



Греческий врач о секрете молодости: роль NAD+ и баланса витаминов



фото : Manwlis \ Nemo enim ipsam voluptatem

Греческий врач-геронтолог пришел к выводу, что одним из ключевых факторов сохранения молодости является поддержание оптимального уровня никотинамидадениндинуклеотида (NAD+). Эта молекула представляет собой активную форму витамина B3 и играет решающую роль в процессах клеточного метаболизма, энергетическом обмене и восстановлении ДНК.

Греческий врач-геронтолог пришел к выводу, что одним из ключевых факторов сохранения молодости является поддержание оптимального уровня никотинамидадениндинуклеотида (NAD+). Эта молекула представляет собой активную форму витамина B3 и играет решающую роль в процессах клеточного метаболизма, энергетическом обмене и восстановлении ДНК.

NAD+ и его влияние на организм

По мнению специалиста, с возрастом уровень NAD+ в организме естественным образом снижается, что приводит к ухудшению работы митохондрий, снижению энергетического потенциала клеток и ускорению процессов старения. Использование биодобавок с NAD+ или его предшественниками (например, никотинамидмононуклеотидом, NMN) помогает компенсировать этот дефицит, способствуя восстановлению клеточных функций, повышению уровня энергии и улучшению состояния кожи.

Здоровье и красота через баланс нутриентов

Тем не менее, врач подчеркивает, что молодость и долголетие зависят не только от уровня NAD+, но и от общего баланса витаминов и минералов в организме. Дефицит ключевых элементов, таких как витамин D, магний, цинк и омега-3 жирные кислоты, может приводить к хронической усталости, проблемам с кожей, ухудшению работы иммунной системы и ускорению процессов старения.

Специалист рекомендует придерживаться сбалансированного питания, богатого свежими овощами, фруктами, орехами и морепродуктами, а также при необходимости дополнять рацион качественными биодобавками. Такой подход, по его мнению, является лучшей стратегией для сохранения молодости, энергии и общего здоровья.

Греческий врач призывает относиться к своему организму с вниманием, не пренебрегать проверкой уровня витаминов и минералов, а также учитывать роль NAD+ в процессах восстановления клеток. Именно комплексный подход, включающий правильное питание, физическую активность и поддержку ключевых биохимических процессов, позволяет не только выглядеть молодо, но и сохранять жизненную силу на долгие годы.

