

CUM POȚI ÎNCETINI RATA DE ÎMBĂTRÂNIRE

Diana Porumb, PhD • Cercetător Medicină Regenerativă



Nu oprești îmbătrânirea
ignorând procesul.

Te oprești înțelegând
exact ce îl accelerează.

Îmbătrânirea biologică este un proces cu
mecanisme precise, **măsurabile** și în
majoritatea cazurilor - influențabile.



Horvath, 2018 · Epigenetics



±8 ANI

diferența medie
între vârsta cronologică
și cea biologică

80%

din rata de îmbătrânire
poate fi influențată
epigenetic

9 FACTORI CARE ACCELEREAZĂ ÎMBĂTRÂNIREA CELULARĂ



01

Inflamație cronică

focul mornit interior



02

Rezistență la insulină

celulele care nu mai aud



03

Glicație avansată

proteinele caramelizate



04

**Disfuncție
mitocondrială**

energia celulară compromisă



05

Scurtarea telomerilor

ceasul ADN-ului



06

Stres oxidativ

radicalii liberi



07

Disbioză intestinală

microbiomul în dezechilibru



08

Dezechilibru hormonal

dirijorul în lipsă



09

Epigenetică alterată

genele care se exprimă greșit

► Primii 3 au cel mai mare impact tratabil și sunt întotdeauna **interconectați**.

01

INFLAMAȚIE CRONICĂ

focul mocnit interior

Inflamația cronică este răspunsul discret, dar constant, al corpului la stresul modern.

Nu doare. Nu se vede.

Dar în timp, afectează fiecare celulă, fiecare țesut, fiecare organ.

Este scânteia care **acelerează** îmbătrânirea celulară.



ACTIVEAZĂ

răspunsul inflamator
permanent



DEGRADEAZĂ

colagenul, elastina
și țesuturile



ACCELEREAZĂ

îmbătrânirea
celulară



SLĂBEȘTE

imunitatea și
reziliența organismului

Primul pas către o viață lungă și sănătoasă
este să **stingi focul** din interior.

02

REZISTENȚĂ LA INSULINĂ

celulele care nu mai aud

Când celulele devin rezistente,
insulina nu își mai poate livra mesajul.
Glucoza rămâne în sânge,
iar celulele nu mai primesc energia
de care au nevoie.

Acest dezechilibru duce la **acumulare**,
oboseală și **îmbătrânire accelerată**.



BLOCAJ CELULAR

insulina nu mai poate
intra în celulă



GLUCOZĂ RIDICATĂ

zahărul rămâne
în sânge



ACUMULARE

grăsime, toxine și
inflamație



ENERGIE SCĂZUTĂ

oboseală, metabolism
încetinit

Când celulele nu mai răspund,
corpul încetinește. Când comunicarea se restabilește,
energia și sănătatea revin.

03

GLICATIE AVANSATĂ

proteinele caramelizate

Când zahărul din sânge se leagă de proteine precum collagenul și elastina, le modifică structura și le face rigide și fragile.

Pielea își pierde fermitatea și luminozitatea, apar ridurile, iar țesuturile îmbătrânesc mai rapid.

Este un proces tăcut, dar **ireversibil** în formele avansate.



MODIFICĂ STRUCTURA

zahărul se leagă de proteine



RIGIDIZEAZĂ ȚESUTURILE

colagenul și elastina își pierd elasticitatea



AFECTEAZĂ PIELEA

fermitate scăzută, riduri, textură ternă



ACCELEREAZĂ ÎMBĂTRÂNIREA

proces tăcut, cu efecte pe termen lung

Ceea ce mănânci astăzi
poate deveni **RIDURILE** de mâine.

04

DISFUNCTIE MITOCONDRIALĂ

energia celulară compromisă

Mitocondriile sunt centralele energetice ale celulelor tale.

Când funcționează defectuos, produc doar o fracțiune din energia de care corpul are nevoie.

Rezultatul? **Oboseală cronică, recuperare lentă și performanță scăzută** în fiecare celulă, în fiecare zi.



PRODUC ENERGIE

transformă nutrienții
în ATP – combustibilul
celular



ENERGIE SCĂZUTĂ

producția de ATP scade,
celulele nu mai au
combustibil



STRES OXIDATIV

se acumulează radicali
liberi care deteriorează
celulele



ÎMBĂTRÂNIRE ACCELERATĂ

recuperarea încetinește,
iar uzura celulară se
acelerează

*Când centrala ta interioară se stinge,
tot corpul funcționează la **jumătate din putere.***

05

STRES OXIDATIV

atacul tăcut al radicalilor liberi

Radicalii liberi sunt molecule instabile care atacă celulele sănătoase, protejându-se pe ei înșiși.

Aceștia deteriorează membrane, proteine și ADN, accelerând îmbătrânirea.

Corpul are mecanisme de apărare, dar când sunt depășite, **dezechilibrul devine toxic.**



DETERIOREAZĂ CELULELE

oxidează lipidele, proteinele și ADN-ul celular



SLĂBEȘTE IMUNITATEA

crește inflamația și vulnerabilitatea organismului



ACCELEREAZĂ ÎMBĂTRÂNIREA

favorizează ridurile, pierderea elasticității și oboseala cronică



EPUIZEAZĂ ENERGIA

afectează mitocondriile și performanța celulară



DEZECHILIBRU TOXIC

când radicalii liberi depășesc capacitatea de apărare a corpului

*Este uzura invizibilă care se acumulează în fiecare zi și slăbește corpul din interior. Prevenția este **singura reparație reală.***



06

SCURTAREA TELOMERILOR

*fiecare zi te îndepărtează
de longevitate și vitalitate*

Telomerii sunt capacele de protecție ale cromozomilor, care se scurtează natural la fiecare diviziune celulară. Stresul cronic, toxinele, alimentația dezechilibrată, lipsa somnului și inflamația accelerează acest proces. Când telomerii devin prea scurți, celulele intră în senescență – funcționează mai slab sau se opresc din activitate.

Rezultatul: îmbătrânire accelerată, scăderea energiei, recuperare lentă și risc crescut de boli.

Protejează-ți telomerii. Protejează-ți viitorul.



PROTECȚIE CELULARĂ

păstrează integritatea
ADN-ului și a cromozomilor



ENERGIE SUSTENABILĂ

celule mai eficiente,
vitalitate zilnică



RECUPERARE RAPIDĂ

regenerare optimă,
reziliență crescută



FUNCȚIE COGNITIVĂ

memorie, claritate
și focus mai bune



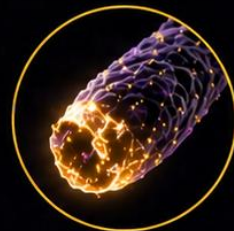
RISC REDUS DE BOLI

inflamație mai mică,
sănătate pe termen lung



TELOMERI LUNGI

celule sănătoase
protecție optimă
energie și vitalitate
longevitate crescută



TELOMERI SCURȚI

celule vulnerabile
protecție redusă
oboseală și inflamație
îmbătrânire accelerată



*Nu poți opri timpul,
dar poți încetini uzura celulară.
Alege azi să trăiești mai mult și mai bine.*

07

DISBIOZĂ INTESTINALĂ

ecosistemul tău interior dezechilibrat

Intestinul și creierul comunică constant prin **axa intestin-creier**.

Când microbiomul este dezechilibrat, această comunicare se distorsionează.

Rezultatul: inflamație, balonare, imunitate slăbită, lipsă de energie, anxietate, ceață mentală și poftă de alimente nesănătoase.

Nu este doar despre digestie.

Este despre sănătatea întregului tău sistem.

ECHILIBRU

claritate mentală
stare bună
imunitate puternică
energie constantă

DEZECHILIBRU

inflamație cronică
balonare și disconfort
oboseală și iritabilitate
poftă de zahăr și alimente procesate



MICROBIOM DEZECHILIBRAT

prea multe bacterii
dăunătoare



BARIERĂ INTESTINALĂ COMPROMISĂ

permite trecerea toxinelor
în sânge



SEMNALIZARE DISTORSIONATĂ CĂTRE CREIER

afectează dispoziția, somnul,
concentrarea și motivația



INFLAMAȚIE SISTEMICĂ CRONICĂ

activează răspunsul de stres
din întregul corp



IMUNITATE SLĂBITĂ

crește vulnerabilitatea
la boli și infecții

*Sănătatea începe **în intestin**,
dar impactul se simte
în fiecare parte a vieții tale.*

08

DEZECHILIBRU HORMONAL

când sistemul tău pierde echilibrul

Hormonii sunt mesagerii care reglează totul: energie, metabolism, somn, dispoziție, piele, fertilitate.

Când acest sistem se dezechilibrează, corpului tău îi este greu să mai funcționeze în armonie.

Rezultatul: oboseală, creștere în greutate, iritabilitate, insomnii, căderi de păr, acnee, ciclu menstrual neregulat și multe altele.

Nu este o lipsă de voință.

Este un dezechilibru biochimic real.



ENERGIE SCĂZUTĂ

oboseală constantă,
fără motivație



METABOLISM LENT

creștere în greutate,
reținere de apă



STARE EMOTIIONALĂ

iritabilitate, anxietate,
stări schimbătoare



PIELE & PĂR AFECTATE

acnee, ten tern,
cădere a părului



SOMN DEREGLAT

insomnii, treziri nocturne,
somn neodihnitor

SCĂZUT

estrogen
progesteron
tiroidă
serotonină
melatonină
DHEA



PREA MULT

cortizol
insulină
inflamație
stres
toxine

*Când hormonii sunt în echilibru,
totul în corpul tău funcționează mai bine.*

09

EPIGENETICĂ ALTERATĂ

*nu genele sunt problema,
ci modul în care sunt activate*

Epigenetica este mecanismul prin care experiențele, stresul, alimentația, toxinele și stilul de viață activează sau blochează genele tale.

Această "etichetare" nu schimbă ADN-ul, dar schimbă modul în care el este citit.

Vestea bună? Epigenetica este reversibilă. Ai puterea să îți rescrii biologia.

Tu ești autorul propriei tale evoluții.



ALIMENTAȚIE INTELIGENTĂ
oferă corpului informația
de care are nevoie



MIȘCARE & STRES OPTIM
reglează semnalele care
activează genele corecte



SOMN & RECUPERARE
permit reparația profundă
și resetarea epigenetică



DETOX & MEDIU CURAT
reduce încărcătura toxică
și reprogramază celulele



MINDSET & CONEXIUNE
influențează pozitiv expresia
genelor tale

GENE ACTIVE

energie, imunitate
longevitate, claritate
echilibru, regenerare



ON

GENE INACTIVE

inflamație, oboseală
depozitare de grăsime
îmbătrânire accelerată



OFF

*Epigenetica îți arată că viitorul tău
nu este scris în piatră.
Îl scrii în fiecare zi.*

Nu poți schimba ce nu măsoari



45

VÂRSTĂ CRONOLOGICĂ
ce scrie pe buletin

≠



53

VÂRSTĂ METABOLICĂ
cum funcționează celulele

Aceeași persoană. Decalajul *poate* fi schimbat.

Rezultat individual vârsta reală a tenului,

după 5 săptămâni de tratament

ÎNAINTE

VISIA Facial Assessment Report



Spots (57%)



Wrinkles (27%)



Texture (71%)



Pores (97%)

vârsta reală

57

vârsta tenului

57



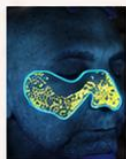
UV Spots (87%)



Brown Spots (20%)



Red Areas (58%)



Porphyrins (66%)

DUPĂ 5 SĂPTĂMÂNI

VISIA Facial Assessment Report



Spots (65%)



Wrinkles (74%)



Texture (64%)



Pores (96%)

vârsta reală

57

vârsta tenului

50



UV Spots (90%)



Brown Spots (26%)



Red Areas (68%)



Porphyrins (75%)



Evaluare obiectivă • Tehnologie VISIA® • Rezultate vizibile, măsurabile

Rezultat individual vârsta reală a tenului,

după 5 săptămâni de tratament

ÎNAINTE

VISIA Facial Assessment Report

[Type]



Spots (69%)



Wrinkles (9%)



Texture (27%)



Pores (10%)

your actual age

30

your TruSkin Age®

35



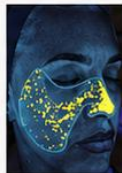
UV Spots (79%)



Brown Spots (38%)



Red Areas (34%)



Porphyrins (9%)

today's date: 27/11/2024

page 1 of 1

DUPĂ 5 SĂPTĂMÂNI

VISIA Facial Assessment Report

[Type]



Spots (66%)



Wrinkles (9%)



Texture (6%)



Pores (15%)

your actual age

30

your TruSkin Age®

29



UV Spots (78%)



Brown Spots (61%)



Red Areas (45%)



Porphyrins (16%)

today's date: 27/11/2024

page 1 of 1

PROTOCOLUL DE INTERVENȚIE

PIRAMIDA LONGEVITĂȚII



TERAPII REGENERATIVE

*Impactul maxim —
dar numai cu piramida solidă.*



SUPLIMENTARE INTELIGENTĂ

Protocolul tău specific. Nu orice supliment.



MIȘCARE + GESTIONAREA STRESULUI

Masa musculară = organul metabolic central.



NUTRIȚIE + SOMN

Fundația. Fără ea, nimic altceva nu funcționează.



Ordinea contează. Nu poți construi piramida de la vârf.

CALCULATORUL DE VÂRSTĂ BIOLOGICĂ

Ce măsoară:



Indicatori metabolici
(insulina, glicemia, HbA1c)



Markeri ai inflamației cronice
(CRP, IL-6)



Starea funcțională
(somn, energie, recuperare)



**Obiceiuri care accelerează
sau încetinesc procesul**



**Factori de stil de viață
cu impact epigenetic**



Calculează în 3 minute
Gratuit

VĂ MULȚUMESC.

Diana Porumb, PhD

Cercetător medicină regenerativă · Dietetician licentiat · Speaker internațional

contact@dianaporumb.com · www.dianaporumb.com

