



KAKO SE USPEŠNO BORIMO **PROTI STARANJU**



Na staranje lahko vplivamo!

Staranje. Nekaj, kar doleti prav vsakega od nas, pa vendar ne vemo veliko o njem. Vsakdo sicer pozna telesne **spremembe, ki se s staranjem pojavijo** – npr. slabšanje spomina, gube, sivi lasje – a le redki vedo in razumejo, kaj je proces staranja, zakaj pride do njega, kako se proti njem borimo in **kako ga lahko upočasnimo**.



Splošno znano je, da je staranje **naraven proces**, pri katerem imajo celice vedno slabšo zmožnost obnavljanja. Ker je v koži in drugih tkivih vse manj **kolagena in hialuronske kisline**, pride do sprememb, ki jih najpogosteje najprej opazimo na obrazu. Pa ste vedeli, da na staranje vplivajo tudi drugi dejavniki iz okolja? Onesnažen zrak, izpostavljenost soncu, stres in kajenje dokazano pospešijo procese staranja in dejstvo je, da se **dandanes staramo hitreje** kot kadarkoli prej.

Ste pogosto zaskrbljeni, da se prehitro starate? Naj vas razveselimo z novico, da **na staranje lahko vplivate**. S izbiro **ustreznih hranil in pravih življenjskim slogom** lahko upočasnite proces staranja in ohranite mladosten sijaj tudi v zrelih letih.

V tokratni E-knjigi vam bomo predstavili, **kaj je staranje** in kako ga lahko **naravno upočasnimo**. Zaupali vam bomo **10 nasvetov proti staranju** ter vas usmerili k izbiri pravih živil in dodatkov, ki bodo pomagali preprečiti posledice staranja na več področjih – od kože in možganov, pa do srca, kosti in sklepov. Predstavili bomo tudi nekaj **domačih receptov proti staranju kože**, s katerimi se boste še uspešneje borili proti gubam in drugim starostnim spremembam.

Če ste mladi po srcu, naj se to vidi tudi navzven. Želimo vam prijetno branje!



E-knjiga je last podjetja BE HEALTHY D.O.O.

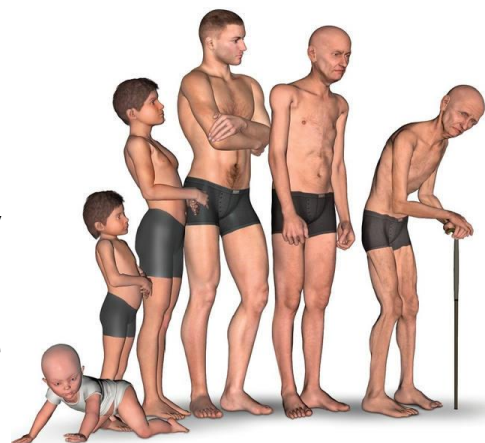
Vsakršno kopiranje in objavljanje vsebine je prepovedano.

www.futunatura.si

OPOZORILO: Informacije v tej E-knjigi so zgolj informativnega značaja in niso namenjene za uporabo v zdravstvene namene.

KAJ JE STARANJE?

Staranje je biološki proces, ki se v našem telesu »odvija« ves čas in se odraža kot **postopno slabšanje fizioloških funkcij**. Ta opredelitev zajema vse spremembe telesa, ki pridejo s staranjem in ne pomeni le znakov staranja, ki se **pojavi kasneje** v življenju, kot so sivi lasje in gube. Staranje je vpliv časa na človeško telo in je rezultat kombinacije **naravnih telesnih sprememb** in **našega življenjskega sloga**.



Staranje je odvisno od več dejavnikov in zajema več ravni:

- > **CELIČNO STARANJE:** Celična starost je že sama po sebi omejena na določeno število delitev oz. obnovitev. Celica se lahko deli okoli 50x preden genetski material ni več zmožen pravilne delitve in pride do celične smrti. Več škode, kot jo povzročijo prosti radikali in drugi dejavniki okolja, večkrat se bodo celice morale obnoviti in krajšo življenjsko dobo bodo imele.
- > **HORMONSKO STARANJE:** Hormoni so pomemben dejavnik staranja, še posebej v času rasti v otroški dobi in mladosti. Raven hormonov niha in se spreminja skozi vse življenje. Puberteta na primer prinaša akne in večje pore, ko postajamo starejši pa hormonske spremembe povzročijo suho kožo in menopavzo (oz. andropavzo pri moških).
- > **ZUNANJI VPLIVI:** Gre za škodo, ki je posledica zunanjih dejavnikov, kot je izpostavljenost toksinom, soncu, škodljivim živilom, onesnaženju in dimu, ki lahko sčasoma povzročijo poškodbe tkiv in zmanjšajo sposobnost obnavljanja in ohranjanja zdravih celic, tkiv in organov.
- > **METABOLNO STARANJE:** Naše celice vsakodnevno pretvarjajo hrano v energijo, pri čemer nastajajo številni stranski produkti, ki so lahko tudi škodljivi. Presnovni procesi in proizvodnja energije zato lahko čez čas našemu telesu povzročajo škodo in pospešijo procese staranja celic.



Staranje ne diskriminira in ne prizanaša. Z načinom življenja se sicer lahko učinkovito borimo proti staranju in si **podaljšamo življenjsko dobo**, toda staranje je **100% neizogibno**. Začne se zgodaj in vpliva na prav vse vitalne organe v našem telesu.

Ko je človeško telo staro približno 20 let, **tkivo v pljučih** začne izgubljati elastičnost, prav tako **oslabijo mišice prsnega koša**. Delovanje pljuč z leti nekoliko oslabi in količina vdihnjene zraka oz. **pljučna kapaciteta** se lahko zmanjša.

Proizvodnja **prebavnih encimov se upočasi**, kar vpliva na absorpcijo hranil v telesu. Tudi **žile z leti izgubijo prožnost**, sluznica **postane bolj suha**, pri moških se **zmanjša količina semenca** itd.

10 NASVETOV ZA UPOČASNITEV STARANJA

1. JEJMO ZDRAVO NEPREDELANO HRANO



Predelana hrana je v zadnjih desetletjih vse več vključena v našo vsakodnevno prehrano. **Dodani sladkor, sol in maščoba** povzročajo kaos v našem telesu, kar pripelje do različnih zdravstvenih težav, vključno z boleznimi **ožilja in povišanim krvnim tlakom**. Naredimo sami sebi uslugo in jejmo zdravo in vedno **dobro preberimo deklaracije** na živilih.

Zaužijmo manj sladkorja. Presežek sladkorja ima negativen vpliv na kolagen in elastin, zaradi česar naša koža izgubi prožnost in izgleda blede in manj živahno. Iz prehrane izločimo tudi sladkane pijače in škrobna živila, zaužijmo **več sadja, zelenjave, vlaknin in pustih beljakovin**.

2. PIJMO VEČ VODE

Kronična **dehidracija je pogosto glavni razlog** za staranje kože. Voda ima zelo pomembno vlogo, saj pomaga povrniti elastičnost koži, hidrira na celični ravni ter koži doda več **mladostniškega sijaja**. Obenem skrbi za boljše **delovanje sklepov in razstruplja** naše telo.



Potrebe po vodi so različne od posameznika do posameznika glede na raven aktivnosti in življenjskega sloga. Ljudska modrost pravi, da **dva litra vode na dan** zadostuje za **ohranitev mladostniškega sijaja** in **uravnano prebavo** ter pomaga pri **vsakodnevni razstrupljanju**.

3. ZNEBIMO SE STRESA



Zmanjšajmo stres z dihalnimi vajami, meditacijo, jogo, sprehodom ali toplo kopeljo pred spanjem. Že **petminutna dnevna vadba** nam lahko izboljša splošno **počutje, presnovo, prebavo in razpoloženje**. Pomembno je, da najdemo čas zase, kar pripomore k psihološkemu in čustvenemu zdravju ter bolj **mladostnemu izgledu**.

Kronično visoke količine **stresnega hormona kortizola** lahko vodijo v škodljive in življenjsko nevarne bolezni. Od **srčnih bolezni do astme, diabetesa, debelosti in bolezni prebavnega sistema**. Stres nam dobesedno krajša življenje in riše gube na našo kožo. Visoke količine kortizola naše telo oropajo nujno potrebnih hranil, ki so pomembna za **imunski sistem, uravnavanje stresa in ohranjanje sijoče kože**.

4. PRENEHAJMO S SLABIMI RAZVADAMI

Če ste kadilec ali kadilka, se zagotovo že poskusili odnehati, vendar ne obupajte. Prenehanje kajenja **izboljša cirkulacijo, krvni pritisk in drastično znižuje tveganje za nastanek raka**.



5. OBOROŽIMO SE Z ANTIOKSIDANTI



Vsakodnevno smo izpostavljeni številnim strupom in kemikalijam, ki v naših celicah povzročajo **nastanek prostih radikalov**. Nekaj škode povzroča tudi naš metabolizem. Temu dodajmo slabo prehrano, stres, neaktivnost in vnetja, in dobimo kopico **prostih radikalov**, ki odžirajo nujno potrebne minerale in **vodijo v prezgodnje staranje**.

Za boj proti prostim radikalom potrebujemo **antioksidante, kot so vitamini A, C, E in betakaroten**. Ti se **borijo proti prostim radikalom, popravljajo celice** in preprečujejo, da bi radikali napadli druge celice in povzročili še več škode.

Vitamin C je ključen za vzdrževanje zdrave in odporne kože. S staranjem koža izgubi vse več vitamina C, kar pripomore k **nastanku gub in starostnih peg**. Vitamin C pomaga pri **nastanku kolagena**, ki naši kože daje več **elastičnosti**.

Obstaja na stotine antioksidantov, ki preprečuje staranje na celični ravni. Da bi imeli čim večjo zalogo teh dragocenih hranil, je zelo pomembno, da v prehrano vključimo **različno sadje in zelenjavo** ter tako telesu priskrbimo širok **nabor antioksidantov in hranil za kožo**.

6. ZAUŽIJTMO VEČ BELJAKOVIN

Beljakovine pomagajo **uravnati raven inzulina**, ki ga želimo ohraniti v ravnotežju, da bi se izognili nihanju krvnega sladkorja in povečanemu tveganju za srčno-žilne bolezni. Z uživanjem proteinov **uravnavamo krvni sladkor**, kar zmanjšuje stres za telo in pripomore k ustrezni ravni kortizola.



Beljakovine so ključnega pomena za **popravilo in nastanek novih tkiv**. Kolagen, ki velja za eno najbolj dragocenih beljakovin v našem telesu, **utrjuje našo kožo, lase in nohte**. Z ustreznim vnosom beljakovin bomo **preprečili povešanje kože in prezgodnje staranje** ter vsesplošno pripomogli k boljšemu zdravju in počutju.

7. BODIMO TELESNO AKTIVNI



Morda ne boste vadili 30 minut na dan, pet dni na teden, a dobra novica je, da vam ni treba. Že **15 minut zmerne vadbe na dan** lahko pripomore k daljši življenjski dobi. Peljite psa na sprehod, pojdite s kolesom v trgovino, obiščite telovadnico. **Vsaka aktivnost je boljša kot neaktivnost**. Dviganje uteži je ena najboljših vaj za tršo in bolj napeto kožo.

Mišična masa nam omogoča, da **učinkoviteje kurimo kalorije**, si pomagamo pri vzdrževanju ustrezne **ravni glukoze**, uravnavamo **krvni tlak** in obrnemo proces **oksidativnega stresa**. Če procesi ne delujejo tako, kot bi morali, vse to lahko pripelje do prezgodnjega staranja. Telesna vadba pospešuje tudi proizvodnjo **hormona sreče – serotonina**.

8. UPORABLJAJMO NARAVNE IZDELKE ZA NEGO

Vse, kar damo na kožo, vsrkamo v naši krvni obtok. Od **parabenov do konzervansov** in drugih **strupenih kemikalij**, ki jih najdemo v lepotnih izdelkih. Ne samo da s tem povečujemo vnos strupov, temveč še pripomoremo k **hitrejšemu staranju kože**.



Poskrbimo, da bodo naši lepotni izdelki vsebovali **naravne in varne sestavine**. Metoda "naredi sam" je za nas boljša in cenejša. Čeprav številni lepotni proizvodi obljublajo manj gub in mladostniški lesk, v resnici **poškodujejo kožo** in povzročijo, da postane **dovzetnejša za okužbe, izsušenost in vnetje**, obenem pa povzročajo **neravnovesje** (mastna ali suha koža), **gube, akne in druge kožne bolezni**. Na žalost velika večina izdelkov, ki so na voljo v trgovinah, vsebuje sestavine, ki uničujejo našo kožo, kar vodi v **prezgodnje staranje in gube**.

9. PRIVOŠČIMO SI DOVOLJ SPANCA



Vsi še predobro poznamo občutek nenaspanosti. **Utrujenost** je le ena od posledic, ki nastopi zaradi pomanjkanja spanca, precej nevarnejše je **hormonsko neravnovesje**, do katerega lahko pride. Že ena ura spanca manj na dan lahko tudi **do desetkrat poveča raven kortizola**, kar lahko privede do oksidativnega stresa in nas tako oropa mladostniškega sijaja.

Naše telo se med spanjem **obnavlja in regenerira**, da bi se znebilo strupov, ki jih izločimo ob jutranjem obisku stranišča. Manj spanca pomeni **manj regeneracije**, kar lahko vpliva na proizvodnjo **rastnega hormona**, kralja med vsemi hormoni, ki zavirajo staranje.

Posledice pomanjkanja spanja so **zabuhle oči in veke**, zato je priporočljivo, da odidemo spat ob **približno istem uri** in tako ustvarimo nočni rituali, kar telesu pomaga, da se spočije in razbremeni. **Spimo**. Ne zmenimo se za rek "spal boš, ko boš mrtev", spanec je nujno potreben. Naspite se vsako noč in zmanjšali boste tveganje za **nastanek srčnih bolezni ter znižali raven stresa**.

10. JEJMO VEČ ZDRAVIH MAŠČOB

Esencialne maščobne kisline, kot so **omega 3**, so pomembne za zdravje srca, ožilja, hormonov ter pomagajo pri boju z vnetji. Če bomo imeli ta tri področja 'urejena', bomo **upočasnili proces staranja in preprečili razvoj bolezni**.



Zdrave maščobe, ki jih lahko dobimo iz avokada, rib, orehov in kokosovega olja, pomagajo pri naravni podpori kože, ki bo bolj **zdrava in sijoča**, saj jo esencialne maščobe zaščitijo pred **oksidativno škodo**.

Ti preprosti in učinkoviti nasveti ne bodo le preprečili gubanja kože in nastanek drobnih linij, temveč bodo ščitili vsesplošno zdravje in dodali več let našemu življenju.

10 NAJBOLJŠIH ŽIVIL ZA BOJ PROTI STARANJU



Borovnice: Pomagajo zavirati staranje in spodbujajo dolgoživost. Večina raziskav o zdravstvenih koristih borovnic kaže, da imajo borovnice pozitiven vpliv predvsem na kognitivne funkcije, saj varujejo možganske celice pred oksidativno škodo.

Kurkuma: Z raziskavami je bilo ugotovljeno, da lahko snov kurkumin v kurkumi pomaga pri preprečevanju staranja sklepov, možganov in drugih nevrodegenerativnih bolezni. Kurkuma je izjemno koristna tudi za ohranjanje zdrave kože.



Temna čokolada: Raziskave so pokazale, da uživanje zmernih količin temne čokolade poleg zdrave, uravnotežene prehrane lahko pozitivno vpliva na zaviranje procesov staranja. Dovolj že en košček temne čokolade dnevno.

Avokado: Je zelo cenjen supersadež, z visoko vsebnostjo pomembnih učinkovin, ki dokazano delujejo proti staranju. Ker je bogat z mononenasičenimi maščobnimi kislinami in antioksidanti, pomaga pri ohranjanju zdravega ožilja.



Oreški: Uživanje oreškov lahko pripomore k preprečevanju kroničnih bolezni, kot so rak, bolezni srca in ožilja ter kognitivne težave. Najboljši oreški za upočasnitev procesov staranja so orehi, kostanj, ameriški oreh in lešniki.

Fige: Fige so bogate s flavonoidi in polifenoli, ki imajo izjemne antioksidativne lastnosti, zato preprečujejo različne bolezni, kot so jetrna in nevrodegenerativna obolenja. Fige lahko zaužijemo sveže ali suhe.



Kolagen: Kolagen je najpomembnejša beljakovina v telesu za ohranjanje mladostnega videza, saj skrbi za elastičnost tkiv. Kolagen pozitivno vpliva predvsem na obnovo hrustanca in sklepov, ter ohranja napeto kožo.

Chaga: Goba chaga je odlična zaviralka starosti, saj vsebuje dragocene polifenole, antioksidante in druge pomembne komponente, ki varujejo celice pred prostimi radikali, in imajo protivirusne, protivnetne in protitumorne lastnosti.



Losos: Losos ima visoko vsebnost astaksantina, super antioksidanta in karotenoida, ki je znan po svojih edinstvenih učinkih na zaviranje staranja. Študije so pokazale, da astaksantin zmanjša trigliceride v krvi in tako ohranja zdravo srce in ožilje.

Maca: Poskrbi za hormonsko ravnovesje hormonov - estrogena, progesterona in testosterona ter pripomore k izboljšanju spolne disfunkcije, preprečevanju osteoporoze, povečanju plodnosti in razbremenitvi simptomov menopavze.



5 UČINKOVITIH DOPOLNIL PROTI STARANJU

Koencim Q-10

S staranjem se proizvodnja encima Q-10 v našem telesu zmanjšuje. Nizka vsebnost koencima Q-10 v telesu je povezana z različnimi starostnimi težavami, kot so **Parkinsonova bolezen, rak in diabetes**. Raziskave kažejo, da dopolnilo Q-10 na zelo učinkovit način **varuje srce in preprečuje krvne strdke**. Posledično zmanjšuje možnosti za srčni napad in druge bolezni srca. Q10 prav tako služi kot **odličn antioksidant**. Prisotnost teh koencimov v našem telesu ščiti celice, kar pripomore k bolj **zdravi koži in lasem**. [>VEČ](#)



Resveratrol

Gre za **polifenol, ki ga najdemo v grozdju in jagodah**. Učinkovitost tega elementa gre z roko v roko s starim prepričanjem, da je vino skrivnost dolgega in zdravega življenja. Vsakodnevno uživanje tega dodatka je zelo **priporočljivo za daljše življenje**. Dodatek prav tako pomaga pri vzdrževanju **ravnovesja beljakovine sirtuin**, ki celicam podaljša življenjsko dobo. [>VEČ](#)

Karnitin

Gre za hranilo, ki je shranjeno v različnih delih našega telesa in pomaga pri **pretvorbi shranjene maščobe v energijo**. V normalnih okoliščinah ta element **proizvajajo ledvica in jetra**, vendar se proizvodnja z leti bistveno zmanjšuje. Element, ki ga uživamo v obliki dopolnila, pomaga zdraviti angino in druge bolezni, povezane z bolečino v prsnem košu. Dodatek prav tako **odganja znake Alzheimerjeve bolezni, obenem pa pomaga pri zdravljenju depresije in demence**. Študije kažejo, da uživanje dopolnila **povečuje število spermijev** pri moških in tako pripomore k večji plodnosti. [>VEČ](#)

Ribje olje

Ribje olje je bogato z **maščobami omega-3**, ki zdravstveno potrjeno pripomorejo k zdravju našega srca. V skladu s prepričanjem, da **uživanje rib podaljšuje naše življenje**, je ribje olje učinkovito in priporočljivo dopolnilo za boj proti staranju. Omega-3 maščobne kisline v ribjem olju zmanjšujejo učinek **glavkoma in makularne degeneracije**. Življenjsko dobo podaljšuje tudi s tem, da zmanjšuje možnosti za nenadno smrt pacientov **z boleznimi srca**. [>VEČ](#)

Ginko Biloba

Ginko vsebuje snovi, ki naravno podpirajo **širitev krvnih žil in pozitivno vplivajo na prekrvavitev v možganih**. Deluje tako, da naravno podpira kognitivne funkcije in živčevje ter s tem posledično vpliva na **večjo možnost pomnjenja in preprečuje demenco**. [>VEČ](#)



5 ODLIČNIH RECEPTOV PROTI STARANJU KOŽE

Kokosova hranilna osvežitev obraza

- 3 žlice kokosovega mleka
- Bombažna blazinica (kos vate)

Vato potopite v kokosovo mleko in nanesite na obraz.

Po 20 minutah sperite s hladno vodo.

- Ponovite 2-3x na teden.



Nad starostne pege z limoninim sokom

- Svež limonin sok

Nekaj kapljic limoninega soka nanesite na predele, kjer imate pigmentne madeže in starostne pege.

Po 10 minutah sperite s hladno vodo.

- Nanesite enkrat dnevno.



Pomlajevalna maska proti gubam za obraz

- 2 žlici jogurta
- 1 žlica medu
- 1 žlica svežega limoninega soka
- 1 kapsula vitamina E
- Ščepec kurkume

Zmešajte jogurt, med, limonin sok in kurkumo.

Previdno prerežite kapsulo E vitamina in vsebino dodajte mešanici.

Dobro zmešajte in nanesite zmes na čist obraz.

Pustite učinkovati 10-15 minut, nato sperite z mlačno vodo.

- Ponovite 2x tedensko.



Globinska anti-age nega zrele kože

- 10 kapljic ricinusovega olja

Nekaj kapljic olja nanesite na dlan in ga s prsti nežno vmasirajte v kožo na obrazu in vratu.

Najbolje je, da olje pustite na obrazu čez noč.

- Ponovite vsak drugi dan.



Avokado maska za mladosten sijaj

- Avokado

Odstranite peško in meso avokada dobro zmešajte v zmes oz. pasto.

Pasto v debelem sloju nanesite na obraz.

Pustite učinkovati 10-12 minut, nato sperite s hladno vodo.

- Ponovite enkrat tedensko.



AKCIJSKI KOMPLET

3 x Koencim Q10, 45 kapsul
(Zadošča za več kot 4 mesece)

FutuNatura koencim Q10 vsebuje
50 mg koenzima Q10 v eni kapsuli.

Naročilo >>



Koencim Q10 proizvaja celično energijo, s čimer zagotavlja optimalno delovanje celotnega organizma.

Koencim Q10 se nahaja v prav vsaki celici, predvsem pa v tistih vitalnih organih, ki potrebujejo največ energije za delovanje – jetra, srce, vranica in ledvice.

