARENJE:** Naše stanice svakodnevno pretvaraju hranu u energiju, pri čemu nastaju brojni nusproizvodi koji mogu biti i štetni. Metabolički procesi i proizvodnja energije stoga mogu s vremenom našem tijelu uzrokovati štetu i ubrzati procese starenja stanica.



Starenje ne diskriminira i ne pošteđuje nikoga. Protiv starenja se doduše možemo učinkovito boriti načinom života i na taj način **produljiti životnu dob**, no starenje je **100 % neizbjegljivo**. Započinje rano i utječe na sve vitalne organe u našem tijelu.

Kada je čovjekovo tijelo staro približno 20 godina, **tkivo u plućima** počinje gubiti na elastičnosti, a uz to **oslabi i mišići prsnog koša**. Rad pluća godinama polako slabi i količina udahnutog zraka, odnosno **kapacitet pluća** može se smanjiti.

Proizvodnja **probavnih enzima se uspori**, što pak utječe na apsorpciju hranjivih tvari u tijelu. Čak i **žile godinama gube elastičnost**, sluznica **postaje suša**, kod muškaraca se **smanjuje količina spermija** itd.

10 SAVJETA ZA USPORAVANJE STARENJA

1. JEDIMO ZDRAVU NEOBRAĐENU HRANU



Prerađena je hrana zadnjih desetljeća sve više uključena u našu svakodnevnu prehranu. **Dodani šećer, sol i masti** uzrokuju kaos u našem tijelu, što dovodi do različitih zdravstvenih tegoba, uključujući i bolesti **krvožilnog sustava i povišeni krvni tlak**. Napravimo sami sebi uslugu i jedimo zdravo te uvijek **dobro pročitajmo deklaracije** na namirnicama.

Konzumirajmo manje šećera. Svišak šećera negativno utječe na kolagen i elastin, zbog čega naša koža gubi elastičnost te izgleda bljeđe i manje živahno. Iz prehrane izbacimo i zašećerena pića i namirnice bogate škrobom te konzumirajmo **više voća, povrća, vlakana i čistih bjelančevina**.

2. PIJMO VIŠE VODE

Kronična **dehidracija često je glavni razlog** za starenje kože. Voda ima vrlo važnu ulogu jer pomaže vratiti elastičnost koži, hidratizira na staničnoj razini te koži daje više **mladolikog sjaja**. Ujedno brine za bolje **djelovanje zglobova i čisti** naše tijelo.



Potrebe za vodom različite su od pojedinca do pojedinca ovisno o razini aktivnosti i stilu života. Narodna mudrost kaže da su **dvije litre vode dnevno** dovoljne za **održavanje mladenačkog sjaja i uravnoteženu probavu**, kao i za **svakodnevnu detoksifikaciju**.

3. RIJEŠIMO SE STRESA



Smanjimo stres uz pomoć vježbi disanja, meditacije, joge, šetnji ili topлом kupkom prije spavanja. Već **petominutna dnevna tjelovježba** može nam poboljšati **metabolizam, probavu i raspoloženje**. Važno je da pronademo vrijeme za sebe, što pak pridonosi psihološkom i emocionalnom zdravlju te **mladolikom izgledu**.

Kronično visoke količine **stresnog hormona kortizola** mogu dovesti do štetnih i po život opasnih bolesti. Od **srčanih bolesti do astme, dijabetesa, pretilosti i bolesti probavnog sustava**. Stres nam doslovce skraćuje život i crta bore na našoj koži. Visoke količine kortizola smanjuju u našem tijelu količine nužno potrebnih hranjivih tvari koje su važne za **imunološki sustav i održavanje sjajne kože**.

4. PREKINIMO LOŠE NAVIKE

Ako ste pušač ili pušačica, zasigurno ste već probali prestati pušiti, no nemojte odustati. Prestanak pušenja **poboljšava cirkulaciju, krvni tlak i drastično smanjuje rizik od nastanka raka**.



5. OBORUŽAJMO SE ANTIOKSIDANSIMA



Svakodnevno smo izloženi brojnim otrovima i kemikalijama koji u našim stanicama uzrokuju **nastanak slobodnih radikala**. Za jedan dio štete zaslužan je i naš metabolizam. Tomu pridodajmo lošu prehranu, stres, neaktivnost i upale te čemo dobiti cijelu gomilu **slobodnih radikala** koji uništavaju nužno potrebne minerale i **vode do preranog starenja**.

Za borbu protiv slobodnih radikala potrebni su nam **antioksidanti, kao što su vitamini A, C, E i beta-karoten**. Isti se **bore protiv slobodnih radikala, popravljaju stanice** i sprječavaju radikale da napadnu druge stanice i uzrokuju još više štete.

Vitamin C je ključan za održavanje zdrave i otporne kože. Starenjem koža gubi sve više vitamina C, što pak pridonosi **nastanku bora i staračkih pjega**. Vitamin C pomaže u **nastanku kolagena** zahvaljujući kojem je naša koža **elastičnija**.

Postoji na stotine antioksidanata koji sprječavaju starenje na staničnoj razini. Kako bismo imali što veću zalihu tih dragocjenih hranjivih tvari, vrlo je važno da u prehranu uključimo **različito voće i povrće** te da na taj način tijelu osiguramo širok **spektar antioksidanata i hranjivih tvari za kožu**.

6. UNOSIMO VIŠE BJELANČEVINA

Bjelančevine pomažu **u regulaciju razine inzulina** kojeg želimo zadržati u ravnoteži kako bismo izbjegli oscilacije šećera u krvi i povećanje rizika od srčano-žilnih bolesti. Konzumacijom proteina **reguliramo šećer u krvi**, što smanjuje stres za tijelo i pridonosi pravilnoj razini kortizola.



Bjelančevine su od ključnog značaja za **popravak i nastanak novog tkiva**. Kolagen koji se smatra jednom od najdragocjenijih bjelančevina u našem tijelu **ucvršćuje našu kožu, kosu i nokte**. Odgovarajućim unosom bjelančevina **spriječit ćemo povećanje kože i prerano starenje** te općenito pridonijeti boljem zdravlju i raspoloženju.

7. BAVIMO SE TJELOVJEŽBOM



Možda nećete vježbati 30 minuta dnevno, pet dana u tjednu, no dobra novost je da to ni ne trebate. Već **15 minuta umjerene tjelovježbe dnevno** može pridonijeti duljoj životnoj dobi. Odvedite psa u šetnju, otiđite u trgovinu biciklom, posjetite vježbaonicu. **Svaka aktivnost je bolja od neaktivnosti**. Dizanje utega jedna je od najboljih vježbi za napetiju kožu.

Mišićna masa omogućuje nam da **učinkovitije sagorijevamo kalorije**, da održavamo odgovarajuću **razinu glukoze**, reguliramo **krvni tlak** i preokrenemo proces **oksidativnog stresa**. Ako procesi ne djeluju kao što bi morali, sve to može dovesti do preranog starenja. Tjelovježba također ubrzava proizvodnju **hormona sreće – serotoninu**.

8. KORISTIMO PRIRODNE PROIZVODE ZA NJEGU

Sve što stavimo na kožu upije se u naš krvotok. Od **parabena do konzervansa** i drugih **otrovnih kemikalija** koje pronalazimo u proizvodima za ljepotu. Ne samo da time povećavamo unos otrova, već i pridonosimo **bržem starenju kože**.



Pobrinimo se da svi naši proizvodi za ljepotu sadrže **prirodne i sigurne sastojke**. Metoda „uradi sam“ za nas je bolja i jeftinija. Iako brojni proizvodi za ljepotu obećavaju manje bora i mladolik izgled, u stvarnosti **oštećuju kožu** i uzrokuju da ista postane **podložnija infekcijama, isušenosti i upalama** te ujedno uzrokuje **neravnotežu** (masna ili suha koža), **bore, akne i druge kožne bolesti**. Na žalost velika većina proizvoda dostupna u trgovinama sadrži sastojke koji uništavaju našu kožu, što pak dovodi do **preranog starenja i bora**.

9. PRIUŠTIMO SI DOVOLJNO SNA



Svi itekako dobro poznajemo osjećaj nenaspavanosti. **Umor** je samo jedna od posljedica koja nastupa zbog manjka sna, dok je puno opasnija moguća **neravnoteža hormona**. Već jedan sat sna dnevno manje može dovesti do **deset puta povećane razine kortizola**, što pak može dovesti do oksidativnog stresa koji krade naš mladolik sjaj.

Naše se tijelo tijekom sna **obnavlja i regenerira** kako bi se riješilo otrova koje izlučujemo prilikom jutarnjeg posjeta toaletu. Manje sna znači **manju regeneraciju**, što pak može utjecati na **hormon rasta**, kralja hormona koji usporava starenje.

Posljedice manjka sna su **natečene oči i kapci**, zbog čega preporučamo da na spavanje odlazimo u **otprilike isto vrijeme** i na taj način stvorimo noćni ritual, što tijelu pomaže da se odmori i opusti. **Spavajmo**. Ne obazirimo se na uzrečicu koja kaže „spavat ćeš kad umreš“ jer san je nužno potreban. Naspavajte se svaku noć i smanjite rizik od **nastanka srčanih bolesti te razinu stresa**.

10. JEDIMO VIŠE ZDRAVIH MASTI

Masne kiseline, kao što su **omega 3**, važne su za zdravlje srca, krvožilnog sustava i hormona te pomažu u borbi protiv upala. Ako ćemo ta tri područja imati „sredjena“, **usporit ćemo proces starenja i sprječiti razvoj bolesti**.



Zdrave masti koje možemo dobiti iz avokada, ribe, oraha i kokosovog ulja pomažu u prirodnoj potpori kože koja će tako biti **zdravija i sjajnija** jer će ju esencijalne masti zaštititi od **oksidativne štete**.

Ti jednostavni i učinkoviti savjeti neće samo sprječiti boranje kože i nastanak sitnih linija, već će i zaštititi vaše opće zdravlje i dodati nekoliko godina vašem životu.

10 NAJBOLJIH NAMIRNICA ZA BORBU PROTIV STARENJA



Borovnice: Pomažu usporiti proces starenja i potiču dugovječnost. Većina istraživanja o koristima borovnica na zdravlje pokazuje da borovnice pozitivno utječu na kognitivne funkcije jer štite stanice mozga od oksidativnog stresa.



Kurkuma: U istraživanjima je utvrđeno da tvar kurkumin u kurkumi pomaže u sprječavanju starenja zglobova, mozga i drugih neurodegenerativnih bolesti. Kurkuma je iznimno korisna i za održavanje zdrave kože.



Tamna čokolada: Istraživanja su pokazala da konzumacija umjerene količine tamne čokolade uz zdravu, uravnoteženu prehranu može pozitivno utjecati na usporavanje procesa starenja. Dovoljan je već jedan komadić tamne čokolade dnevno.



Avokado: Vrlo je cijenjeno super voće s visokim udjelom važnih učinkovitih tvari koje dokazano djeluju protiv starenja. Budući da je bogat mononezasićenim masnim kiselinama i antioksidansima, pomaže u održavanju zdravog krvožilnog sustava.



Orašasti plodovi: Konzumacija orašastih plodova može pridonijeti sprječavanju kroničnih bolesti, kao što su rak, bolesti srca i krvožilnog sustava te kognitivne tegobe. Najbolji orašasti plodovi za usporavanje procesa starenja su orasi, kesteni i liešniaci.



Smokve: Smokve su bogate flavonoidima i polifenolima koji imaju iznimna antioksidativna svojstva te stoga sprječavaju različite bolesti, kao što su bolesti jetara i neurodegenerativna oboljenja. Smokve možemo konzumirati svježe ili suhe.



Kolagen: Kolagen je najvažnija bjelančevina u tijelu za održavanje mladolikog izgleda jer brine za elastičnost tkiva. Kolagen pozitivno utječe prije svega na obnavljanje hrskavice i zglobova te na napetost kože.



Chaga: Gljiva chaga je odličan suzbijatelj starosti jer sadrži dragocjene polifenole, antioksidante i druge važne sastojke koji štite stanice od slobodnih radikala te imaju antivirusna, protuupalna i protutumorana svojstva.



Losos: Losos ima visok udio astaksantina i karotenoida koji je poznat po svojem jedinstvenom učinku na usporavanje starenja. Istraživanja su pokazala da astaksantin smanjuje trigliceride u krvi te na taj način čuva srce i krvožilni sustav zdravima.



Maca: Brine za ravnotežu hormona – estrogena, progesterona i testosterona. Također pridonosi poboljšanju seksualne disfunkcije, sprječavanju osteoporoze, povećanju plodnosti i ublažavanju simptoma menopauze.



5 UČINKOVITIH DODATAKA PREHRANI PROTIV STARENJA

Koenzim Q-10

Sa starošću je proizvodnja enzima Q-10 u našem tijelu sve manja. Niski udio koenzima Q-10 u tijelu povezan je s različitim starosnim tegobama, kao što su **Parkinsonova bolest, rak i dijabetes**. Istraživanja pokazuju da dodatak prehrani Q-10 na vrlo učinkovit način **štiti srce i sprječava nastanak krvnih ugrušaka**. Posljedično smanjuje mogućnost srčanog udara i druge bolesti srca. Q10 također služi kao **odličan antioksidans**. Prisutnost tih koenzima u našem tijelu štiti stanice, što pak pridonosi **zdravoj koži i kosi**. [>VIŠE](#)



Resveratrol

Riječ je o **polifenolu koji se nalazi u grožđu i bobicama**. Učinak ovog elementa potvrđuje staro uvjerenje koje kaže da je vino tajna dugog i zdravog života. Svakodnevna konzumacija ovog dodatka **preporuča se za dug život**. Dodatak također pomaže u održavanju **ravnoteže bjelančevine sirtuin** koja produljuje životnu dob stanica. [>VIŠE](#)

Karnitin

Riječ je o hranjivoj tvari koja je pohranjena u različitim dijelovima našeg tijela i pomaže u **pretvorbi pohranjene masti u energiju**. U normalnim okolnostima ovaj element **proizvode bubrezi i jetra**, no proizvodnja istih s godinama je sve manja. Element kojeg možemo konzumirati u obliku dodatka prehrani pomaže u liječenju angine i drugih bolesti povezanih s bolovima u prsnom košu. Dodatak prehrani također **uklanja znakove Alzheimerove bolesti te ujedno pomaže u liječenju depresije i demencije**. Istraživanja pokazuju da konzumacija dodatka **povećava broj spermija** kod muškaraca i na taj način pridonosi većoj plodnosti. [>VIŠE](#)

Riblje ulje

Riblje ulje bogato je **mastima omega-3** koje zdravstveno potvrđeno pridonose zdravlju našeg srca. U skladu s uvjerenjem da **konzumacija riba produljuje naš život** riblje ulje je učinkovit i preporučljiv dodatak prehrani u borbi protiv starenja. Omega-3 masne kiseline u ribljem ulju smanjuju učinak **glaukoma i makularne degeneracije**. Životni vijek produljuje i tako da smanjuje mogućnost od iznenadne smrti pacijenata **s bolestima srca**. [>VIŠE](#)



Ginko Biloba

Sadrži tvari koje na prirodan način podupiru **proširenje krvnih žila i pozitivno utječu na protok krvi u mozgu**. Djeluje tako da na prirodan način podupire kognitivne funkcije i živčani sustav te utječe na **veću mogućnost punjenja i sprječava demenciju**. [>VIŠE](#)

5 ODLIČNIH RECEPATA PROTIV STARENJA KOŽE

Kokosovo hranjivo osvježenje lica

- 3 žlice kokosovog mlijeka
- Pamučni jastučić (komadić vate)

Vatu namočite u kokosovo mlijeko i stavite na lice.

Nakon 20 minuta isperite hladnom vodom

- Ponovite 2-3x tjedno.



Maska za pomlađivanje protiv bora za lice

- 2 žlice jogurta
- 1 žlica meda
- 1 žlica svježeg soka od limuna
- 1 kapsula vitamina E
- Prstohvat kurkume

Pomiješajte jogurt, med, sok od limuna i kurkumu.

Pažljivo prerežite kapsulu vitamina E i sadržaj dodajte u mješavinu.

Dobro promiješajte i nanesite na čisto lice.

Ostavite djelovati 10 -15 minuta te zatim isperite mlakom vodom.

- Ponovite 2x tjedno.



Limunovim sokom protiv staračkih pjega

- Svježi sok od limuna

Nekoliko kapi limunovog soka nanesite na predjelje na kojima su prisutne mrlje i staračke pjegе.

Nakon 10 minuta isperite hladnom vodom.

- Nanesite jednom dnevno.



Dubinska anti-age njega zrele kože

- 10 kapi ricinusovog ulja

Nekoliko kapi ulja nanesite na dlan i nježno prstima umasirajte u kožu lica i vrata.

Najbolje je da ulje ostavite na licu tijekom noći.

- Ponovite svaki drugi dan.



Avokadova maska za mladenački sjaj

- Avokado

Uklonite košticu i meso avokada dobro pomiješajte u smjesu, odnosno pastu.

Pastu u debelom sloju nanesite na lice.

Ostavite djelovati 10-12 minuta, zatim isperite hladnom vodom.

- Ponovite jednom tjedno.



AKCIJSKI KOMPLET

3 x koenzim Q10, 45 kapsula

(Dovoljno za više od 4 mjeseca)

FutuNaturin koenzim Q10 sadrži
50 mg koenzima Q10 po kapsuli.

Narudžba >>



Koenzim Q10 proizvodi staničnu energiju, čime doprinosi optimalnom funkcioniranju čitavog organizma.

Koenzim Q10 nalazi se u baš svakoj stanici, posebno u vitalnim organima koji trebaju najviše energije za funkciju – u jetri, srcu, slezeni i bubrežima.

www.futunatura.hr