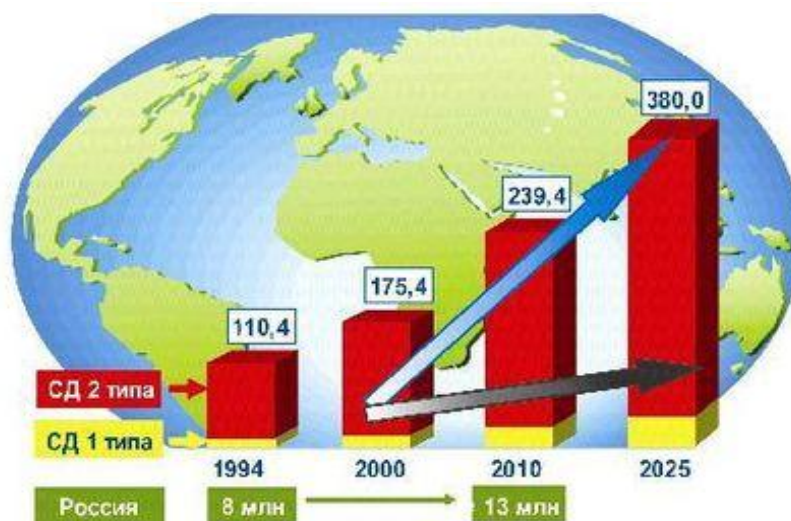


Сахар: постоянное превышение норм по его потреблению стало обыденностью («нормой»).

К чему это приводит? Заболеваемость сахарным диабетом 2 типа в мире нарастает катастрофически быстро – а ведь диабет 2 типа и провоцируется неправильным питанием (с избытком сахаров, «пустых» калорий), и – что важно! - поддается профилактике! (слайд Ю.И. Сунцов, 2007).



К избытку инсулина (гиперинсулинемии). Инсулин (в норме) выделяется синхронно поступлению сахара (глюкозы). Избыточный инсулин провоцирует **избыточный аппетит** (и накопление избыточной массы тела). Но это еще не весь вред, причиняемый сладостями!

Избыточный инсулин – это, к сожалению, фактор, который сам по себе является «ускорителем» роста и деления клеток. Избыточный инсулин еще и активизирует целый ряд факторов, которые тоже ускоряют рост и деление клеток. В сочетании с **иммунодепрессивным** влиянием избыточного сахара (+избыточного инсулина) это означает, что... Совместные «действия» провокаторов усиленного деления клеток и роста опухолей приводят к **высокому риску появления рака**.

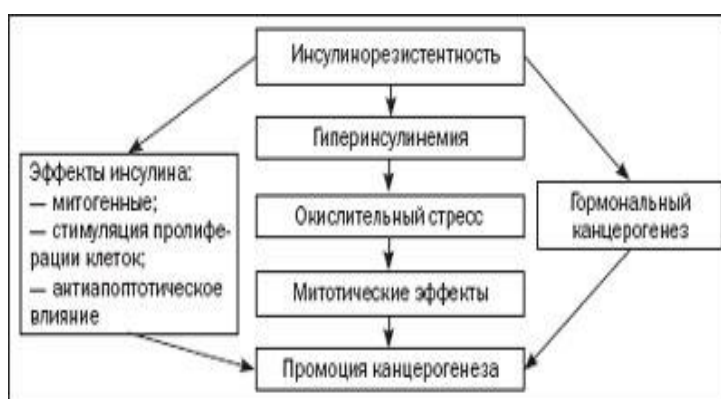


Рисунок 1. Механизм развития канцерогенеза



Одновременно – к **усилению процессов окисления**. Как известно, мы применяем антиоксиданты (антиоксиданты) для продления жизни и сохранения здоровья. Избыточное окисление старит и убивает. **А избыток сахара провоцирует избыточное окисление!**

Кстати - повреждающих факторов, которые тоже норовят нас избыточно окислить – более чем достаточно (ионизирующая радиация в том числе). Нужно ли усиливать этот вред еще и избыточным сахаром?

Высокий сахар крови – не только у диабетиков! Переедание, или «перекус» в сторону сахаров приводят к повышению уровня сахара в крови. При сниженной чувствительности клеток к инсулину (возникает при систематическом злоупотреблении сахарами) сахар не заходит внутрь клеток и циркулирует по сосудам. Контактывая с белковыми структурами, сахар повреждает их, вызывая их **гликозилирование** - «засахаривание». **Гликозилирование белков и ДНК и процессы старения**, <http://humbio.ru/humbio/starenie/0000c7e9.htm> :«Одним из эффективных способов предупреждения старения является употребление в пищу менее калорийных продуктов. Возможный механизм влияния такой диеты - снижение концентрации глюкозы в крови и уменьшение присоединения глюкозы к белкам, например к гемоглобину. При падении концентрации глюкозы отмечается и снижение перекисного окисления липидов».



Меньше сахара – дольше жизнь, крепче здоровье. Идеально, не правда ли? **А что реально?**

Ежедневная пища содержит запредельно много скрытого сахара! Он есть даже в соленых огурцах, пицце и кетчупе! Среднее годовое потребление сахара на человека в Европе составляло: середина XIX века - 2 кг, 1920 год -17 кг, сейчас в развитых странах – до 70 кг. Выходит, что за год человек съедает сахара больше, чем весит сам! При реальной потребности, которая не выше, чем у наших (тяжело физически работавших) предков из прошлых веков.



Даже «здоровые» мюсли и йогурты могут содержать высокую дозу сахара! «Подавленное» (избыточным сахаром) состояние иммунитета крайне опасно. То звено иммунной системы, которое должно выявлять раковые клетки и уничтожать их, очень чувствительно к действию поражающих факторов! К сожалению, зачастую мы проверяем на прочность наше здоровье – преобладанием Омега-6 над Омегой-3, избытком сахаров и химикатов в нашей пище... Экологическое отягощение действует постоянно и вне нашей воли – это радиационное поражение, воздух мегаполисов, электромагнитное излучение... Совместное действие многих поражающих факторов без должной защиты приводит к ухудшению здоровья, сокращению жизни.

Избыточный сахар повреждает все, с чем он контактирует в организме. Сосуды (атеросклероз!), иммунные клетки (иммунодефицит!), прозрачные среды глаза (катаракта!), суставы (артрит!)...

Противораковый иммунитет несложно «выключить» - попробуйте его «включить!»

А «включить» его довольно просто: уберите из Вашего рациона явно вредные вещества, и добавьте полезные! «Испорченный» метаболизм и уже сформированные болезни - в разной степени поддаются усилиям по оздоровлению. А ведь профилактика более эффективна и проста! Просто, как еда, об этом - чуть дальше. Пока вернемся к вопросу: **как вредит сахар? Сахар – это:**

Иммунодепрессант. «Портит» не только иммунитет, но и все, с чем соприкасается (в первую очередь – сосуды, причем ВСЕ). В «компании» с веществами, которые добавляют в продукты питания (красители, ароматизаторы, консерванты, антибиотики, и т.д.) провоцирует **все популярные заболевания, в том числе психические расстройства** у детей и взрослых, аддиктивность (то есть зависимость – от кофеина, алкоголя, никотина, наркотиков), поведенческие нарушения, гиперактивность (СДВГ) у детей.

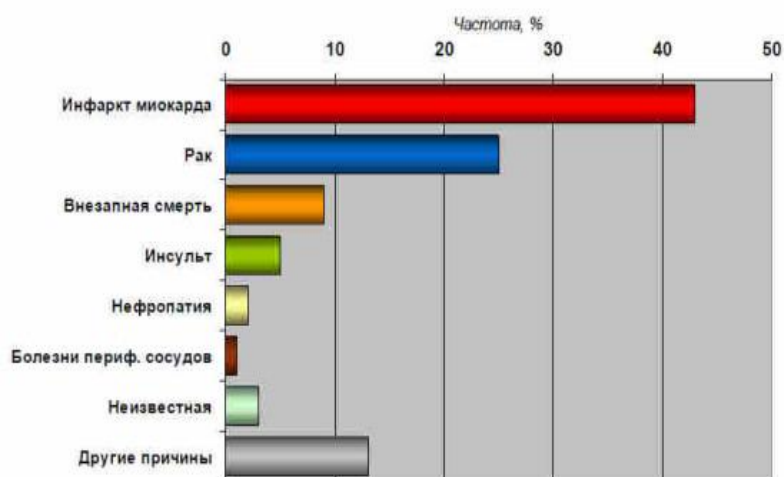
Преждевременно старит: «омоложение» болезней – это уже обыденность. Гипертония, атеросклероз, артрит, тромбофлебит, инсульты могут быть прямым следствием нездорового питания!

Существенно сокращает жизнь. Избыточный сахар приводит к снижению чувствительности клеток к собственному инсулину. Такое состояние называется «инсулинорезистентность», - это первый шаг к диабету 2 типа. Человечество делает эти шаги все с большей скоростью: растет потребление сахара и «пустых» калорий, растет заболеваемость диабетом 2 типа.

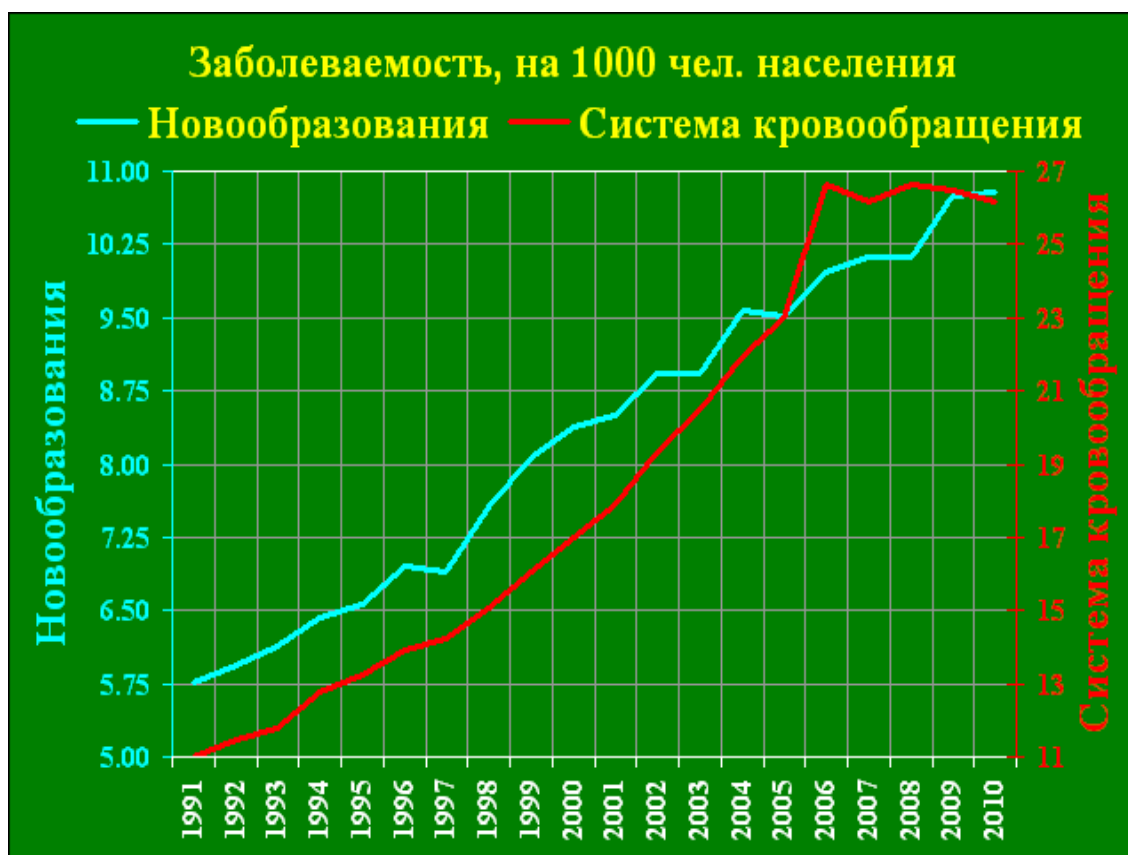
К каким проблемам ведет инсулинорезистентность? Повышенный инсулин провоцирует рак. К сожалению, список вытекающих из инсулинорезистентности болезней очень серьезен и обширен. Гипертония, атеросклероз, диабет 2 типа, подагра, тромбофлебит (риск тромбоза), подагра...

Диабет 2 типа – это яркая, драматическая иллюстрация того, как вредит избыточный сахар здоровью: сосудам, иммунитету, да и всему организму в целом.

Причины смерти при диабете



Заболееваемость самыми «популярными» болезнями в целом в популяции (не только у диабетиков): все те же инфаркты, рак, инсульты...



Вероятно, при полномасштабной профилактике диабета 2 типа, при активной пропаганде здорового питания рак и болезни сердца и сосудов не наступали бы так катастрофически!

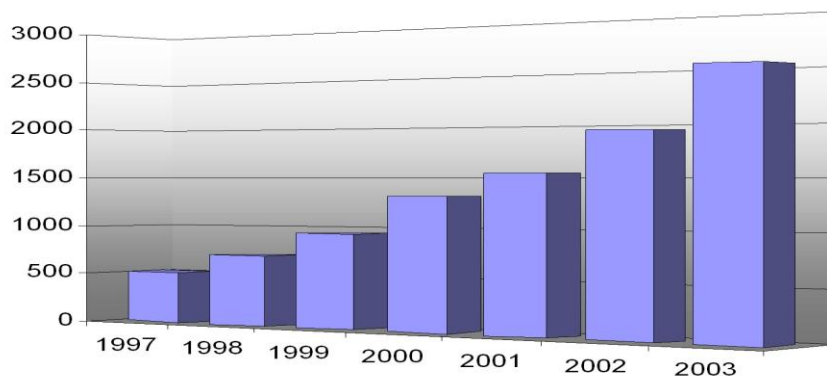
Во всем мире показано, что **УПРАВЛЯЕМОСТЬ** основными болезнями достаточно высока. То есть можно **ВЛИЯТЬ**, если использовать простые и доступные методы: здоровое питание, достаточная физическая активность, исключение явно вредных веществ из рациона.

Что потребляется в **БОЛЬШЕМ** количестве и с **БОЛЬШЕЙ** частотой «благодаря» сахару? Антидепрессанты. Снотворные. Антибиотики. НПВС (нестероидные противовоспалительные препараты). Антиатерогенные препараты («от холестерина»). «Сосудистые». «Печеночные». «От грибка». Группа онкостатиков (препаратов, применяемых в онкологии)...

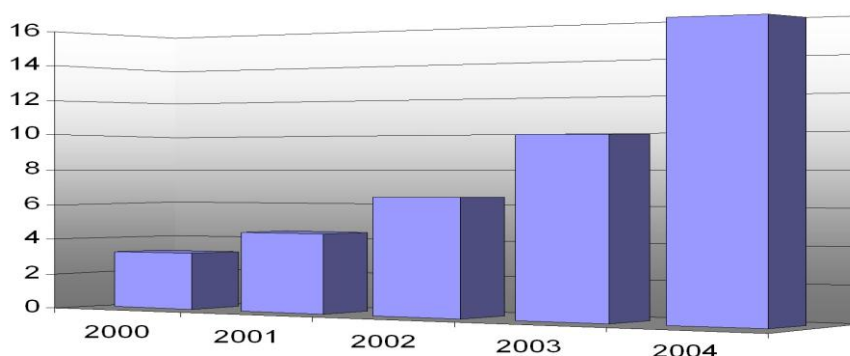


Что делает избыточный сахар с поведением детей? Слайды взяты здесь <http://www.myshared.ru/slide/65973/#>

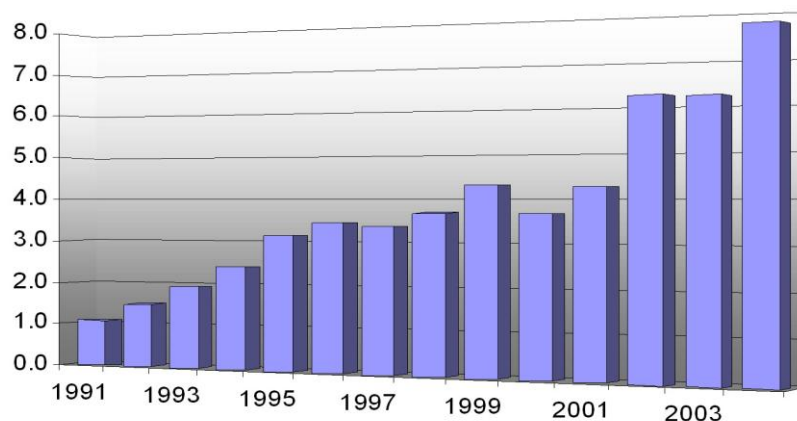
К сожалению, сахар «приходит» в компании поражающих психику факторов. Красители, консерванты, антибиотики, ароматизаторы, «ненастоящие» белки, трансжиры... Массированная атака химикатов на детский мозг сопровождается **дефицитом питательных и защитных веществ!** Путь, которым идет медицина в оказании помощи детям с диагнозом «гиперактивность» (СДВГ), давно подвергается жесткой критике: детям выписывают психотропный препарат (риталин), который уменьшает их активность – но не решает проблему по сути!



Дания: рост числа детей и подростков, которым был выписан риталин.



Дания: рост продаж риталина по годам, в млн. датских крон.



США: объем использования дневных доз риталина на 1 000 человек.

Формирование зависимости (от кофеина, никотина, алкоголя, наркотиков, психотропных препаратов) и **неправильное питание** очень тесно связаны. Главная «неправильность», ведущая к беде – это сочетание нескольких поражающих факторов. **Недостаток полезного** («правильного» белка, «правильного» жира, витаминов, минералов, микроэлементов, антиоксидантов и др.) и **избыток отравляющих веществ** (сахара, красителей, консервантов, трансжиров, ГМО и т.д.) вместе создают крайне неблагоприятную ситуацию. Истощение иммунной, нервной систем, частые простуды, воспалительные процессы, аллергияция, перепады настроения, плохая работоспособность, частая потребность в лечении и в «допинге», - а разве не так живет основная часть населения? Кстати: как Вы считаете – где здесь **правильный** белок?



Об источниках правильного белка – здесь: <https://www.youtube.com/watch?v=b3yU6Kvvvml>

Вырабатывать собственные «гормоны счастья» не из чего – нет или недостаточно исходного «сырья», к тому же оно вымывается неправильной пищей (при избытке «пустых сахаров» теряется и без того недостаточный хром). Резкие колебания уровня сахара в крови приводят к паническим атакам, ухудшению настроения, падению жизненного тонуса. Что делать?

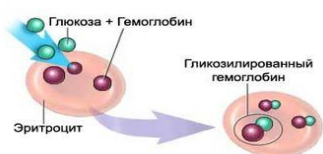
Выходов два:

Правильный – приводить питание к здоровому наполнению (насыщать организм веществами, которые будут и насыщать, и детоксигировать).

«Стандартный» выход более популярен: психотропные препараты при гиперактивности, кофе – сигарета – алкоголь для бодрости, антибиотики – НПВС – психотропные при проявлении закономерных результатов «обычного фаст-фудного» питания.

Сбыт лекарств и потребление сахара (и напичканных им «мертвых» продуктов) растут.

Уменьшив потребление сахара и обогатив рацион – можно существенно уменьшить потребность в лечении, это справедливо по отношению ко многим алиментарно управляемым (то есть управляемым с помощью коррекции питания) болезням. Это, собственно, и есть профилактика: увеличить долю полезного – уменьшить долю вредного в Вашем ежедневном рационе!



Гликированный гемоглобин 5,5% означает, что риск инфаркта повышен в 2,5 раза.

Гликированный гемоглобин 6,5% - риск инфаркта повышен в 6,25 раз!

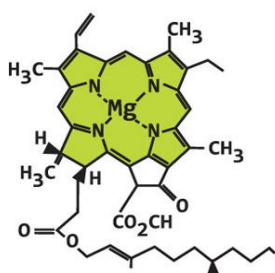
Что конкретно нужно делать? Восстановите и сохраните свое здоровье!

Уберите явно вредные продукты из своего холодильника... и из своей жизни!

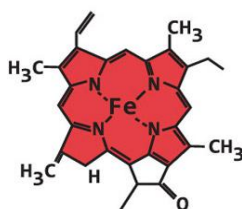
Выбирайте здоровые продукты! **Стевия** – здоровая альтернатива сахару!



Хлорофилл -
“зеленая кровь”
растений



Гемоглобин
крови



Хлорофилл – уникальный дар природы, который может многое! Узнайте больше – здесь:

<https://www.youtube.com/watch?v=iHzE2BZ4fJk>

Хром – необходим для метаболизма углеводов. В современной пище практически не встречается.

1 таблетка в день существенно снижает риск «поломки» в обмене веществ!



Карбо Гребберз – снижает усвоение углеводов **на 56%**! **Смарт Мил** – здоровая сладость,



дающая энергию, полноценное питание, мало калорий, сохраняющая Ваше здоровье!

Просто еда, которая одновременно питает, защищает, детоксицирует!

<https://www.youtube.com/watch?v=ztzTMRi1EM4>

Солстики!!! Вкусные полезные напитки без сахара!



Если нужно защитить нервную систему от избытка сахаров (влиять на «проблемное поведение» подростка):

Хлорофилл, Магний, Флора, Лецитин, Омега-3, Грeпайн, Кальций, Келп, Смарт Мил...

Иногда – 5НТР, ЭйчВиПи (Комплекс с валерианой), Эйт.

Если Вы хотите срочно «отвязаться» от привязанности к сладкому ☺

1. Замените вредное сладкое на полезное и вкусное!

Солстик Слим, Смарт Мил, Стевия – Ваши первые помощники!

2. Уменьшите вред, нанесенный сахаром Вашему здоровью!

Грeпайн, Флора, Хлорофилл, Пептовит, Лецитин, Омега-3 - помощь в восстановлении!

Гликозиляция (связывание с сахаром) – процесс, который сложно повернуть вспять. Однако, ситуация не безнадежна! Узнайте больше о возможностях СуперПродуктов НСП уже сегодня!

Воспользуйтесь Вашим Шансом – и будьте здоровы!!!