

Антиэйдж добавки

Не вижу причин относиться к антиэйдж добавкам скептически, так как многие процессы на которые они влияют, ассоциированы со старением. Конечно, не стоит доверять маркетологам и сайтам вроде айхерб в решении того, что вам нужно принимать, а что нет. Поэтому делюсь с вами информацией, основанной на исследованиях, и схемой приема из курса др. Петрика. Видео с курса не могу выложить, но могу поделиться в лс. Это все БАДы, которые можно свободно купить, но все же прошу учесть противопоказания.

- **Альфа-липоевая кислота:** антиоксидант, который помогает преобразовывать глюкозу в энергию и защищает клетки от повреждений. Альфа-липоевая кислота также способствует улучшению функции нервов. Петрик предлагает принимать 600мг 1 раз в день натощак.
- **NMN** (никотинамид мононуклеотид): предшественник NAD+, который играет ключевую роль в производстве энергии в клетках и поддержании их здоровья. Считается, что NMN может замедлить процессы старения. Исследований много, но в основном у заинтересованных в продажах компаниях, поэтому сохраняю здоровый скепсис. Я во время приема ощущала прилив энергии на тренировках. 250-1000мг натощак, месяц прием, месяц перерыв.
- **Ресвератрол:** не просто антиоксидант, но и активатор сиртуинов, работа которых способствует защите клеток от повреждений. Имеет противовоспалительные свойства. Главная причина, почему употребление красного вина и некоторых ягод коррелирует с лучшим здоровьем.
- **Кверцетин:** флавоноид, присутствующий во фруктах и овощах. Обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, может улучшить иммунную функцию и снизить риск развития некоторых возрастных заболеваний, особенно **нейродегенеративных**. 1000мг 1 раз в день после еды.
- **Фисетин:** еще один антиоксидант, способствует улучшению памяти, имеет противовоспалительные свойства. По совету Петрика, принимать вместо кверцетина для разнообразия.
- **Метформин:** препарат, обычно используемый для лечения диабета 2 типа. Считается геропротектором, так как есть довольно много исследований которые показывают, что метформин продлевает жизнь не-диабетикам при приеме небольших доз. Судя по работе метформина, дело в понижении глюкозы в крови и следовательно гликации белков, и в профилактике некоторых видов рака. Петрик предлагает принимать его только после консультации с врачом, а пока заменить на интервальное голодание и тренировки.
- **Куркумин:** активное вещество куркумы, обладает мощными противовоспалительными и антиоксидантными свойствами. Может способствовать улучшению памяти и умственной деятельности, снижает воспаление. Лучше

усваивается с пеперином из перца. Петрик советует в виде приправы использовать, я принимаю в комплексе с витамином Д от Irvin Naturals, там еще есть цинк и магний в составе.

- **Глутатион:** важный антиоксидант, который защищает клетки от повреждений. Глутатион поддерживает иммунную систему и помогает предотвращать накопление вредных веществ в клетках, и эта функция крайне важна для сохранения молодости. Капельницы с глутатионом широко распространены в Корее, так как кроме потенциального омоложения помогают сделать кожу более светлой. В липосомальной форме принимать по 250мг два раза в день в период интенсивных тренировок.

Revision #3

Created 29 April 2024 13:05:11 by fox_box (Юлия)

Updated 30 April 2024 11:34:51 by fox_box (Юлия)