# 

ВИТАМИНЫ МИНЕРАЛЫ БИОДОБАВКИ

> КОМУ КОГДА СКОЛЬКО



## СОДЕРЖАНИЕ

Важно 4

Вместо введения 5

#### МИЦЕЛЛИРОВАННАЯ СЕРИЯ

Витамин А 6

**Витамин D3** 10

**Витамин Е** 16

Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота 22

Дигидрокверцетин 28

**Куркумин** 33

#### ИММУНИТЕТ И АНТИОКСИДАНТНАЯ ЗАЩИТА

Мультивитамины 38

Омега-3 44

Ресвератрол 50

**Астаксантин** 55

Цинк пиколинат 59

**Витамин С** 66

Грибной комплекс 72

Железо 77

#### АКТИВНОСТЬ МОЗГА И АНТИ-СТРЕСС

**GABA (ΓΑΜΚ)** 84

**5-HTP** 88

Магний 93

Витамины группы В 105

## СОДЕРЖАНИЕ

Пирролохинолинхинон 112

Ежовик гребенчатый 115

**L-Тирозин** 121

#### СНИЖЕНИЕ ВЕСА И АППЕТИТА

Хрома пиколинат 125

Берберин 131

Вотерлосс 136

#### ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ И СУСТАВОВ

Хондропротекторы 141

Морской коллаген 147

Кальция бисглицинат 156

#### ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЁ

Тестобустер 161

Фертил мэн 167

Фертил женский 171

Менопауза комплекс 176

Эндокрин комплекс 180

Кожа, ногти, волосы 184

#### ЖКТ

Микробиом бустер 189

Детокс комплекс 195

Пребиотический комплекс 201

## ВАЖНО

Данное методическое пособие представляет собой образовательный продукт для личного пользования и не является прямым руководством к приёму тех или иных продуктов «IPSUM».

При обнаружении у себя отклонений лабораторных показателей, а также при наличии клиники дефицита витаминов и микроэлементов, рекомендуем обратиться к компетентному доктору, который грамотно проинтерпретирует ваши анализы и персонально подберёт необходимые БАД.



# BMECTO ВВЕДЕНИЯ

Пособие базируется не только на актуальных научных исследованиях с хорошей доказательной базой, но и на богатом практическом опыте врачей, которые помогли решить проблемы не одной сотни пациентов. К примеру, в линейке витаминов IPSUM представлены 39 позиций и логично описать каждую из них, чтобы:

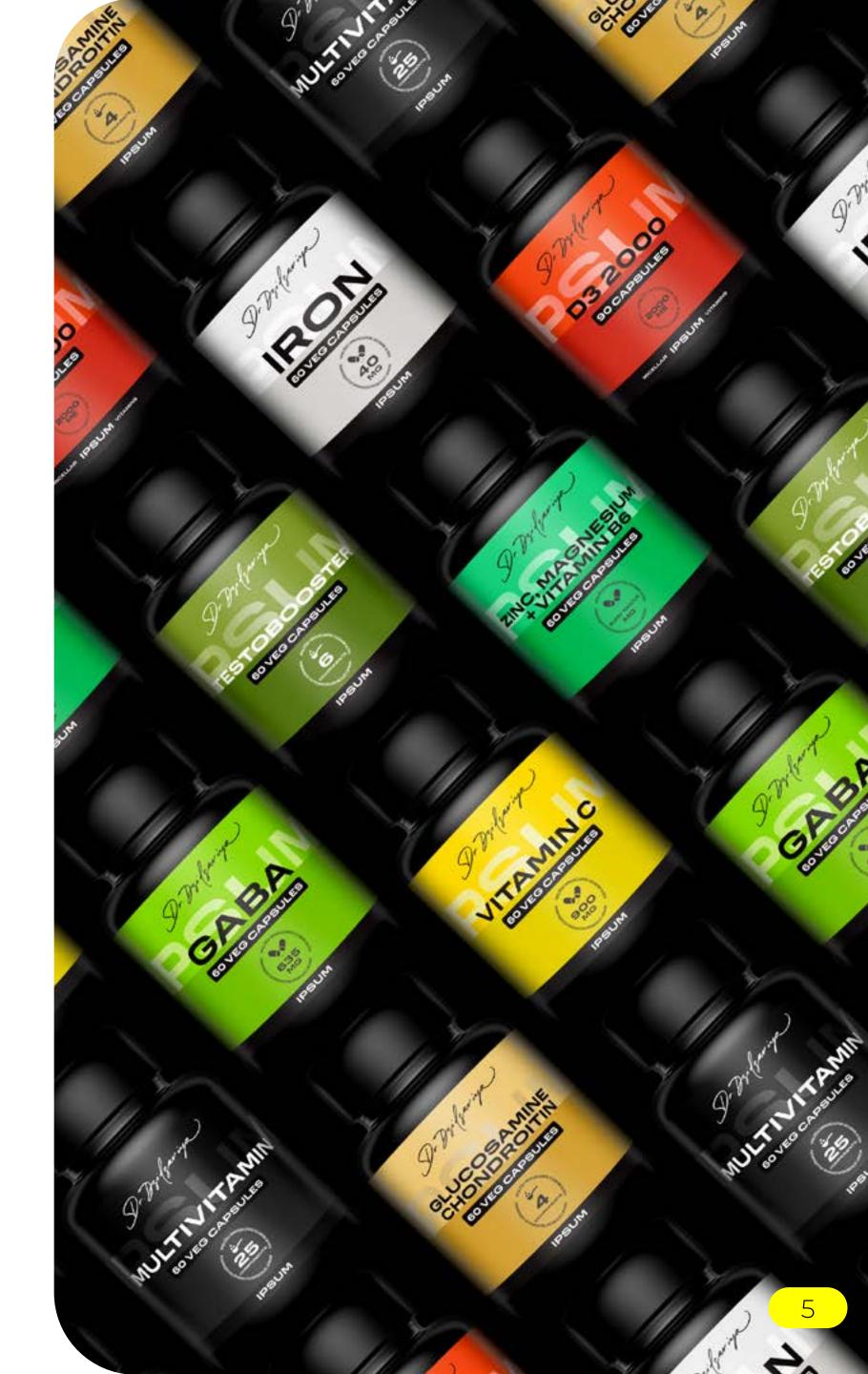
- понять в каком случае применять каждую из биодобавок;
- определиться с безопасными суточными дозировками;
- разобрать оптимальные комбинации БАД для максимальной эффективности.

#### ПОЛЕЗНЫ ЛИ БАД?

Лучше всего микроэлементы и витамины получать из пищи, поэтому БАД нужны тогда, когда потребности в питательных веществах не соответствуют запросам организма по состоянию здоровья или из-за определённого жизненного периода (например: стресс, спорт и др.). На данный момент не существует строгих рекомендаций по приёму БАД, так как потребности каждого человека индивидуальны, а риски дефицитов различны.

Вы можете спросить: «Зачем мне что-то принимать каждый день, если я не чувствую эффекта здесь и сейчас?».

Помните, что нужно время для насыщения тканей любыми биодобавками. Мы не бежим спринт, наша жизнь — это марафон. Наш организм работает вдолгую.



## BUTANUHA



Витамин А (ретинол) — жирорастворимый витамин. Может впитываться в ткани кожи и стимулировать выделение секрета (слизи), предотвращающего рубцевание. Способствует нормальному функционированию кожи и слизистых оболочек, благотворно воздействует на обмен белков, процессы роста в организме. Участвует в углеводном обмене, влияет на деятельность органов внутренней секреции. Недостаток этого витамина вызывает нарушение зрения, обмена веществ, морщины, угри, сухость и шелушение кожи, ломкость волос и ногтей.



Участвует в свето- и цветовосприятии.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ:



Участвует в окислительновосстановительных реакциях.



Участвует в синтезе гликопротеидов (компонентов мембран), регулируя этим барьерную функцию слизистых оболочек и кожи.



Участвует в синтезе хондроитинсульфатов — компонентов структур соединительной ткани (хрящей, костей и др.).

# содержанию

#### СИМПТОМЫ ПЕРЕИЗБЫТКА ВИТАМИНА А:

Ни один из видов витаминной интоксикации не изучался так подробно, как А-гипервитаминоз. Выделяют острую и хроническую форму А-гипервитаминоза. Острая форма в значительной мере проявляется судорогами и параличами. Хроническая форма проявляется повышенным внутричерепным давлением, головной болью, головокружением, тошнотой и рвотой. Отмечается сухость и пигментация кожи, выпадение волос, ломкость ногтей, боли в области суставов и костей, их диффузное утолщение, увеличение печени и селезенки, расстройство деятельности желудочнокишечного тракта. Одновременно возникает отек жёлтого пятна сетчатки глаз, что сопровождается нарушением зрения. У больного появляются геморрагии, а также признаки токсического действия витамина А на печень и почки.



Нарушение сумеречного зрения— «куриная слепота», или гемералопия



Сухость роговицы (ксерофтальмия) является следствием закупорки слезного протока ороговевшими эпителиальными клетками

#### СИМПТОМЫ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА А

Важнейшей причиной недостаточности витамина А является нарушение обмена липидов — их всасывания и транспорта.



Размягчение роговицы кератомаляция



Кератоз эпителиальных клеток всех органов (кожи, эпителия ЖКТ, мочеполовой системы, дыхательного аппарата)



#### СОЧЕТАЕТСЯ:



Кальций



Ресвератрол

#### • Лучшими источниками витамина А являются рыбий жир и печень.

ПРОДУКТЫ БОГАТЫЕ ВИТАМИНАМИ А:

- Следующими в ряду стоят сливочное масло, яичные желтки, сливки и цельное молоко.
- Зерновые продукты и снятое молоко, даже с добавками витамина А, являются неудовлетворительными источниками, равно как и говядина, где витамин А содержится в очень низких количествах.

Исследования показали, что ни один из растительных или животных продуктов не может восполнить дефицит витамина А, поэтому необходим дополнительный приём этого витамина.

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:





Магний Железо

#### СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ВИТАМИНА А:

В ретиноле — 2-2,7 мг, каротинах — 5 мг.

#### ВИТАМИН A OT IPSUM

Витамин A присутствует в комплексе ADEK (в 1 капсуле содержится безопасная доза витамина А — 0,60 в мицеллированной форме, которая обладает наибольшей биодоступностью).

#### ВАЖНО

Учитывая, что жирорастворимые витамины накапливаются, рекомендуем перед приёмом посетить доктора, который назначит адекватную дозировку и длительность приёма.

# К содержанию 🕨

# ВИТАМИН D3 — ВИТАМИН СОЛНЦА



Несмотря на название, витамин D на самом деле не витамин, а гормон, который может вырабатываться при солнечном свете ► [https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-d/]. Он особенно важен для костей, зубов и суставов.

#### УЧАСТВУЕТ В СЛЕДУЮЩИХ ПРОЦЕССАХ В ОРГАНИЗМЕ:



Всасывание кальция в кишечнике



Синтез собственных антибиотиков организма



Повышает мышечную силу



Уменьшает воспаление в организме



Способствует гормональному балансу



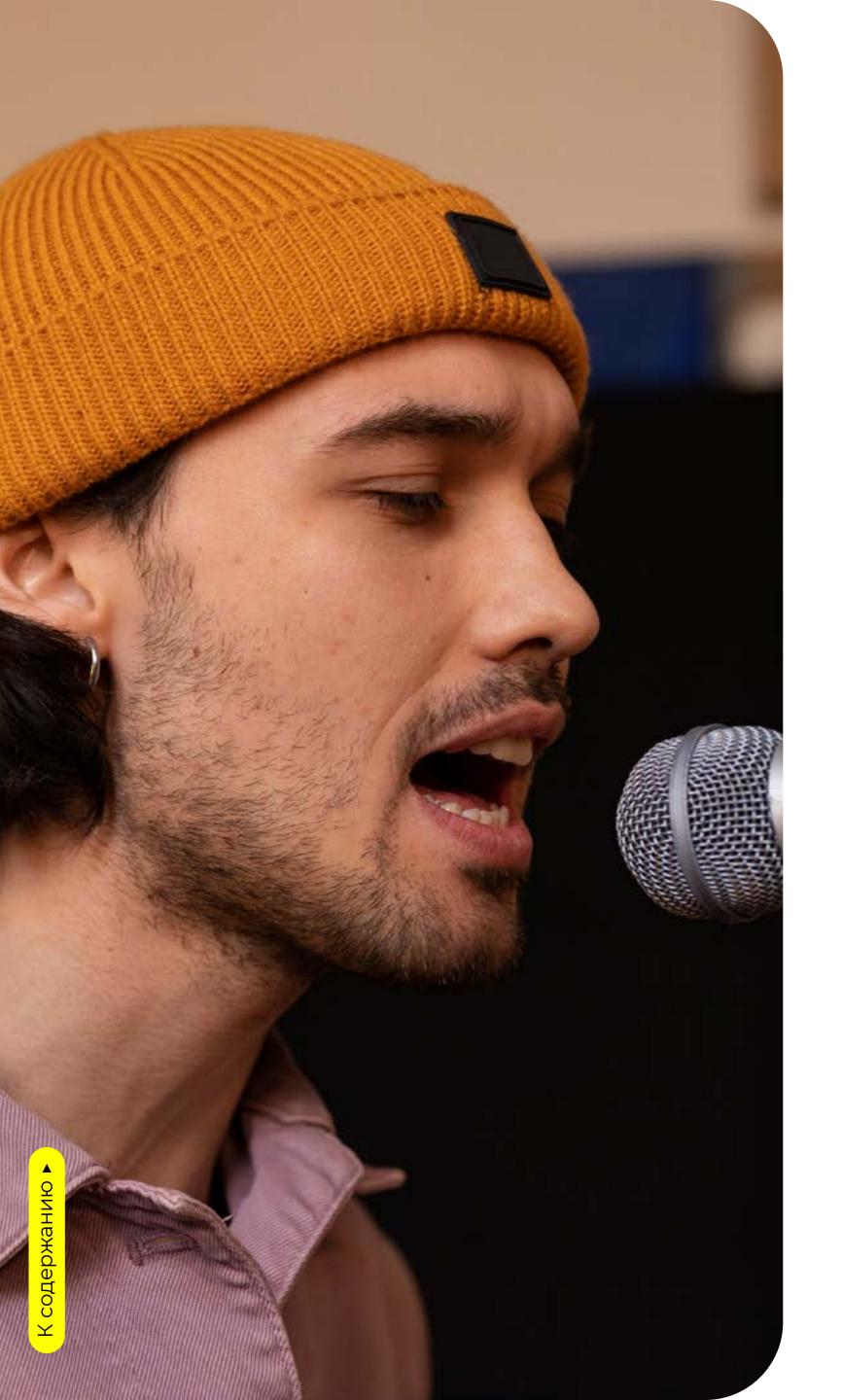
Снижает окислительный стресс



Оптимизирует нервные импульсы между клетками



Улучшает сон и настроение





Защита от инфекций, стимулирование иммунитета, повышает сопротивляемость бактериям, а также значительно снижает вероятность тяжёлого течения вирусных болезней.



Адаптирует к повышенным психоэмоциональным и физическим нагрузкам



Активизирует умственную деятельность



Концентрирует внимание

При нормальном уровне витамина Д с пищей усваивается 60-80 % кальция, при дефиците витамина Д — 10-15 %. При недостатке витамина Д кальций теряется с мочой, и это может приводить к остеопорозу. Также при недостаточном количестве витамина Д обновление костей замедляется, что может приводить к их размягчению.

Для предотвращения остеопороза (остеопении)



Если у вас лабораторно подтверждённый дефицит витамина D



Для поддержания нормального уровня витамина D в крови



Пожилым людям для профилактики остеопороза



При ОРВИ

КОМУ СЛЕДУЕТ ПРИНИМАТЬ ВИТАМИН D?



Детям для профилактики рахита



Людям с повышенным артериальным давлением



Потенциально с целью профилактики развития онкологических заболеваний



Людям со склонностью к депрессии



Для предотвращения аутоиммунных заболеваний

#### нормы витамина D В КРОВИ



Оптимум:

30-100 нг/мл



Идеально:

≥ 50 нг/мл

#### ПРИЧИНЫ ПОНИЖЕНИЯ

- Нехватка солнечного света
- Недостаточное поступление с пищей
- Ухудшение всасывания в кишечнике
- Избыточный вес
- Заболевания печени и почек
- Беременность и период грудного вскармливания.

#### ПРИЧИНЫ ПОВЫШЕНИЯ

Избыточный приём препаратов с витамином Д.

#### ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ **ДОЗИРОВКА**



Детям

15-50 мкг (600-2000 МЕ)



Взрослым

15-100 мкг (600-4000 МЕ)

#### восполняющая ДОЗИРОВКА



Детям

37-100 MKF (1500-4000 ME)



Взрослым

125-375 MKF (5000-15000 ME)

- Предпочтительная форма приёма
- холекальциферол, а также холекальциферол в липосомальной форме.
- Рекомендованный курс при восполняющих дозировках — 2 месяца.

#### ВИТАМИН ДЗ OT IPSUM

В 1 капсуле содержится 2000 МЕ витамина Д (что является профилактической и оптимальной дозой).

# К содержанию 🕨

#### сочетается:



Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота



Магний



Астаксантин



Морской коллаген



В-комплекс



Омега-3

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Кожа ногти волосы



Фертил женский

### BUTAMUH E



Термин витамин Е описывает семейство из восьми жирорастворимых молекул с антиоксидантной активностью: четыре изоформы токоферола и четыре изоформы токотриенола и только одна форма,  $\alpha$ -токоферол, отвечает требованиям человеческого витамина Е.

Токоферолы — прозрачные, светло-жёлтые, вязкие масла, хорошо растворимые в большинстве органических растворителей. Медленно окисляются на воздухе, но разрушаются под действием УФ-лучей. Источниками витамина Е являются продукты растительного и животного происхождения.

#### витамин е



Обладает антиоксидантной активностью



Тормозит свободно-радикальные реакции.



Предупреждает образование пероксидов, повреждающих клеточные и субклеточные мембраны



Стимулирует синтез гема и гемсодержащих ферментов — гемоглобина, миоглобина, цитохромов, каталазы, пероксидазы



Защищает от окисления витамин А



Снижает синтез холестерина



Стимулирует синтез белков (коллагена, ферментных, структурных и сократительных белков скелетных и гладких мышц, миокарда)



Тормозит окисление ненасыщенных жирных кислот и селена (компонент микросомальной системы переноса электронов)





Нарушения репродуктивной функции (атрофия семенников, рассасывание плода при беременности)



Жировая инфильтрация печени

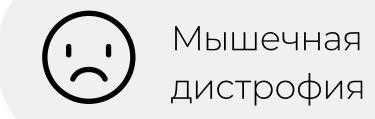
#### СИМПТОМЫ ГИПОВИТАМИНОЗА Е (В ЭКСПЕРИМЕНТЕ)



Поражение нервной системы

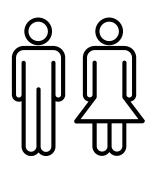


Гемолитическая анемия (разрушение эритроцитов)



#### СКОЛЬКО НАМ НЕОБХОДИМО ВИТАМИНА Е?

В настоящее время количество витамина Е чаще измеряется в международных единицах (МЕ). 1 МЕ = 0,67 мг Δ-токоферола.



Взрослые

22 ME/cyt.



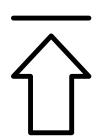
Дети

5-22 ME/сут.



Среднесуточная потребность

25-40 ME/cyt.

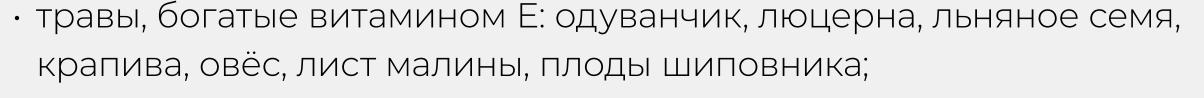


Верхний допустимый уровень

450 МЕ/сут.

#### ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА Е:

#### Растительные:





- растительные масла: подсолнечное, хлопковое, кукурузное и льняное;
- семена яблок, орехи (миндаль, арахис), турнепс, зелёные листовые овощи, злаковые, бобовые, овсянка, соя, пшеница и её проростки.

#### Животные:



- яичный желток,
- печень
- МОЛОКО

Синтез в организме: отсутствует.





Витамин Е относительно нетоксичен. Обзор более 10 тысяч случаев дополнительного приёма витамина Е в высоких дозах (от 200 до 3000 МЕ в день) в течение нескольких лет показал, что какихлибо побочных эффектов не было.



При более высоких дозах может развиться тошнота, метеоризм, диарея, может отмечаться подъём кровяного давления. В настоящее время установлен «коридор безопасности»  $\alpha$ -токоферола, его ширина составила 25-250 мг/кг массы тела в сутки или 37-370 МЕ/кг массы тела в сутки.

#### **BUTAMUH E OT IPSUM**

В нашей линейке IPSUM реализован как в составе ADEK, так и в одиночной форме (1 капсула = 400 мг витамина E).



PADEK SO CAPSULES

Витамин Е

**ADEK** 



#### сочетается:



Астаксантин



В-комплекс



Витамин С



Хром



Хондропротектор



Морской коллаген

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Вотер лосс



ZMA



Фертил женский

# КОЭНЗИМ Q10 И АЛЬФА-ЛИПОЕВАЯ КИСЛОТА



У нас в организме существует мощная система антиоксидантов — это первая линия защиты против агрессивных частиц (свободных радикалов).

Антиоксиданты работают как губка, которая должна впитать в себя свободные радикалы прежде, чем они причинят вред организму. Для понимания: когда один антиоксидант выполняет свою работу, он отдает свой электрон свободному радикалу, чтобы стабилизировать его. Это делает его медленным и неспособным нанести вред. Но тогда антиоксиданту необходимо заимствовать электрон у другого антиоксиданта, чтобы перезарядиться. Вот тут-то и пригодится АЛК — она способна отдать другим антиоксидантам (таким как глутатион, Q10, витамин Е и С) электроны, необходимые им для перезарядки и продолжения участия в бесконечной схватке с полчищами свободных радикалов.

Альфа-липоевая кислота (АЛК) — это стержень антиоксидантной системы, вырабатываемый нашим организмом. Она играет множество ключевых функций в организме и участвует в производстве энергии, защите от окислительного повреждения, что доказано уже более 15 лет назад [Hagen T.M. et al. Alpha-lipoic acid as a dietary supplement: Molecular mechanisms and therapeutic potential. Biochimica et Biophysica Acta 1790 2009; 1149-1160.]

#### КАКИЕ ФУНКЦИИ У АЛЬФА-ЛИПОЕВОЙ КИСЛОТЫ?



Перезарядка других антиоксидантов (глутатион и витамин Е).



Защита миелиновой оболочки (жировой слой, окружающий нервы) при невралгиях, онемениях, парестезиях ► [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34649217/].



Хелатор тяжелых металлов (который может помочь в детоксикации ртути).



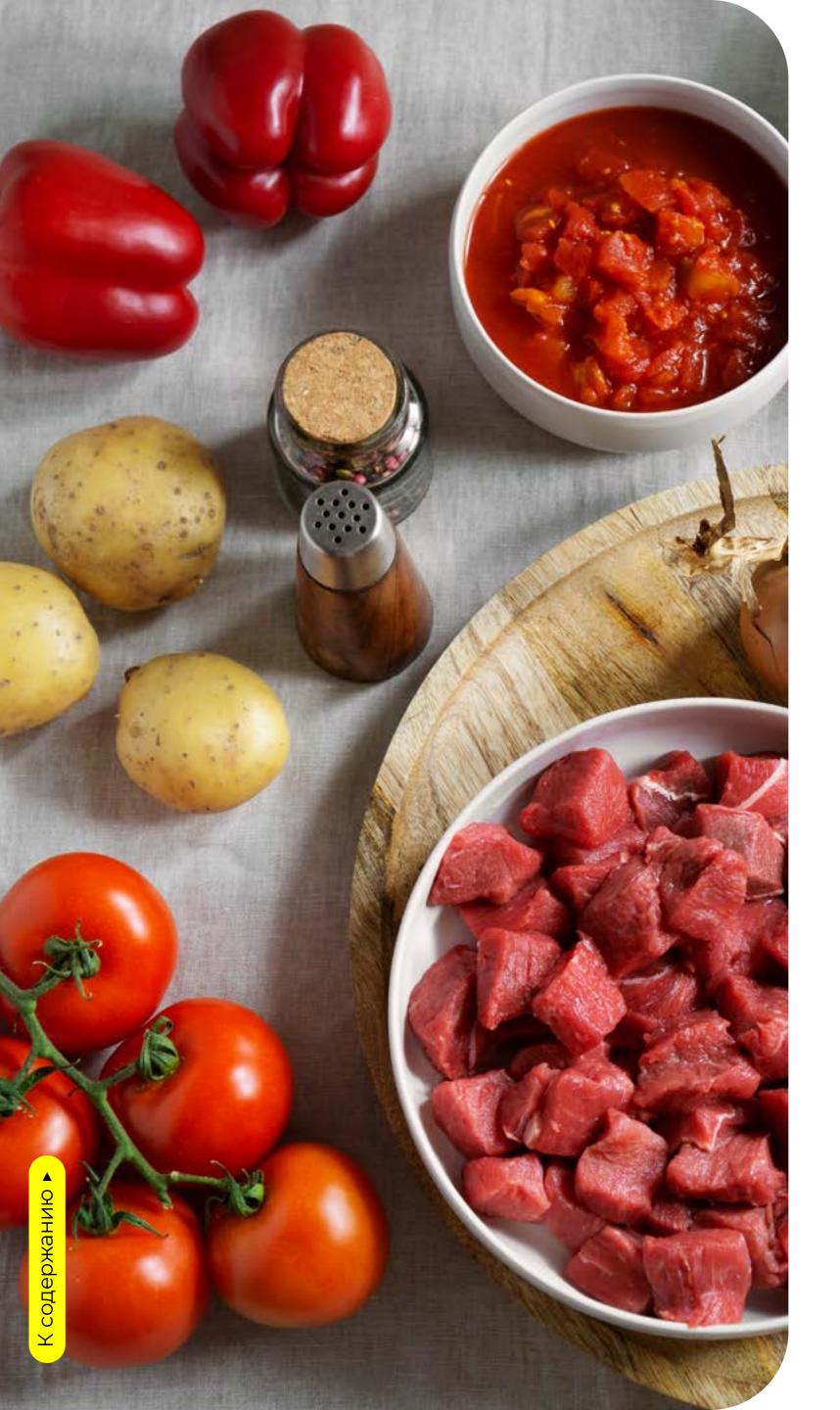
Производство больше энергии при митохондриальных заболеваниях ► [https://ods.od.nih.gov/factsheets/primarymitochondrialdisorders-healthprofessional/].



Хорошо проникает в гематоэнцефалический барьер и может улучшить когнитивные способности и память.



Контроль уровня глюкозы, ускоряет метаболизм сахара в крови ► [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31221283/].



# КАК НАМ ПОЛУЧИТЬ ЕЩЁ БОЛЬШЕ АЛЬФА-ЛИПОЕВОЙ КИСЛОТЫ?

Мы знаем, что организм самостоятельно вырабатывает АЛК, но этого недостаточно: окислительный стресс с каждым годом превалирует над механизмами защиты. Поэтому нам важно получить дополнительно АЛК.

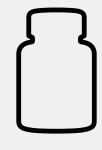
Это можно сделать из:

#### Пищи:



красное мясо, овощи— свёкла, морковь, помидор, горох, картофель, брокколи, шпинат, брюссельская капуста.

#### Биодобавок с АЛК



вы можете получить её в 1000 раз больше, чем может выработать ваш организм.

В отличие от большинства других антиоксидантов, АЛК растворима как в водных (кровь и внутриклеточная жидкость), так и в липидных средах (клеточные мембраны и ткани мозга). Такая универсальность позволяет действовать где угодно.

Коэнзим Q10 — это единственный жирорастворимый антиоксидант, который способен вырабатываться в организме (т. е. это не витамин) и представлен как в окисленной форме (убихинон), так и в восстановленной (убихинол) ► [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3178961/].

С возрастом скорость его синтеза снижается (болезни, несбалансированный рацион, повышенные нагрузки, стресс). Физиологически правильный уровень Q10 критически важен для сохранения высокого качества жизни и ощущения здоровья.

#### ЗАЧЕМ НАМ НУЖЕН Q10?

Думайте о своих клетках как о мощных двигателях. По сути Q10 — это свеча зажигания для ваших клеток, ведь он помогает:



Преобразовать пищу, которую мы едим, в энергию, которая нам необходима (Q10 — основной переносчик электронов в митохондриях — электростанции в клетках). Данный факт отмечен Нобелевской премией.



Найти и нейтрализовать свободные радикалы, которые напрямую повреждают мембраны клеток, ДНК и белки.

Таким образом, предупреждая окислительное повреждение клеточных мембран и липопротеинов, продлевая работоспособность митохондрий, коэнзим Q10 тормозит процесс старения.

#### В КАКИХ ПРОДУКТАХ ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ Q10?

Около 25 % Q10 поступает с пищей и этого недостаточно, поэтому приём биодобавок выглядит разумным дополнением ► [https://lpi.oregonstate.edu/mic/dietary-factors/coenzyme-Q10].

Но всё равно, прежде чем купить биодобавку с Q10, Вам необходимо знать продукты с его высоким содержанием:



Жирная рыба (лосось, тунец, сардина, скумбрия)



Субпродукты (печень, почки)



Овощи (шпинат, брокколи, цветная капуста)



Бобовые (арахис и соевые бобы)



#### ЕСТЬ ЛИ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ПРИЁМА COQ10?

Учитывается, что он вырабатывается в организме естественным путём, то у него высокий профиль безопасности ► [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16431002/].



Ни одно исследование не выявило каких-либо серьёзных побочных эффектов приёма биодобавок Q10 ► [ https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19096117/].



Очень редко (в 0,75 % случаев) возможны: бессонница, кожные аллергические реакции, тошнота, боли в желудке, светобоязнь, головокружение, изжога, усталость и головные боли ► [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK65890/].

Перед началом применения CoQ10 + ALA необходимо обратиться к врачу, который определит дозировку в зависимости от физиологических особенностей Вашего организма. Чтобы найти качественный бренд, которому можно довериться, вам придётся провести собственное исследование, что может быть финансово обременительно и трудозатратно.

# КОЭНЗИМ Q10 И АЛЬФА-ЛИПОЕВАЯ КИСЛОТА OT IPSUM

1 капсула содержит:

- · 30 MF Q10
- 33 мг альфа-липоевой кислоты.

Несмотря на малую дозировку, важно отметить их мицеллированную форму, которая повышает биодоступность и эффективность.



#### сочетается:



Витамин D3



В-комплекс



GABA (FAMK)



Морской коллаген



Хром



Омега-3

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Железо



Магний



ZMA

## ДИГИДРОКВЕРЦЕТИН



Дигидрокверцетин (ДКВ) — это биофлаваноид, который извлекается из древесины Лиственницы сибирской и Лиственницы даурской. Хотя биодоступность этого вещества ограничена, его антиоксидантные свойства и способность взаимодействовать с различными биологическими мишенями делают его перспективным для разработки новых фитопрепаратов.

С учётом современных условий жизни, особенно в условиях мегаполиса, дигидрокверцетин представляет собой ценное средство для поддержания здоровья и активного образа жизни на долгие годы. Его применение в качестве профилактического и лечебного средства может значительно улучшить качество жизни и повысить защитные силы организма.

Многолетние исследования, проведённые в таких учреждениях, как НИИ Фармакологии, Московский Государственный Медицинский Университет имени И. М. Сеченова, Сибирский государственный университет, Институт Микрохирургии глаза, Институт хирургии имени Вишневского РАМН, Российский Онкологический Научный Центр имени Блохина Минздрава РФ, подтвердили высокую эффективность дигидрокверцетина и его многочисленные полезные свойства:



#### Антиоксидантная активность

Обладает значительным антиоксидантным действием, замедляя перекисное окисление и уменьшая повреждения, вызванные свободными радикалами.



#### Замедление старения

Способствует замедлению процессов старения за счёт улучшения периферического кровообращения и защиты клеточных мембран от разрушения.



## Гастропротекторное и гепатопротекторное действие

Способствует регенерации слизистой оболочки желудка и заживлению язв, а также защищает печень от повреждений, вызванных вирусами, токсическими веществами и алкоголем.



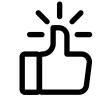
#### Улучшение церебрального кровообращения

Способствует оптимизации кровотока в головном мозге и обменных процессов в клетках центральной и периферической нервной системы.



#### Липидный обмен

Помогает в нормализации липидного профиля крови, что препятствует развитию атеросклероза.



#### Улучшение зрения

Поддерживает функцию зрительного аппарата при воспалительных, склеротических и дистрофических заболеваниях глаз, повышает остроту зрения и ускоряет рассасывание кровоизлияний сетчатки.



#### Контроль диабетических осложнений

Снижает риск прогрессирования диабетических и сосудистых осложнений.



#### Противомикробные свойства

Выступает в роли природного антибиотика с выраженными бактерицидными и противогрибковыми свойствами.



#### Реабилитация после инсульта и инфаркта

Способствует восстановлению микроциркуляции и ограничивает дистрофические и склеротические изменения в период реабилитации.



#### Профилактика респираторных заболеваний

Способствует профилактике ОРВИ и обострений хронических заболеваний органов дыхания, таких как пневмония, бронхиальная астма, бронхиты и трахеиты.



#### Снижение побочных эффектов лечения

Помогает уменьшить негативные воздействия химиотерапии и радиотерапии на организм.



#### Антиопухолевое действие

Замедляет деление опухолевых клеток, активируя апоптоз при сохранении нормальных клеток.



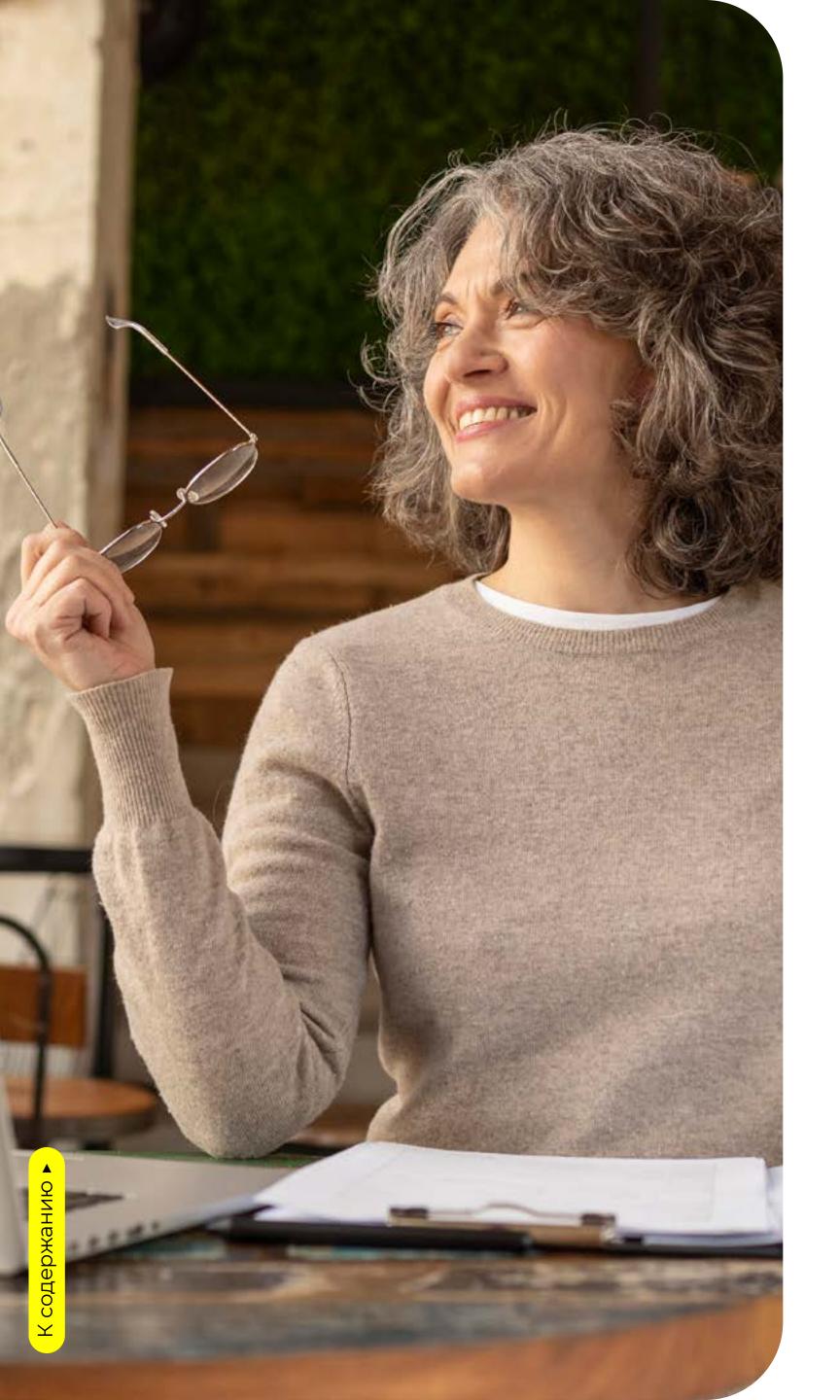
#### Иммуномодулятор

Обладает активным иммуномодулирующим действием, рекомендован при аллергических и иммунодефицитных состояниях.



#### Физическая и психическая устойчивость

Повышает резистентность организма к физическим и психическим нагрузкам, включая синдром хронической усталости.





#### Омолаживающее действие

Стимулирует регенерацию кожи, улучшает синтез коллагена и эластина, повышает защитные свойства кожи и помогает устранить угревую и гнойничковую сыпь.



#### Поддержка сердечно-сосудистой системы

Оптимизирует как магистральный, так и периферический кровоток, снижает артериальное давление при гипертензии, нормализует проницаемость сосудов, вязкость крови и её свертывающую активность. Также поддерживает коронарный кровоток, возбудимость, проводимость и сократимость миокарда.

Важно отметить, что действие дигидрокверцетина не является мгновенными. Для достижения видимых результатов необходимо время, чтобы активные вещества накопились в организме, начали участвовать в метаболических процессах и эффективно нейтрализовали свободные радикалы.

Дигидрокверцетин не является панацеей, но представляет собой надёжного помощника, способного укрепить биологические мембраны и барьеры организма, помогая ему самостоятельно справляться с проблемами. Комбинированное применение дигидрокверцетина с другими лекарственными средствами может снизить их побочные эффекты и улучшить терапевтические результаты

# содержанию

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

- рекомендуется как дополнение в профилактике старения,
- при онкологических заболеваниях,
- для реабилитации после болезней и отравлений.

Также он полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и органов дыхания.



#### сочетается:



Витамин D3



Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота



Астаксантин



Омега-3



Морской коллаген



Куркумин

# **К содержанию**

# КУРКУМИН: ЭФФЕКТИВНЫЙ ПРИРОДНЫЙ АНТИБИОТИК



Куркумин — мощный антиоксидант, обнаруженный в пряности куркуме, которую получают из корневища куркумы длинной (Curcuma longa). Как вы поняли, куркумин является составной частью куркумы, и считается, что чем выше содержание куркумина в продукте из куркумы, тем он более эффективен. История применения куркумы в пищу в качестве специи, а также в народной медицине Индии и Китая, уходит далеко в древность.

#### ОСНОВНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Замедление старения, укрепление суставов



Исследовании на 60-летних людях, куркумин оказывал заметное влияние на память и внимание уже через час! ► https://pubmed. ncbi.nlm.nih.gov/25277322/.



Увеличивает фактор роста нейронов и защищает их, усиливает действие других добавок.



В другом исследовании куркумин дал результат снижения депрессивных проявлений в течение 6 недель приёма ► https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26066335/.



Увеличивает BDNF (фактор роста и защиты нейронов) ► https://pubmed.ncbi.nlm.nih. gov/26608718/.



В ещё одном рандомизированном исследовании 1 гр. куркумина в течение 30 дней значительно увеличивал общее качество жизни и снижал уровень стресса и тревоги.

Таким образом, спектр выявленной активности куркумина весьма обширен: антибактериальная активность была установлена ещё в 1949 г., в последующие 30-40 лет было доказано противовоспалительное, противоболевое, гипогликемическое, антиоксидантное, ранозаживляющее

и желчегонное действие, а последние десятилетия внимание исследователей главным образом сосредоточено на использовании куркумы в профилактике и лечении онкологических заболеваний ► [https://www.frontiersin.org/ journals/pharmacology/articles/10.3389/fphar.2020.01021/full].



# СКОЛЬКО КУРКУМИНА В ДЕНЬ НЕОБХОДИМО ПРИНИМАТЬ И БЕЗОПАСНО ЛИ ЭТО?

Самый главный недостаток куркумина — низкая биодоступность, поэтому его нужно принимать в сочетании с холином (увеличение биодоступности в 5 раз), пиперином (экстрактом чёрного перца) — значительно повышает биодоступность в 20 и более раз (!), и босвеллией.



В линейке IPSUM представлен мицеллированный куркумин с босвеллией, что обуславливает отличное усвоение организмом.



Следуйте указаниям лечащего врача, особенно при применении высоких дозировок.

Куркума и экстракт куркумы зарубежом используются от 500 миллиграммов (мг) до 1,5 граммов от одного до нескольких раз в день в течение 3-6 месяцев. Сообщается, что в клинических исследованиях изучались и более высокие дозы куркумина — 4000 и 8000 мг в день — в течение коротких периодов времени с «хорошей переносимостью и безопасностью» ▶ [https://www.mdpi.com/2304-8158/6/10/92].

По итогу имеем универсальную добавку, которая вероятно продлит жизнь и молодость, положительно влияя на мозг и настроение! Видим смысл принимать её постоянно по 2 капсулы день.



## БОСВЕЛИЕВЫЕ КИСЛОТЫ: ЧТО ЭТО И КАК ОНИ ПОМОГАЮТ?

Босвелиевые кислоты — активные компоненты экстракта смолы растения босвеллии (Boswellia serrata), широко используемого в традиционной медицине. Эти кислоты обладают мощными противовоспалительными и анальгезирующими свойствами. Они способствуют:

- улучшению состояния суставов,
- снижению болей и воспалений,
- поддержке нормальной функции дыхательных путей.

# КАК СОЧЕТАНИЕ С КУРКУМИНОМ ПОВЫШАЕТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ?

Босвеллия и куркумин работают синергетически, усиливая эффекты друг друга. Босвелиевые кислоты дополнительно способствуют снижению воспалений, а куркумин усиливает антиоксидантные и противовоспалительные действия босвеллии.





#### сочетается:



Витамин D3



Витамин Е



Витамин С



Пребиотик



PQQ



Микробиом бустер

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Железо

# и содержанию

### MYJISTABJIAMAHI



Современный ритм жизни и постоянный стресс часто отражаются на качестве нашего питания. Нехватка времени и высокая нагрузка приводят к дефициту витаминов и микроэлементов, что может вызывать утомляемость, снижение концентрации, проблемы с памятью, а также ослабление иммунной системы. Но что мы знаем о мультивитаминах и их роли в поддержании здоровья?

Исследования о влиянии мультивитаминов на здоровье людей неоднозначны. В то время как некоторые исследования не выявляют значительных долгосрочных преимуществ их приёма, другие указывают на их полезность в определённых случаях. Врачи часто рекомендуют мультивитамины как дополнительный источник питательных веществ, особенно когда полноценное питание затруднено. Однако важно помнить, что мультивитамины не могут заменить сбалансированное питание, а лишь служат дополнением к нему.

## содержанию ▶

#### КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, НУЖЕН ЛИ ВАМ МУЛЬТИВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС?

Лучший способ понять, достигли ли вы необходимого уровня питательных веществ, — это вести дневник питания и сравнивать его с рекомендованными нормами для вашего возраста, пола и состояния здоровья. Можно использовать базы данных о составе продуктов, чтобы оценить свой рацион.



## ПОЛЬЗА МУЛЬТИВИТАМИНОВ: ЧТО ГОВОРЯТ ИССЛЕДОВАНИЯ

Мультивитамины действительно могут приносить пользу определённым группам людей. Например, они помогают устранить дефицит микроэлементов у тех, чья диета недостаточно сбалансирована ► [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29470410/]. Мультивитаминные комплексы также полезны в ряде других ситуаций:



#### Низкое потребление пищи

Люди, которые исключают целые группы продуктов или страдают от заболеваний, таких как аллергии, подвергаются большему риску дефицита питательных веществ. Например, веганам и вегетарианцам часто рекомендуется принимать добавки с витамином В12, в то время как витамин D рекомендован тем, кто живёт в странах с низким уровнем солнечного света или имеет тёмную кожу.



#### Беременность и лактация

В период беременности и грудного вскармливания потребность в некоторых питательных веществах, таких как фолиевая кислота и железо, возрастает. Витамины для беременных часто рекомендуются в дополнение к сбалансированной диете, чтобы обеспечить удовлетворение потребностей как матери, так и ребенка.



#### Старение

С возрастом эффективность усвоения некоторых витаминов и минералов может снижаться, и пожилые люди могут испытывать трудности с потреблением достаточного количества пищи. Это повышает риск дефицита таких витаминов, как кальций, витамин D и витамин B12.

#### ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ и дозировка

В большинстве случаев приём мультивитаминов безопасен, но возможны побочные эффекты, такие как тошнота, вздутие живота, диарея или запор, головные боли, кожные высыпания. Важно соблюдать рекомендации по дозировке, указанные на упаковке, чтобы избежать превышения безопасного уровня потребления.

Дозировка мультивитаминов варьируется в зависимости от бренда и состава. Обычно это одна или две капсулы в день. Нет строгих рекомендаций по времени суток для приёма мультивитаминов выбор зависит от индивидуальных предпочтений.



#### После бариатрической операции

Пациенты, перенёсшие бариатрическую операцию, могут испытывать трудности с потреблением необходимых объёмов пищи для удовлетворения потребностей в питательных веществах.



#### Синдром нарушения всасывания питательных веществ

Мультивитамины также могут быть полезны людям с синдромом мальабсорбции, таким как болезнь Крона или хронический алкоголизм.

#### выводы

Мы рекомендуем рассмотреть приём мультивитаминов в следующих случаях:

- Если ваше питание не сбалансировано.
- Если у вас проблемы с желудочно-кишечным трактом.
- Если у вас повышенная потребность в питательных веществах, например, при беременности или интенсивных физических нагрузках.

Для восполнения дефицита конкретных питательных веществ лучше использовать целевые добавки.

#### МУЛЬТИВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС OT IPSUM

Содержит 13 витаминов и 12 микроэлементов, включая витамины С, ВЗ, Е, В2, В6, В1, А, К1, D3, В12, пантотеновую и фолиевую кислоты, биотин, а также микроэлементы, такие как цинк, железо, марганец, фтор, медь, бор, йод, хром, селен, молибден, ванадий и кобальт.

#### Витамины

**Витамин С:** антиоксидант, поддерживает иммунную систему, способствует заживлению ран, улучшает усвоение железа.

**Витамин В3 (Ниацин):** участвует в метаболизме углеводов, жиров и белков, поддерживает здоровье кожи и нервной системы.

**Витамин Е:** мощный антиоксидант, защищает клетки от повреждений, поддерживает здоровье кожи и глаз.

**Витамин В2 (Рибофлавин):** участвует в производстве энергии, поддерживает здоровье кожи, глаз и нервной системы.

**Витамин В6 (Пиридоксин):** участвует в метаболизме аминокислот, поддерживает функцию мозга и нервной системы.

**Витамин В1 (Тиамин):** поддерживает метаболизм углеводов, необходим для нормальной работы нервной системы и сердца.

**Витамин А:** поддерживает здоровье кожи, зрения и иммунной системы, участвует в репродуктивных функциях.

**Витамин К1:** необходим для свёртываемости крови и здоровья костей.

**Витамин D3:** способствует усвоению кальция и фосфора, поддерживает здоровье костей и иммунной системы.

**Витамин В12 (Кобаламин):** важен для образования красных кровяных клеток, функционирования нервной системы и синтеза ДНК.

Пантотеновая кислота (Витамин В5): участвует в метаболизме углеводов, жиров и белков, поддерживает синтез гормонов и нейротрансмиттеров.

**Фолиевая кислота (Витамин В9):** важна для синтеза ДНК и РНК, поддерживает здоровье клеток и предотвращает анемию.

**Биотин (Витамин В7):** поддерживает метаболизм углеводов, жиров и белков, способствует здоровью кожи, волос и ногтей.

#### Микроэлементы

**Цинк:** поддерживает иммунную систему, участвует в заживлении ран, поддерживает здоровье кожи и функции органов чувств.

**Железо:** важное для переноса кислорода в крови, поддерживает энергетический обмен и иммунную систему.

**Марганец:** участвует в метаболизме аминокислот, углеводов и холестерина, поддерживает здоровье костей.

Фтор: поддерживает здоровье зубов, предотвращает кариес.

**Медь:** участвует в образовании красных кровяных клеток, поддерживает здоровье нервной системы и иммунной системы.

**Бор:** поддерживает здоровье костей, участвует в метаболизме минералов и гормонов.

**Йод:** необходим для синтеза тиреоидных гормонов, которые регулируют обмен веществ и развитие мозга.

**Хром:** поддерживает метаболизм углеводов и жиров, способствует нормализации уровня сахара в крови.

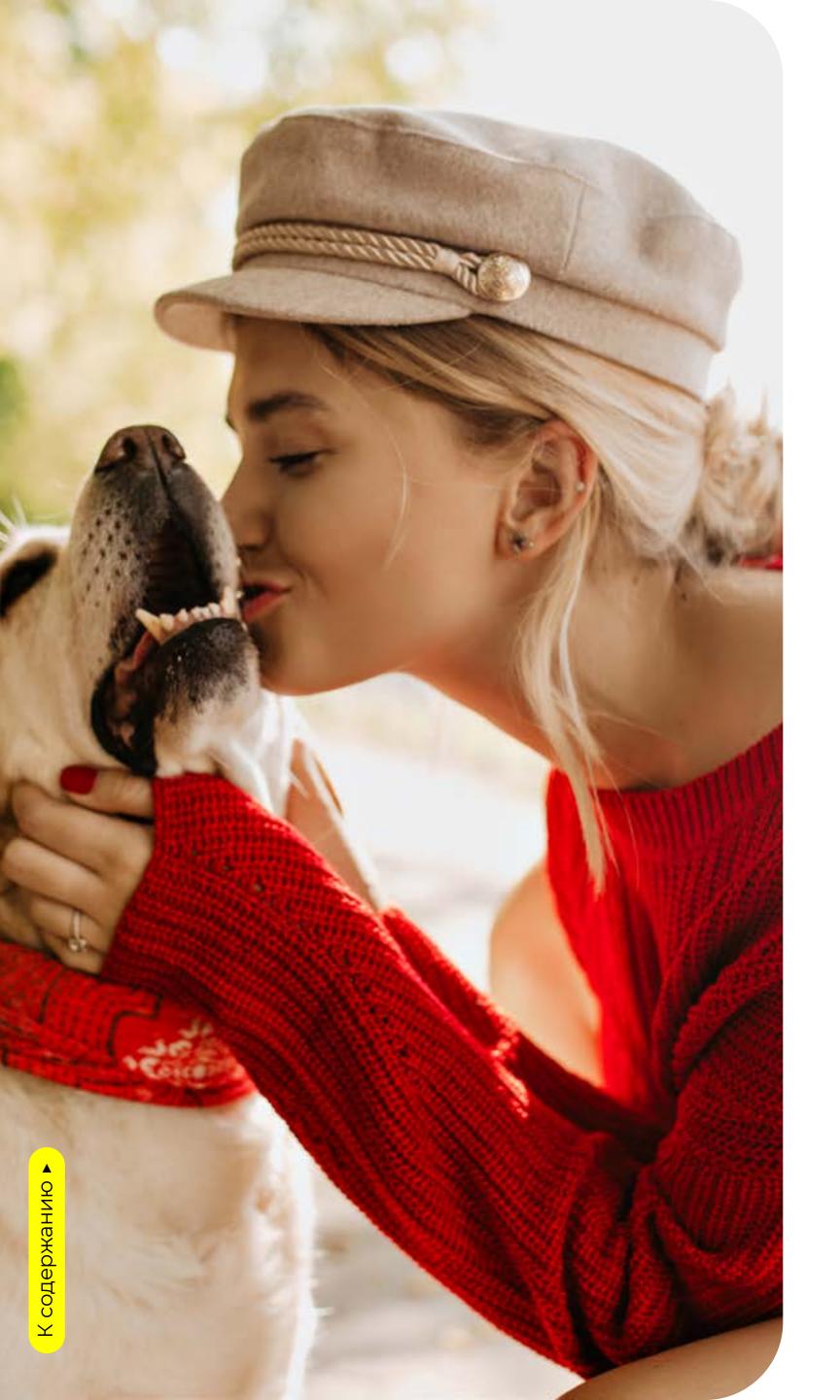
**Селен:** мощный антиоксидант, поддерживает иммунную систему и здоровье щитовидной железы.

**Молибден:** участвует в метаболизме аминокислот и детоксикации организма.

**Ванадий:** участвует в метаболизме углеводов и жиров, поддерживает нормальное функционирование клеток.

**Кобальт:** необходим для образования витамина В12 и поддержания нормального уровня эритроцитов.

Эти компоненты вместе обеспечивают широкий спектр функций, поддерживая общее здоровье и нормальное функционирование организма.



#### сочетается:



Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота



Витамин D



Витамин С



Микробиом бустер



Эндокрин комплекс



Ресвератрол

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Вотер лосс



Кожа Ногти Волосы



Цинк

# ОМЕГА-3 — СТУКТУРНЫЙ «КИРПИЧ» КЛЕТОЧНЫХ МЕМБРАН



Для правильного функционирования вашему организму нужны жирные кислоты, которые бывают насыщенными (нет двойных связей в структуре), мононенасыщенными (одна двойная связь) и полиненасыщенными (две и более двойных связей).

Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) играют важнейшую роль в поддержании общего состояния здоровья. Они входят в состав рыбьего жира, то есть это не одно и тоже! Рыбий жир сейчас не применяют, так как в его составе много примесей, которые плохо сказываются на физиологии нашего организма.

Они подразделяются на: эйкозапентаеновую кислоту (ЭПК), докозагексаеновую кислоту (ДГК) и альфа-линоленовую кислоту (АЛК).

ЭПК и ДГК содержатся в жирной рыбе (лосось, скумбрия и тунец), а также в биодобавках. При этом АЛК преимущественно присутствует в растительных источниках (семена льна, чиа и грецких орехах). Хотя АЛК является предшественником ЭПК и ДГК, скорость её преобразования в организме ограничена, поэтому прямое потребление продуктов или добавок, богатых ЭПК и ДГК, необходимо для достижения оптимальных уровней [DePorto, T. (2023, January 6). Omega 3's: The Superfood Nutrient You Need To Know About. Rupa Health.].

# ПОЧЕМУ НАМ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫ ОМЕГА-3 ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ (ПНЖК)?

Омега-3 ЖК участвовали в большем количестве клинических исследований, чем какое-либо другое вещество. Необходимо принять тот факт, что ваш организм нуждается в этих жирах для поддержания структуры клеточных мембран, обеспечения бесперебойного функционирования клеток, регулирования воспаления, свёртываемости крови и работу кровеносных сосудов.



#### ВАЖНО

Приём омеги-3 ПНЖК не приведёт к ожирению (так как они не участвуют в бета-окислении жиров и не сжигаются в митохондриях).



Усиливают выработку противовоспалительных простагландинов, что способствует устранению воспаления сосудов, а это эффективная профилактика атеросклероза и аутоиммунных заболеваний, уменьшение приёма нестероидных противовоспалительных средств (НПВС) и кортикостероидов, которые обычно используются с целью контроля над воспалением.



Обеспечивают быстрый приток энергии для передачи импульсов между нейронами мозга и как следствие улучшение когнитивных способностей, снижение риск болезни Альцгеймера и деменции.



Снижают уровень триглицеридов и подавляют синтез липопротеинов низкой и очень низкой плотности, а это тот самый холестерин, который откладывается на стенках сосудов, а это потенциальная профилактика атеросклероза.





Снижают возбудимость клеточных мембран, следовательно уменьшение риска развития аритмий.



Снижают уровень тромбоксана A2 — активатора синтеза агрегации тромбоцитов, благодаря чему снижается риск образования тромбов, а это снижает риск инфаркта и инсульта.



Обладают сосудорасширяющим свойством => снижение уровня артериального давления.



Обладают иммуномодулирующими свойствами => повышение иммунитета.

#### источники омега-3



Самым богатым источником ЭПК и ДГК омега-3 ЖК является холодноводная рыба, такая как лосось, макрель, тунец, сельдь, анчоусы, сардины, а также рыбий жир, полученный из этих источников. В некоторых случаях в выращенной рыбе уровень ЭПК и ДГК выше, чем в рыбе, добытой в дикой природе, но уровень жиров в этой рыбе зависит от корма, которым её кормят. Рекомендуемое потребление жиров омега-3 варьируется в зависимости от нескольких индивидуальных факторов, но, как правило, большинству взрослых рекомендуется потреблять от 250 до 500 миллиграммов в день.



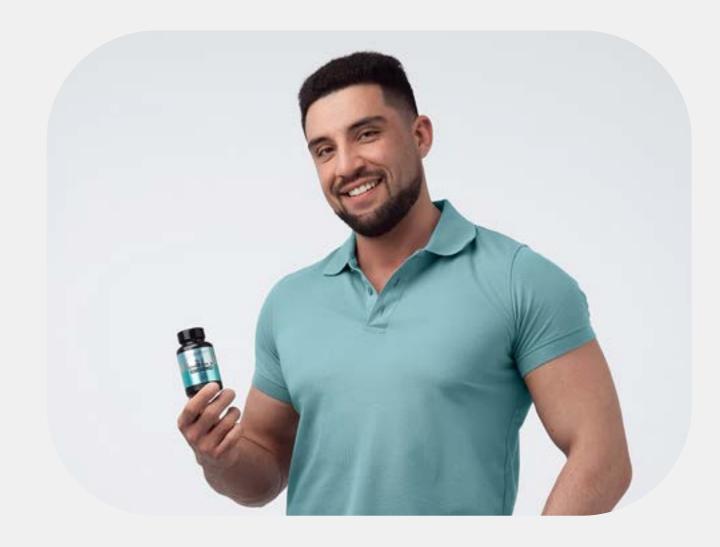
АЛК содержится в растительных маслах (соевое и льняное), орехах (грецкий орех, чиа, семена льна), и листовых овощах (портулак). Некоторые виды мяса животного происхождения содержат некоторое количество АЛК, если их в основном кормят травой.

Другими диетическими источниками омега-3 являются обогащённые продукты. Некоторые марки яиц, йогурта, соков, молока, соевых напитков и детских смесей обогащены ДГК и другими омега-3.

Те, кто с трудом получает достаточное количество омега-3 ПНЖК только с пищей или у кого по разным причинам повышенная потребность в них, могут дополнить свой рацион пищевыми добавками, содержащими омега-3. Баланс жиров, других питательных веществ и биодоступность могут существенно различаться у разных брендов и пищевых добавок. Например, добавки с рыбьим жиром содержат витамин А и витамин D в дополнение к омега-3. БАД могут иметь дополнительное преимущество в виде очищения от токсичного тяжелого металла метилртути, который иногда содержится в жирной рыбе из-за загрязнения водных путей и пищевой цепи.

# К содержанию ▶

#### индекс омега-3



Индекс Омега-3 в крови методом тандемной масс-спектрометрии измеряет количество ЭПК и ДГК в мембранах эритроцитов. Индекс омега-3 более точно отражает долгосрочное потребление омега-3 (от нескольких недель до нескольких месяцев) по сравнению с измерением уровней в плазме или сыворотке, которые могут колебаться в зависимости от недавнего приёма с пищей. Более высокий индекс омега-3 (в идеале более 8 %) связан со снижением риска сердечнососудистых заболеваний.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ, И СУТОЧНЫМ ДОЗИРОВКАМ

Есть несколько важных тезисов, которые помогут вам получить максимальную пользу от потребления омега-3.

В целом, 1 грамм ЭПК+ДГК в сутки считается оптимальной дозировкой ► [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32951855/]

Однако FDA (Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств) рекомендует поддерживать ежедневное потребление омега-3 ЖК на уровне ниже 3 г в сутки ЭПК + ДГК, и не более 2 г/сут. в виде БАД. Поэтому консультируйтесь у разбирающегося в этом специалиста, чтобы адаптировать данные рекомендации к вашей ситуации.

Чтобы избежать загрязнения тяжёлыми металлами, такими как ртуть, свинец и кадмий, выбирайте добавки от проверенных компаний.

В питании используйте лосось, анчоусы, сардины, тихоокеанские устрицы и форель (у них высокое содержание ЭПК и ДГК и низкое содержание метилртути).

#### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Поскольку омега-3 ЖК влияют на свёртываемость крови, людям с нарушением свёртываемости крови, у которых легко появляются синяки или которые принимают кроворазжижающие препараты (варфарин, клопидогрел, аспирин), следует соблюдать осторожность. Высокие дозы добавок омега-3 могут увеличить риск кровотечения, особенно у лиц с другими факторами риска.

Важно, чтобы люди с сахарным диабетом контролировали уровень сахара в крови при приёме БАД с омегой-3, поскольку они могут повышать уровень глюкозы в крови.

# OMEC

#### OMEГА-3 ПНЖК OT IPSUM

В 1 капсуле содержится 550 мг ЭПК+ДГК, поэтому можно смело принимать по 2 капс/сут. В определённых случаях до 3х капсул/сут.



#### сочетается:



Витамин D3



Морской коллаген



ADEK



В-комплекс



Витамин С



Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Железо



Хром

### PECBEPATPОЛ



Нам всем хотелось бы иметь эликсир, который поможет прожить долгую и здоровую жизнь. Учёных в 1991 году привлёк внимание приём красного вина французами, при этом они потребляли большое количество жирной пищи без увеличения риска сердечно-сосудистых заболеваний. И, в попытке понять «французский парадокс», началось бурное исследование экстрактов красного вина на животных.

Как известно, красное вино богато флавоноидами (или полифенолами), которые являются разновидностью антиоксидантов ► [https://www.mdpi.com/1420-3049/23/7/1684]. Они помогают предотвратить повреждение клеток агрессивным молекулами — свободными радикалами.

Как раз ресвератрол — один из антиоксидантов, содержащийся в вине. Он в основном содержится в винограде и красном вине, а также в некоторых растениях и фруктах (арахис, клюква, фисташки и черника) ► [https://onlinelibrary. wiley.com/doi/10.1002/fsn3.855]. Более того, в настоящее время это соединение доступно в виде очищенного препарата и в биодобавках.

#### РЕСВЕРАТРОЛ ОБЛАДАЕТ ШИРОКИМ СПЕКТРОМ ДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА:

**Интересный факт!** Доза ресвератрола 8 мг/сут эквивалента 1–3 л вина в день.



#### Противоопухолевым

► [https://www.mdpi.com/1422-0067/18/12/2589]



#### Иммуномодулирующим

► [https://www.mdpi.com/2072-6643/11/5/946]



#### Нейропротективным

► [https://link.springer.com/article/10.1007/ s40120-021-00271-2]



#### Кардиопротективным

► [https://bpspubs.onlinelibrary.wiley.com/ doi/10.1111/bph.14801]



#### Противовоспалительным

► [https://www.frontiersin.org/journals/ pharmacology/articles/10.3389/ fphar.2022.829677/full]



#### Сахароснижающим

► [https://www.frontiersin.org/journals/ pharmacology/articles/10.3389/ fphar.2022.829677/full]



#### Антиоксидантным

► [https://www.hindawi.com/journals/ omcl/2021/9932218/]

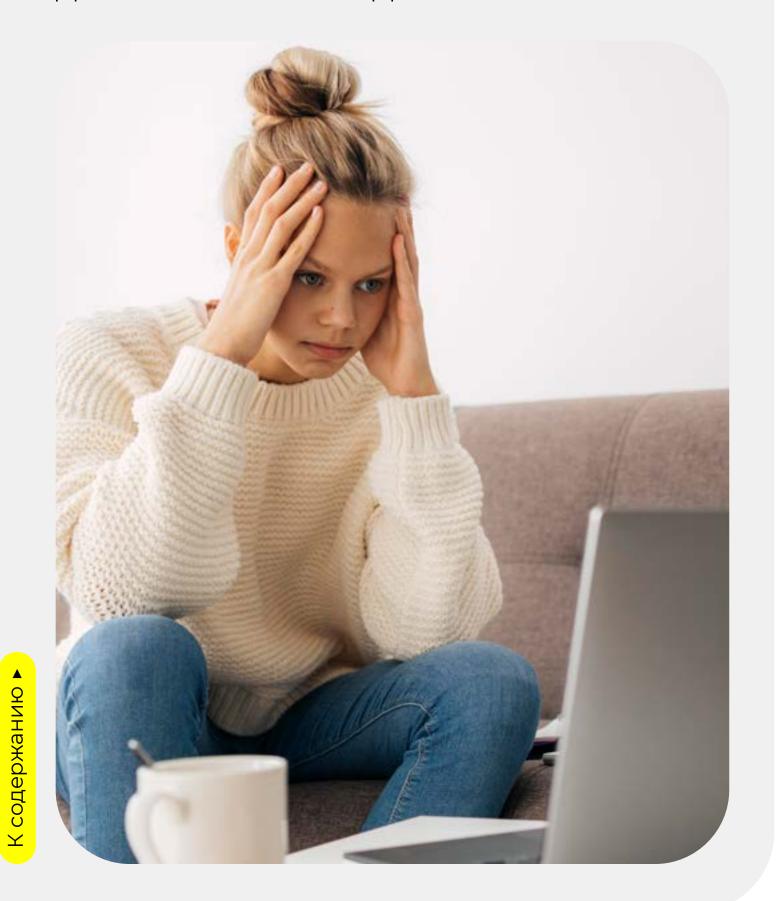


#### Стрессопротективным

► [https://pubs.rsc.org/en/content/ articlelanding/2017/fo/c7fo01300k]

#### КАК ПОНЯТЬ, ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ ДЕФИЦИТ РЕСВЕРАТРОЛА В ОРГАНИЗМЕ?

На данный момент в науке и практике нет специфических симптомов, на которые стоило бы обратить внимание и заподозрить недостаток данного антиоксиданта.





Сильная загрязнённость окружающей среды выхлопами, промышленными отходами



Болезни и возникающее в результате ухудшение усвоения полезных веществ при их усиленных тратах



Вредные привычки



Термическая обработка продуктов



Недосыпание

# ПРИЧИНЫ НЕХВАТКИ РЕСВЕРАТРОЛА И АНТИОКСИДАНТОВ В ЦЕЛОМ



Длительное хранение овощей и фруктов



Стрессы



Бедный минеральный состав почв из-за промышленного использования



Ухудшение качества продуктов растительного происхождения из-за удобрений, современных агроприёмов



#### СКОЛЬКО РЕСВЕРАТРОЛА ВАМ НЕОБХОДИМО В СУТКИ?

Недавние клинические испытания доказали, что ресвератрол хорошо переносится и фармакологически безопасен в дозах до 5 г/день [Clinical trials of resveratrol / K. R. Patel, E. Scott, V. A. Brown et al. // Annals of the New York Academy of Sciences. – 2011. – vol. 1215. – Р. 161–9.]. Некоторые исследования показывают, что лучше принимать меньшие дозировки ресвератрола, так как он быстро метаболизируется ▶ [https://journals.sagepub.com/doi/10.2203/dose-response.09-015.Mukherjee].

Адекватной считается ежедневная дозировка ресвератрола от 100 до 250 мг. Что и реализовано в биодобавке

#### PECBEPATPOЛ OT IPSUM

1 капсула содержит 100 мг ресвератрола, что соответсвует адекватной дозировкой. Капсулы или таблетки следует принимать, запивая стаканом воды, а лучше в несколько приёмов, во время еды из-за быстрого выведения продукта в кровь.

#### ВАЖНО

Прежде чем принимать биодобавку, всегда консультируйтесь с врачом! Это нужно для того, чтобы убедиться, что дозировка соответствуют вашим потребностям.

## (содержанию

## МОЖЕТ ЛИ БЫТЬ ПЕРЕДОЗИРОВКА РЕСВЕРАТРОЛОМ?

В целом, ресвератрол считается безопасной биодобавкой. На данный момент не существует верхнего порога или рекомендуемой дозы ресвератрола, и не было сообщений о токсичности или передозировке у людей из БАД.

Если вы принимаете очень высокие дозы ресвератрола ежедневно (более 5 г!), у вас могут возникнуть следующие побочные эффекты: тошнота, диарея, боли в животе, повышенная кровоточивость, повреждение печени и почек ► [https://www.mdpi.com/1422-0067/21/6/2084]. Отмените препарат и сразу же обратитесь к доктору за помощью.

#### сочетается:



Витамин D3



Куркумин



Витамин С



Витамин Е



ADEK



Омега-3

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Хром



Детокс комплекс

# АСТАКСАНТИН: ВСЁ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О «КОРОЛЕ» АНТИОКСИДАНТОВ



Астаксантин — это природный антиоксидант-каротиноид (рубиново-красный пигмент, встречающийся в растениях, водорослях и у некоторых организмов: омаров, креветок, лососевых рыб и фламинго) ► [https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0924224422001649?via%3Dihub].

Как антиоксидант, астаксантин в 550 раз сильнее, чем витамин Е ( $\Delta$ -токоферол), в 40 раз сильнее, чем бета-каротин [Shimidzu N., Goto M., Miki W. Carotenoids as singlet oxygen quechers in marine organisms. Fisheries Science. 1996; 62(1): 134–137].

#### ДЛЯ ЧЕГО НАМ НУЖЕН АСТАКСАНТИН?

Астаксантин обладает широким спектром биологической активности: противовоспалительной, противоопухолевой, антиапоптотической, кардиопротективной, иммуномодулирующей, антидиабетической, гепатопротекторной и нейропротекторной (Kishimoto et al., 2016; Gammone et al., 2015; Higuera-Ciapara et al., 2006).

Хорошо спланированные исследования ▶ [https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1043661821000633?via%3Dihub] показывают, что астаксантин:



Поддерживает здоровое зрение, защищает от воздействия ультрафиолетовых лучей и снижать риск развития катаракты.



Обладает иммуномодулирующим и антибактериальным действием, помогая организму противостоять простудам и гриппу.



Улучшает качество кожи, способствуя её увлажнению и защите от воздействия солнечных лучей, сокращает признаки старения, препятствуя появлению морщин, делая кожу упругой и эластичной.



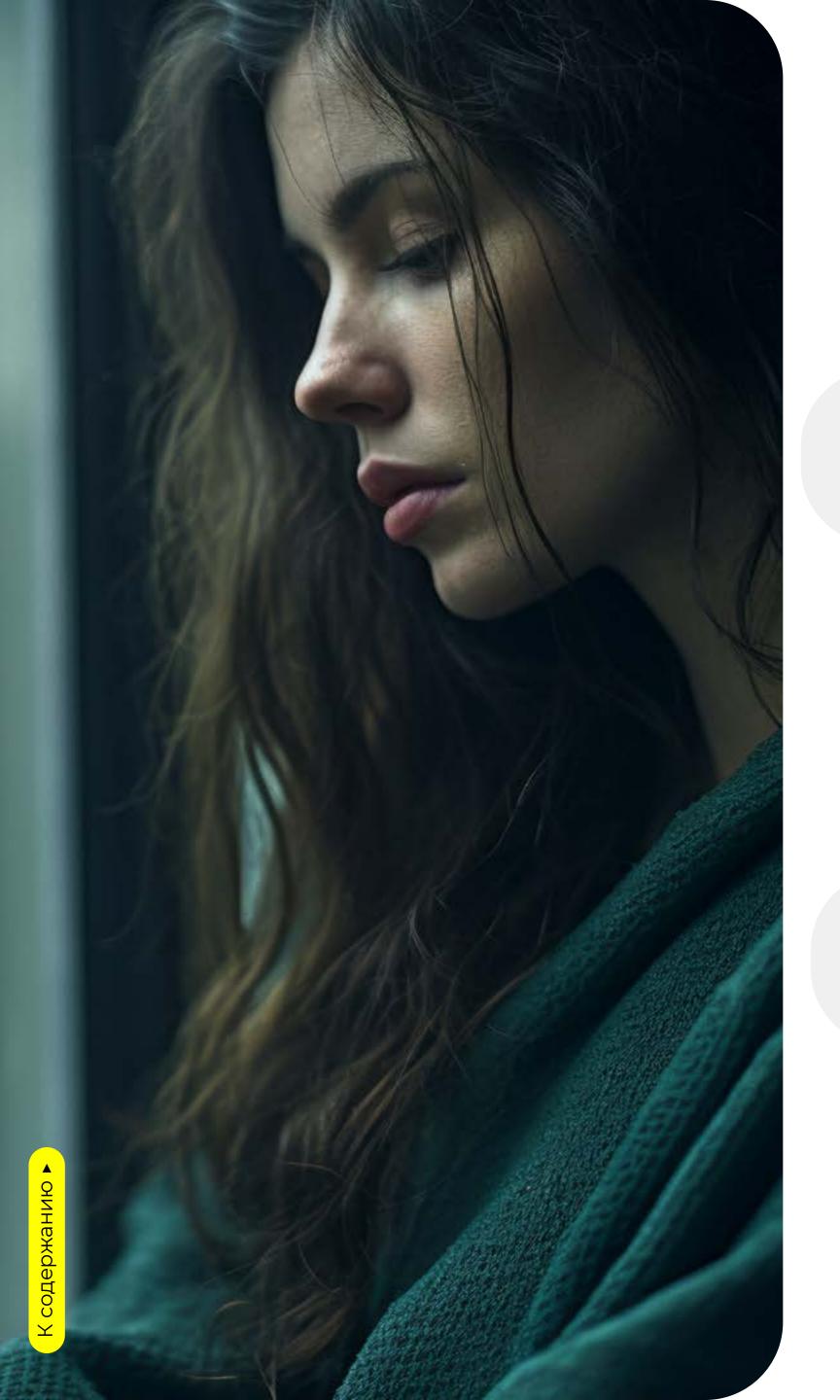
Сохраняет здоровье сердца и сосудов, снижает уровень холестерина и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



Уменьшает воспалительные процессы и поддерживает иммунную систему.



Повышает выносливость и спортивную производительность, уменьшает утомляемость мышц.

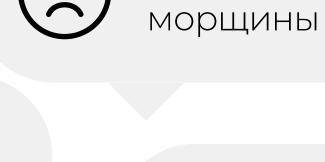




Сухость и шелушение кожи



Постоянная мышечная слабость



Расстройства ЦНС

Преждевременные



Нарушения

## КАК ЗАПОДОЗРИТЬ У СЕБЯ НЕДОСТАТОК АСТАКСАНТИНА

Признаки дефицита астаксантина неспецифичны и относятся к общим признакам недостатка антиоксидантов



Сниженный иммунитет



Повышенная утомляемость



Разрушение зубов и стоматологические заболевания



Ломкость ногтей и выпадение волос

## содержанию

#### СКОЛЬКО НЕОБХОДИМО АСТАКСАНТИНА В СУТКИ?

Дозировка астаксантина в разных странах может варьироваться от 2 до 24 мг. Астаксантин имеет хороший профиль безопасности при кратковременных дозах даже до 50 мг и при длительных ежедневных дозах от 8 до 12 мг.

FDA считает астаксантин безопасным при ежедневном приёме в дозе 6–7 мг (при этом также не было никаких побочных эффектов при дозах выше 11 мг в день).

Мы рекомендуем принимать от 5–10 мг в сутки в зависимости от вашей ситуации. Принимать больше нет необходимости.

#### ACTAKCAHTUH OT IPSUM

1 капсула содержит оптимальную ежедневную дозировку астаксантина 5 мг.

#### сочетается:



Витамин D3



Хром



Витамин С



Витамин Е



Кальций



Омега-3

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Железо

### ЦИНК ПИКОЛИНАТ



Это важный микроэлемент, который содержится во многих продуктах питания. Большая часть цинка (90 %) выводится из организма с калом и около 10 % — с мочой. Особенно быстро цинк выводится из организма при стрессе, а также под действием ядовитых металлов, пестицидов и других загрязнений окружающей среды.



## ЦИНК ВХОДИТ В СОСТАВ ПОЧТИ 200 ФЕРМЕНТОВ, ПОЭТОМУ ЕГО РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНО РАЗНООБРАЗНА

- · Участие в обмене веществ (белковый, жировой, углеводный, минеральный, витаминный, энергетический)
- Влияние на функционирования генетического аппарата
- Влияние на рост и деление клеток
- Участие в процессах регенерации и восстановления клеток за счёт антиоксидантных свойств
- Регулирует тонус кожи, проницаемость кожных покровов и слизистых за счёт образования комплексов с гиалуроновой кислотой
- Влияние на остеогенез (цинк участвует в синтезе органического матрикса кости)
- Участие в иммунитете
- Участие в синтезе тестостерона, сперматогенезе
- Участие в кроветворении (комплекс «гемоглобин-цинк» при длительной гипоксии увеличивает ёмкостную способность гемоглобина по переносу кислорода)
- Участие в реакциях антиоксидантной защиты (цинк входит в состав супероксиддисмутазы)
- Защита эндотелия сосудов, предотвращение атеросклероза
- Участие в развитии мозга и в поведенческих реакциях
- Влияние на функцию щитовидной железы
- Участие в функционировании зрительного анализатора

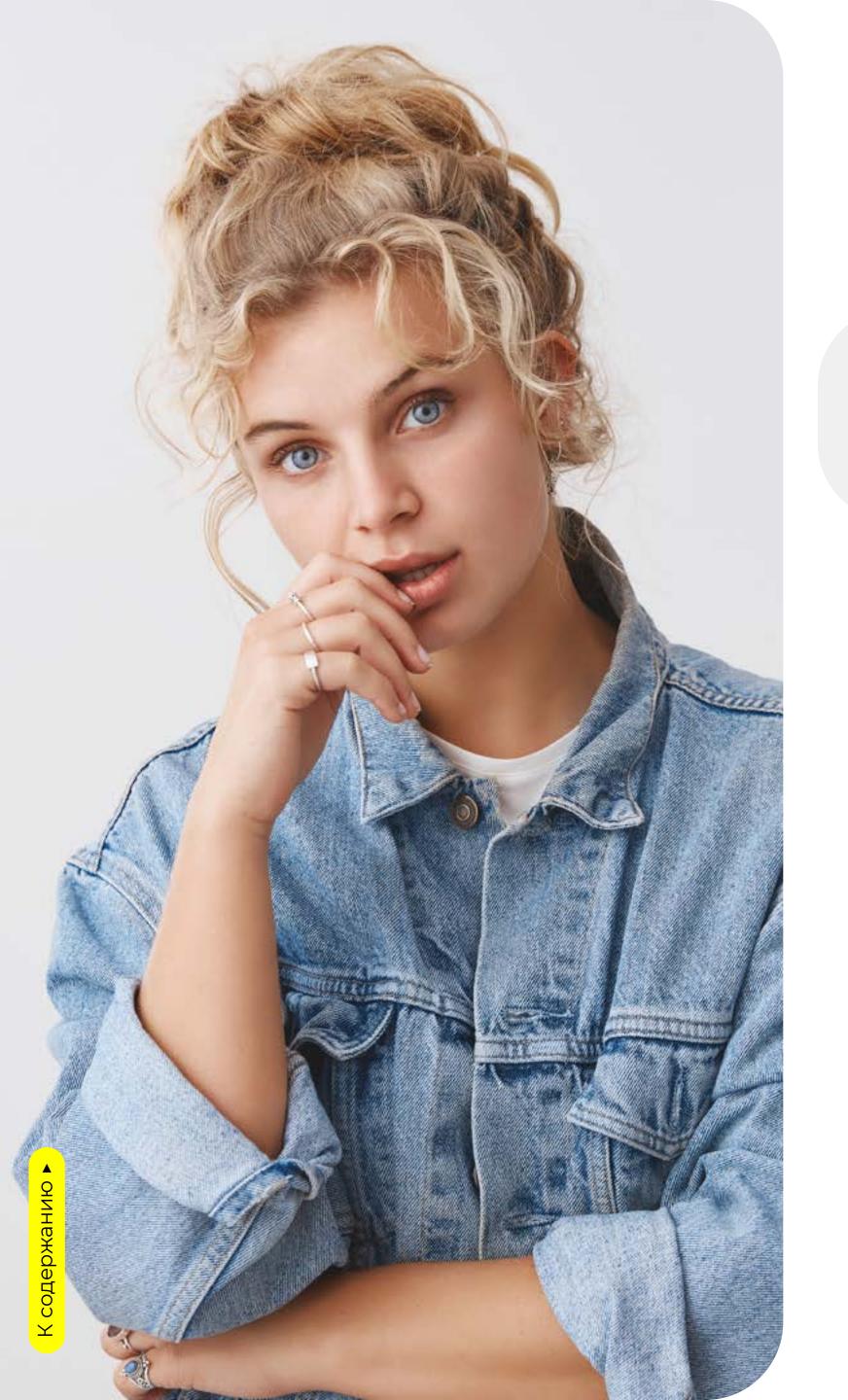


#### КАК ЗАПОДОЗРИТЬ ДЕФИЦИТ ЦИНКА?

Низкий уровень цинка может способствовать появлению определённых симптомов, на которые изначально люди не обращают внимание [MP 2.3.1.0253-21.2.3.1. Гигиена питания. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации (утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации) 22.07.2021) // МР 2.3.0253- - Москва, 2021. - Текст: непосредственный]:

- Изменение кожных покровов и его придатков (дерматит, мелкое шелушение, покраснения, мелкая сыпь, сухость и ломкость волос, хейлит, стоматит, поперечная исчерченность ногтей, замедленное заживление ран, атрофия потовых и сальных желёз)
- Сексуальные дисфункции в связи с нарушением синтеза тестостерона и сперматогенеза (гипогонадизм)
- Раздражительность, сонливость, апатия, депрессия, анорексия, изменение восприятия запахов и вкусовых ощущений
- Анемии (особенно у детей): железодефицитная, серповидноклеточная.
- Замедление роста, физического и интеллектуального развития
- Предрасположенность к частым ОРВИ (слабая иммунная система)
- Поражения глаз: воспаления
- Проблемы с ЖКТ (диарея, потеря веса)

Как мы видим, симптомы дефицита цинка неспецифичны, и многие из них также являются симптомами дефицита других БАВ и заболеваний.





Хронические заболевания ЖКТ, сахарный диабет I и II типа (за счёт повышенного выведения цинка с мочой — гиперцинкурия)



Избыточное поступление железа, кальция и фосфатов (могут препятствовать усвоению цинка)



Чрезмерное потоотделение (спортсмены, жаркий климат, работа в цехах)

#### ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ДЕФИЦИТ ЦИНКА



Алкоголизм и наркомания



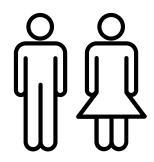
Раннее искусственное вскармливание



Недостаток в рационе (веганская, вегетарианская диета – биодоступность цинка из растительной пищи намного ниже, чем из мяса + наличие фитатов снижает усвоение цинка)

#### СКОЛЬКО ЦИНКА необходимо?

Нормы РФ:



Взрослые

12 мг/сут.



Беременные и кормящие

15 мг/сут.

Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ Методические рекомендации MP N° 2.3.1. 1915-04. M3CP 2004):



Адекватный уровень потребления

12 мг



Верхний допустимый уровень

40 мг

#### В КАКОЙ ПИЩЕ СОДЕРЖИТСЯ ЦИНК?



Лидеры по содержанию цинка











Свежие устрицы

6 шт = 74 мг

Тыквенные семечки, Говяжья печень

100 г = 5 мг

Говядина, Белые грибы

 $100 \Gamma = 3,2 M\Gamma$ 

Яичный желток

2 шт = 1,1 мг

Орехи

 $100 \Gamma = 2,5-5,5 M\Gamma$ 

## К содержанию

#### ЦИНК OT IPSUM

В нашей линейке IPSUM цинк представлен в двух формах:





#### ЦИНКА ПИКОЛИНАТ

Представляет собой форму цинка, которая обладает высокой биодоступностью благодаря пиколиновой кислоте, которая помогает более эффективно усваивать этот элемент. Эта форма цинка может быть особенно полезна для людей, стремящихся улучшить своё здоровье и компенсировать дефицит микроэлементов. В одной капсуле содержится 25 мг цинка.

**Рекомендации по применению:** принимать взрослым по 1 капсуле в день во время еды, запивая достаточным количеством воды.

#### **КОМПЛЕКС ZMA**

Прекрасно подходит как для спортсменов, так и для людей, следящих за состоянием своего здоровья и стремящимся компенсировать дефициты полезных микроэлементов.

В одной капсуле содержится:

- 6,25 мг цинка,
- 100 мг магния цитрата,
- · 1,5 мг витамина B6.

После консультации со специалистом вам могут быть предложены различные схемы приёма: по 2 капсулы 2 раза в день, по 3 капсулы вечером, или даже 4 капсулы перед сном. Всё зависит от вашей ситуации.



#### сочетается:



Витамин D3



Микробиом бустер



L-тирозин



Витамин С

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Железо



Кальций

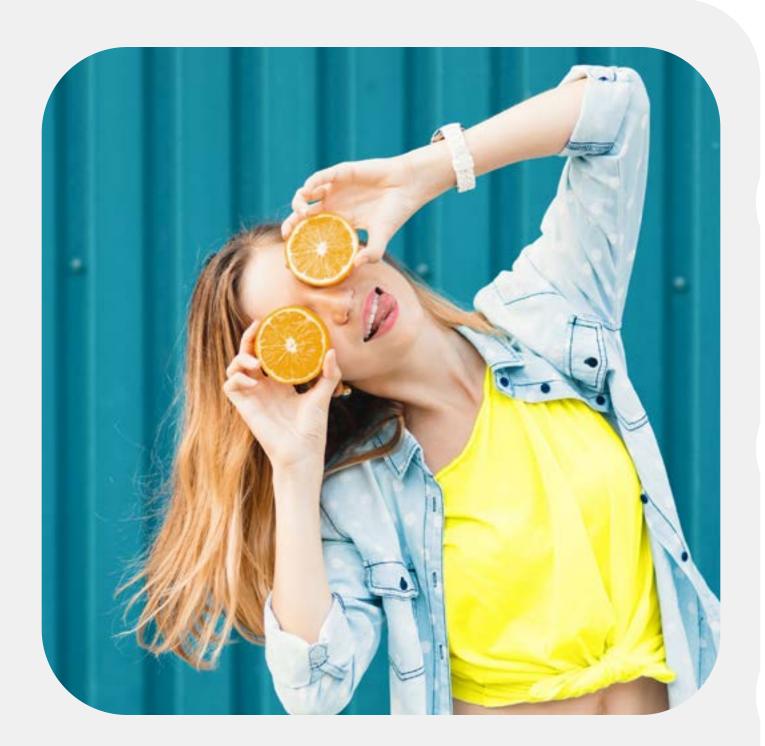


Мультивитамин

### BUTANUH C



Витамин С (или L-аскорбиновая кислота) — самый известный и наиболее исследованный водорастворимый витамин, который мы получаем из пищи и биодобавок.



Одной из важных физиологических функций витамина С является его участие в синтезе коллагена, придающий костям упругость при деформации, а также поддерживающего нормальное состояние кровеносных сосудов. Витамин С способствует усвоению железа. Дефицит приводит к рыхлости и кровоточивости десен, носовым кровотечениям вследствие повышенной проницаемости и ломкости кровеносных капилляров.

#### ВИТАМИН С УНИВЕРСАЛЕН, И УЧАСТВУЕТ В:



Окислительновосстановительных реакциях



Поддержании нормальной функции нервной ткани



Углеводном обмене



Свёртываемости крови



Регенерации ткани



Образовании активных форм витамина D



Синтезе стероидных гормонов



Обмене холестерина



Функционировании иммунной системы



#### источники витамина с

#### Растительные:



цитрусовые, листовые зелёные овощи, дыня, брокколи, брюссельская капуста, цветная и кочанная капуста, чёрная смородина, болгарский перец, земляника, помидоры, яблоки, абрикосы, персики, хурма, облепиха, рябина, плоды шиповника.

#### Травы:



люцерна, коровяк, корень лопуха, песчанка, очанка, семя фенхеля, пажитник сенной, хмель, хвощ, ламинария, мята перечная, крапива, овёс, кайенский перец, красный перец, петрушка, сосновые иглы, тысячелистник, подорожник, лист малины, красный клевер, шлемник, листья фиалки, щавель.

#### Животные:



печень, почки (количество витамина С невелико).



#### ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА С

Даже незначительный дефицит витамина С проявляется общей усталостью, снижением аппетита, частыми простудными заболеваниям.

Характерно появление точечных кровоизлияний на коже, появляющихся спонтанно или при травме. Кровоточивость десен является достаточно поздним проявлением гиповитаминоза С и является основным признаком цинги (скорбута). Кровоточивость возникает вследствие нарушения проницаемости капилляров, обусловленной недостаточностью синтеза коллагена, а также нарушением синтеза хондроинтинсульфатов. Отсюда и соответствующие клинические проявления гиповитаминоза витамина С: кровоточивость десен, расшатывание зубов, отёки и боли в суставах, поражение костей, бледность кожных покровов и нарушение заживления ран.

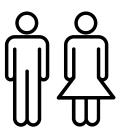
Мышечная слабость цинготного больного является следствием быстро развивающейся недостаточности L-карнитина, обеспечивающего адекватный энергетический обмен клеток, в том числе и мышечных.

При гиповитаминозе витамина С возможно развитие железодефицитной анемии из-за нарушения процессов всасывания железа и использования его запасов при синтезе гемоглобина.

При недостатке витамина С снижается участие фолиевой кислоты в гемопоэзе.

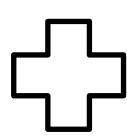
Гиповитаминоз витамина С сопровождается ослаблением иммунитета, а также усилением реакций свободно-радикального окисления, лежащих в основе развития множества заболеваний — лучевой болезни, онкологических заболеваний, атеросклероза, сахарного диабета.

Среднесуточная потребность в витамине С варьирует в разных странах от 70 до 170 мг/сутки, в России — 70–100 мг/сутки.



Взрослые

90 мг/сут.



Суточная терапевтическая доза

500-1500 мг/сут.



Верхний допустимый уровень

2000 мг/сут.

на период лечения

Суточная потребность человека в витамине С зависит от ряда причин: возраста, пола, выполняемой работы, состояния беременности или кормления грудью, климатических условий, вредных привычек, состояния окружающей среды и т. д.

В условиях жаркого климата и на Крайнем Севере потребность в витамине С повышается на 50–70%. Доказано, что противозачаточные средства (оральные контрацептивы) понижают уровень витамина С в крови и, следовательно, повышают суточную потребность в нём.

## СОГЛАСНО РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ДОПУСТИМАЯ ДОЗА ВИТАМИНА С В СУТКИ:



Адекватный уровень потребления

2,5 мг/кг массы тела



Верхний допустимый уровень

7,5 мг/кг массы тела

#### ВИТАМИН C OT IPSUM

К примеру, в нашей линейке в 1 капсуле содержится безопасная ежедневная дозировка витамина С 900 мг.

К содержанию

#### сочетается:



Астаксантин



Железо



GABA (FAMK)



Морской коллаген



Витамин Е



Омега-3

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



В-комплекс



Фертил женский



Вотер лосс

## ГРИБНОЙ КОМПЛЕКС



Что, если бы существовал простой способ вернуть себе утраченную энергию, укрепить иммунитет и подзарядить организм. Этот способ не скрыт в лабораториях и не требует сложных химических составов — его создала сама природа. Её мощь заключена в одном уникальном продукте — «Грибном комплексе».

На протяжении веков целебные грибы использовались в традиционной медицине разных культур, и их свойства не раз спасали людей от болезней. Но только сейчас наука смогла подтвердить их настоящую силу. «Грибной комплекс» объединил три гриба — рейши, шиитаке и мейтаке, каждый из которых обладает особыми свойствами. Вместе они работают в полной гармонии. Почему же этот продукт настолько эффективен?

#### КАЖДЫЙ КОМПОНЕНТ «ГРИБНОГО КОМПЛЕКСА» ОТ IPSUM ВЫБРАН НЕ ПРОСТО ТАК



#### Экстракт гриба рейши или «Гриб бессмертия»

Назван так, потому что он на протяжении тысячелетий помогал людям улучшать здоровье и сохранять молодость. Одно из его главных свойств — укрепление иммунитета на клеточном уровне. Рейши активизирует защитные силы организма, помогает справляться с вирусами, инфекциями и даже негативным воздействием стресса.

Также рейши обладает мощным успокаивающим эффектом. Его компоненты помогают организму адаптироваться к стрессу, уменьшают уровень кортизола и восстанавливают нервную систему. Для тех, кто живёт в постоянном стрессе, рейши — это словно глоток свежего воздуха, позволяющий снова ощутить внутреннее спокойствие.



#### Экстракт гриба шиитаке

Имеет в своем составе вещество — лентинан, которое усиливает иммунитет и помогает организму бороться с инфекциями. Также шиитаке — мощнейший антиоксидант, который защищает клетки организма от разрушительного действия свободных радикалов. Если кратко, то он очищает организм от токсинов, поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей и улучшает состояние сердца и сосудов.



#### Экстракт гриба мейтаке — или «танцующий гриб».

Назван так из-за древней традиции радостных танцев при его обнаружении — настолько он был ценен для древних целителей. Почему? Всё дело в его мощных адаптогенных свойствах, которые помогают организму справляться с любыми нагрузками — физическими и эмоциональными.

Благодаря мейтаке улучшается обмен веществ, нормализуется уровень сахара в крови, и организм быстрее восстанавливается после напряжённых дней. В результате вы не просто чувствуете себя бодрее — вы действительно становитесь сильнее и устойчивее к стрессу.

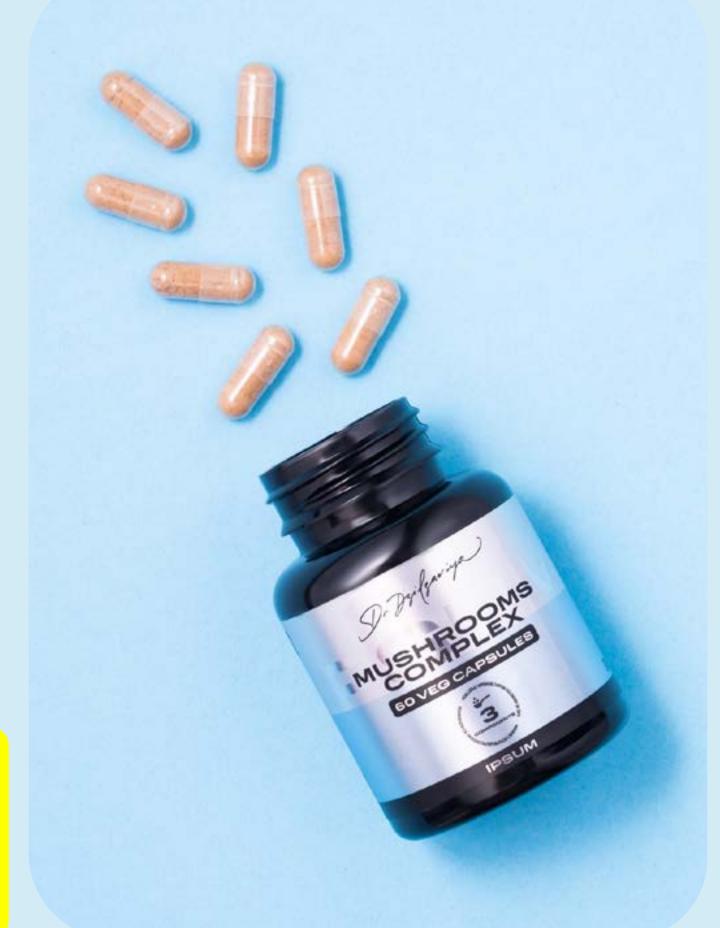


### ВЫ УЖЕ ЗНАЕТЕ О ПОЛЬЗЕ КАЖДОГО ГРИБА, НО ПОЧЕМУ ИМЕННО КОМПЛЕКС?

Вместе эти грибы работают по принципу синергии. Это значит, что их эффект усиливается, и действие каждого компонента становится намного мощнее.

#### ВАЖНО

Перед приёмом обязательно проконсультируйтесь со специалистом.



#### ЧЕМ ПОМОЖЕТ «ГРИБНОЙ КОМПЛЕКС»?



Укрепить иммунитет. Снижает риск заболеваний и помогает организму быстрее справляться с инфекциями.



Повысить энергию и выносливость. Поддерживает силы на протяжении дня, даже если у вас много дел и обязанностей.



Нормализовать обмен веществ. Помогает контролировать вес и поддерживает здоровый уровень сахара в крови.



Улучшить состояние кожи, волос и ногтей. Антиоксидантное действие сохраняет молодость и красоту.



Защитить организм от стресса. Уменьшает воздействие стресса, улучшает сон и восстанавливает нервную систему.



#### сочетается:



Витамин D



Омега-3



Куркумин



Ежовик гребенчатый

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Витамин Е



Габа



Магний



Железо

### ЖЕЛЕЗО



В организме содержится 3–5 г железа в двух состояниях: в активном (в эритроцитах) или в виде запасов (печень, селезёнка, костный мозг). При этом 75–80 % находится в составе гемоглобина, 5–10 % в миоглобине, 1 % — в дыхательных ферментах.

#### КАКУЮ РОЛЬ ВЫПОЛНЯЕТ ЖЕЛЕЗО В ОРГАНИЗМЕ?



Транспорт и депо кислорода с гемоглобином и миоглобином.



Адекватное функционирование иммунной системы (Т-лимфоциты, фагоцитоз).



Транспорт электронов.



Входит в состав более чем 79 ферментов и белков (ферритин, трансферрин, гемосидерин, лактоферрин, альдолаза, аконитаза и др.).



Синтез гормонов щитовидной железы (за счёт формирования тиреопероксидазы).



Формирование активных центров окислительно-восстановительных ферментов.



Снижение аппетита, вздутие живота, отрыжка, тошнота, запор или диарея



Сухость кожи, тусклость, истончённость и ломкость ногтей, выпадение волос



Пристрастие к запаху керосина, бензина, ацетона, гуталина



Низкая толерантность к физическим нагрузкам (быстро устаёте и тяжелее восстанавливаетесь)



Общая слабость, быстрая утомляемость



Снижение уровня железа приводит к гипоксии тканей, поэтому могут возникнуть следующие симптомы:



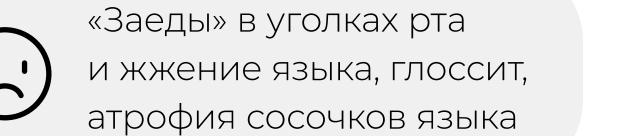
Извращение вкуса (геофагия)



Похолодание рук и ног, бледность кожных покровов



Иммунодефицит с частыми ОРВИ





Головная боль, головокружение, обмороки



Шум в ушах, одышка, сердцебиение



#### ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖЕЛЕЗА

Их можно распределить по количеству железа в мг/100 г продукта:

#### Более 4 мг/100 г:

Печень, почки, сердце, язык говяжий, устрицы, крупа гречневая, чечевица, фасоль, горох, соя, арахис, миндаль, подсолнечник, лещина, мак, кунжут, горький шоколад, черника, голубика.

#### 2-3,9 мг/100 г:

Говядина, баранина, конина, оленина, мясо кролика, гуси, мидии, креветки, язык свиной, колбасы вареные (говяжья, диетическая, телячья) колбасы сырокопчёные, икра осетровых, яйца, хлеб из муки 1 и 2 сорта, овсяная крупа, пшено, шоколад сладкий, яблоки, груша, хурма, айва, инжир, шпинат, щавель, фундук, кешью, грецкий орех.



#### 1-1,9 мг/100 г:

Свинина, мясо курицы и утки, индейки, раки речные, сардины, скумбрия, килька, ставрида, сельдь, кальмары, хлеб и макароны из муки высшего сорта, крупа перловая, ячневая, манная, рис, кукуруза, капуста (брюссельская, цветная), лук зелёный, лук-порей, чеснок, редис, свёкла, арбуз, дыня, гранат, черешня, облепиха, клубника, малина, шиповник, смородина чёрная, алыча, ежевика.

#### Малое 0,4-0,9 мг/100 г:

Горбуша, сёмга, камбала, карп, треска, судак, щука, минтай, кета, лещ, окунь, сазан, осетр, севрюга, крабы, сыр, мёд, баклажаны, кабачки, зелёный горошек, салат, капуста (кочанная, кольраби), лук репчатый, картофель, морковь, огурцы, томаты, перец сладкий, тыква, слива, персики, лимоны, бананы, грейпфрут, киви, виноград, абрикосы, вишня, крыжовник, клюква, брусника, голубика, морошка.

В пищевых продуктах содержится два типа железа:



**Гемовое** (или закисное геминовое / Fe<sup>2+</sup> / органическое) — усваивается наиболее эффективно, имеется в животных продуктах: мясе, рыбе, составляет 40 % всего железа, но оно наиболее токсично.



**Негемовое** (или окисное негеминовое / Fe<sup>3+</sup> / неорганическое / ионизированное) — усваивается менее эффективно, требует активаторов абсорбции: аскорбиновая или другие органические кислоты; содержится во фруктах, овощах, зёрнах, орехах и растениях, составляет 60 % всего железа).

С пищей в среднем поступает 10–20 мг железа в сутки, а усваивается 1–2 мг путём всасывания в двенадцатиперстной и начальных отделах тощей кишки. Как правило, это Fe<sup>3+</sup>, которое переходит в восстановленное Fe<sup>2+</sup> под влиянием церулоплазмина.

Практически всё активное железо находится в связанном с белками состоянии. Всасывание железа может быть увеличено до 25–30 % от содержания железа в пище в ответ на повышенную потребность в железе (период активного роста, беременность, пожилой возраст).

В процессе усвоения железа организмом играет огромное значение белок (установлено более 20 белков, участвующих в метаболизме железа, из которых основными являются трансферрин, трансферриновые рецепторы, ферритин

белки-транспортеры, ферроксидазы и гепсидин), витамин С (принимает участие в восстановлении Fe<sup>3+</sup> в Fe<sup>2+</sup> и процессе высвобождения железа из депо), рибофлавин (при его дефиците увеличивается выведение железа с мочой), пиридоксин (при дефиците пиридоксина снижается всасывание железа), эргокальциферол (участвует в переносе железа из депо в костный мозг).

У здоровых людей потеря железа невелика. Поступившее неорганическое железо превращается железистые и хелатные формы.

#### УЛУЧШАЕТ УСВОЕНИЕ ЖЕЛЕЗА

Аскорбиновая кислота (витамин С), лимонная кислота, янтарная кислота, фруктоза, аминокислоты (гистидин, лизин, цистеин), которые образуют хелатные комплексы.



Диарея, снижение желудочной секреции (атрофический гастрит), фосфаты, щавелевая кислота, танин, фитаты, избыток пищевых волокон, антациды, чай и кофе за счёт связывания с полифенолами, белки яиц и сои, белки молока.

### ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНЫЕ СОСТОЯНИЯ ДЕЛЯТ НА ДВЕ ГРУППЫ:

- латентный дефицит железа при нормальном содержании гемоглобина
- железодефицитная анемия



#### ВАЖНО

Диетой вылечить железодефицитную анемию невозможно. Пищевой коррекции поддаётся латентный железодефицит. В любом случае нужно выяснить причину снижения железа и своевременно провести терапию основного заболевания.

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УРОВНИ ПОТРЕБЛЕНИЯ БАВ (МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МР № 2.3.1 1915–04. МЗСР РФ (М., 2004):

- Адекватный уровень потребления железа: 10–15 мг.
- Верхний допустимый уровень: 45 мг.

#### ЖЕЛЕЗО OT IPSUM

1 капсула содержит:

- 40 мг хелатного железа,
- 9 мкг витамина В12,
- 600 мкг витамина В9.

Принимать по 1 капсуле в сутки после консультации со специалистом, который подберёт вам длительность приёма.

#### СОЧЕТАЕТСЯ:



Хром



Витамин Е



Витамин С

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота



Астаксантин



Омега-3



ADEK



Магний



ZMA

Рекомендуется разделить приём железа и данных БАДов в разное время суток для лучшей усвояемости.

# GABA (ГАМК) — ТОРМОЗНОЙ НЕЙРОТРАНСМИТТЕР ГОЛОВНОГО МОЗГА



Это аббревиатура означает гамма-аминомасляная кислота. Чтобы клетки нервной системы могли общаться друг с другом, им необходимы передатчики (нейротрансмиттеры), как раз таки одним из них является ГАМК.

На первый взгляд термин «тормозной нейротрансмиттер» имеет негативный оттенок, однако головному мозгу отдых крайне важен (потому что постоянное возбуждение перенапрягает нервные клетки и возникает дисбаланс в биохимии мозга, что имеет серьёзные последствия) ► [https://pubmed.ncbi. nlm.nih.gov/29222993/].





Воздействие ГАМК на организм крайне обширное и стоит выделить суть ► [https://pubmed.ncbi.nlm.nih. gov/33762983/]: релаксирующее и седативное действие с улучшением качества сна.

#### КАК ЗАПОДОЗРИТЬ У СЕБЯ ДЕФИЦИТ ГАМК?

- Повышенная нервозность и внутреннее беспокойство
- Тревога или панические атаки
- Раздражительность
- Перепады настроения
- Отсутствие концентрации

- Бессонница
- Мышечная боль или скованность
- Головные боли
- Потливость
- Хроническая усталость



#### ЕСТЬ ЛИ ГАМК В КАКИХ-ТО ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ?

ГАМК обычно вырабатывается самим организмом. Глутаминовая кислота (глутамат) является предшественником ГАМК, а это означает, что ваш организм может использовать их для выработки ГАМК.

Теоретически увеличение количества продуктов, содержащих глутамат, может увеличить содержание ГАМК в организме.

#### ГЛУТАМАТ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ:









Мясо птицы

Мясо рыбы

Яиц

Молочных продуктов

И некоторых растительных источников с высоким содержанием белка.

Поэтому собственный синтез ГАМК можно дополнить питанием, которое даст строительный материал.

Выявлено содержание ГАМК в определённых продуктах:

- Коричневый рис (зёрна): 718 нмоль/г
- Шпинат: 414 нмоль/г
- Коричневый рис (ростки): 389 нмоль/г
- Фасоль: 302 нмоль/г

- Бобы: 250 нмоль/г
- Кукуруза: 199 нмоль/г
- Ячмень: 190 нмоль/г
- Фундук: 188 нмоль/г

## к содержанию

#### сочетается:



ZMA



L-тирозин



5-HTP



Витамин С



Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота



Витамин D

#### КАКИЕ ЕСТЬ ОСОБЕННОСТИ У БИОДОБАВОК С ГАМК?

Одна из самых главных проблем — ничтожно малое прохождение ГАМК через гематоэнцефалический барьер даже в сверхвысоких дозировках ▶ [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12480126/]. Но в целом, прием ГАМК оказался довольно безопасным и хорошо переносимым в исследованиях на животных и на людях ▶ [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36566274/].

#### **GABA OT IPSUM**

1 капсула содержит 635 мг ГАМК. И после рекомендации врача можно принимать по 3 капсулы перед сном (2115 мг) в течение определённого времени.

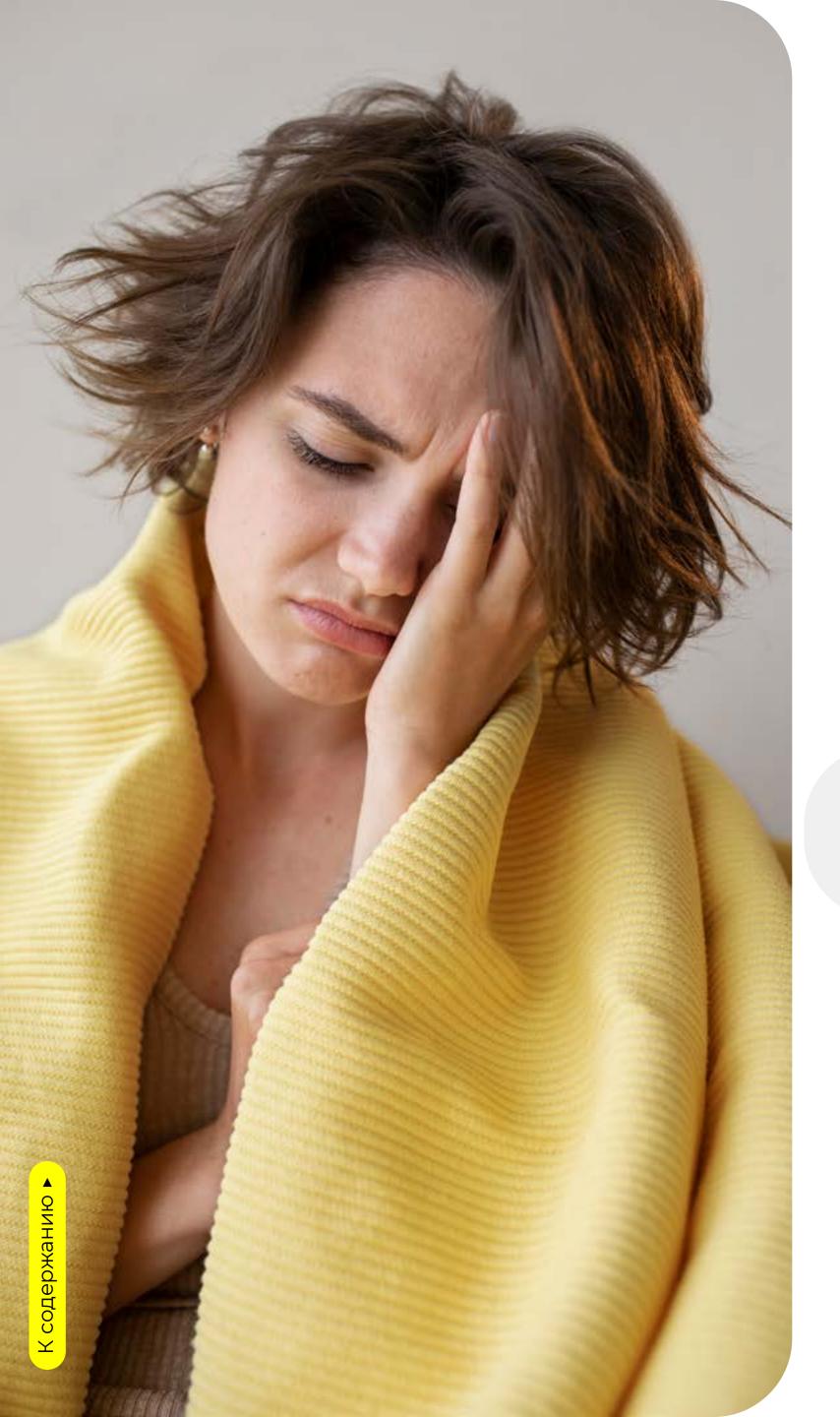
## К содержанию •

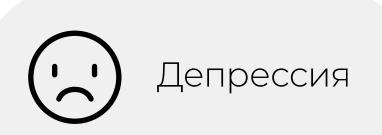
### 5-НТР — ПРИРОДНЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ



Стресс, плохое питание и недостаток физических нагрузок приводит к тому, что наш мозг вырабатывает слишком мало серотонина — нейромедиатора, который контролирует наше психическое и эмоциональное состояние (настроение). Изза недостатка серотонина может развиваться нарушение пищевого поведения, ухудшение сна, головные боли, депрессивные состояния.

5-НТР (5-гидрокситриптофан) — это аминокислота, образующаяся в организме из незаменимой аминокислоты триптофана (с помощью фермента триптофангидроксилазы), а из него уже и образуется серотонин при помощи фермента декарбоксилаза.







Предменструальный синдром



Фибромиалгия (общий болевой синдром, утомляемость, утренняя скованность, нарушение сна)

КАК ЗАПОДОЗРИТЬ У СЕБЯ НИЗКИЙ УРОВЕНЬ СЕРОТОНИНА



Булимия



Мигрень и головная боль, напряжения, хроническая ежедневная головная боль



Бессонница, нарколепсия



Ожирение (снижается тяга к сладкому)



Добавки 5-НТР используются для повышения уровня серотонина в организме ► [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5819235/https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rstb.2012.0109].



Он также показал эффективность в регулировании сна и аппетита ► [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9727088/].



Доказали свою эффективность при лечении таких состояний как депрессия.



#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Широкое воздействие от повышения настроения до иммунитета.

- Исследования приёма 5НТР показали, что он действительно способен существенно поднять уровень серотонина, при условии его недостатка.
- Также, что он способен воздействовать на центр насыщения, из-за чего насыщение приходит быстрее, что в свою очередь может помочь с корректировкой веса и пищевого поведения.
- Может помочь в лечении депрессии, однако остальные логические эффекты на данный момент не доказаны (например, влияние на качество сна).



#### ДОЗИРОВКИ И ПРИЁМ

Адекватной дозировкой 5-HTP считается 100–400 мг в день. Начинать принимать, как и любые добавки, нужно с нижней границы. Можно натощак, но сначала лучше попробовать вместе с едой. Курс определяется ситуативно, начиная от 4-х недель.



Разумеется, НЕ вызывает зависимости или синдрома отмены. Добавка может значительно улучшить настроение, если проблемы связаны с нехваткой серотонина.



Безопасен в текущих дозировках, но противопоказан тем, кто принимает антидепрессанты, и людям, которые лечатся от болезни Паркинсона.

Стоит помнить, что 70 % всего серотонина синтезируется в кишечнике. И поэтому особенно актуально уделить внимание своему питанию и работе ЖКТ.

## К содержанию ▶

#### сочетается:







Магний



Ежовик гребенчатый



Кальций



Грибной комплекс



Фертил женский

#### ОТЛИЧИЯ 5-НТР И L-ТРИПТОФАНА

- · 5-HTP быстрее превращается в серотонин по сравнению с L-триптофаном.
- · 5-HTP получают из природного источника: семян африканского растения (Griffonia simplicifolia). L-триптофан производится путем ферментации.

Практика показывает, что эффекты 5-НТР и L-триптофана могут варьироваться от человека к человеку. Поэтому врачи рекомендуют пробовать их поочереди оценивать эффективность.

#### ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

5-HTP не следует принимать с антидепрессантами (так как он усиливает их эффект вплоть до серотонинового синдрома!)

## К содержанию ▶

### МАГНИЙ



Это важнейший минерал организма, который участвует более чем в 300 биохимических процессах — в выработке энергии, усвоении глюкозы, передаче нервного сигнала, синтезе белков, построении костной ткани, регуляции расслабления и напряжения сосудов и мышц, в регулировании сна и настроения ► [https://medlineplus.gov/ency/article/002423.htm; Rude RK. Magnesium. In: Ross AC, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR, eds. Modern Nutrition in Health and Disease. 11th ed. Baltimore, Mass: Lippincott Williams & Wilkins; 2012:159-75].



#### ОТКУДА МЫ ПОЛУЧАЕМ МАГНИЙ?

Магний не синтезируется в организме человека, а поступает с пищей и расходуется крайне стремительно. В водопроводной и минеральной воде также содержится магний, но его количество зависит от источника и производителя.

#### ЛУЧШИЕ ИСТОЧНИКИ МАГНИЯ



#### Семена

Тыква (156 мг) Чиа (111 мг)



#### Зелень

Шпинат (78 мг)



#### Соевые продукты

Соевое молоко (61 мг) Эдамаме (50 мг)



#### Злаки

Коричневый рис (42 мг)



#### Молочные продукты

Йогурт (42 мг) Молоко (24–27 мг)



#### Орехи

Миндаль (80 мг) Кешью (74 мг)



#### Бобовые

Чёрные бобы (60 мг)



#### Белок

Арахисовое масло, нерафинированное (49 мг)



#### Морепродукты

Лосось (26 мг)



#### Фрукты

Авокадо (22 мг) Бананы (32 мг)

#### ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА МАГНИЯ

Нехватка магния возникает тогда, когда Вы не получаете достаточное его количество из рациона и у вас повышенное его потребление, или организм плохо усваивает магний вследствие различных состояний.

Важно отметить, что умеренный дефицит магния может себя никак не проявлять внешне, потому что магний поступает в кровоток из клеток и костной ткани, однако симптомы возникают при хроническом и/или тяжёлом дефиците магния.

Учитывая широкий спектр действия магния, симптомы его дефицита крайне вариабельны.

#### Интересный факт

Население высокоразвитых стран получает на 30 % меньше рекомендуемых суточных норм!



Учащённое сердцебиение, перебои в работе сердца (аритмии), повышение артериального давления



Страх, тревога, возбуждение, гиперактивность, раздражительность, бессонница



Мигрень, головная боль



Потеря аппетита, тошнота, боли в животе, диарея, запоры

#### ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ и симптомы дефицита МАГНИЯ

Учитывая широкий спектр действия магния, симптомы его дефицита крайне вариабельны



Ощущение покалывания (парестезии)



Усталость, мышечная слабость и переутомление



Ухудшение памяти



Мышечные спазмы, судороги, мышечная слабость, тремор рук, синдром «беспокойных ног»

#### КОРРЕКЦИЯ ДЕФИЦИТА МАГНИЯ

Под термином «дефицит магния» понимают снижение общего содержание магния в тканях, а не гипомагниемию (снижение уровня магния в крови).

С целью восполнения дефицита магния обычно анализируется рацион и назначаются БАД с магнием, которые доступны во многих формах, и каждая из них оказывает различное воздействие на организм:



Глицинат (или бисглицинат) магния: хорошо переносится в высоких дозах, так как является органической солью магния [Razak MA, Begum PS, Viswanath B, Rajagopal S. Multifarious beneficial effect of nonessential amino acid, glycine: a review. Oxid Med Cell Longev. 2017;2017:1716701. doi:10.1155/2017/1716701].

В этой форме магний связывается с аминокислотой глицином с образованием хелатированного магния, который усваивается быстрее, чем другие формы магния (например, в 2 раза быстрее, чем цитрат) ► [https://www.mdpi.com/2072-6643/12/2/573].



L-треонат магния: хорошо проникает через гематоэнцефалический барьер, что говорит о положительном влиянии на работу головного мозга: улучшает память и концентрацию внимания [Liu G, Weinger JG, Lu ZL, Xue F, Sadeghpour S. Efficacy and safety of MMFS-O1, a synapse density enhancer, for treating cognitive impairment in older adults: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. J Alzheimers Dis. 2016;49(4):971-990. doi:10.3233/JAD-150538].

#### КОРРЕКЦИЯ ДЕФИЦИТА МАГНИЯ



Оксид магния: усваивается не так хорошо, как другие формы, но некоторые исследования показывают, что он может быть полезен в профилактике и лечении головных болей и мигрени [Domitrz I, Cegielska J. Magnesium as an important factor in the pathogenesis and treatment of migraine—from theory to practice. Nutrients. 2022;14(5):1089. doi:10.3390/nu14051089].



**Малат магния:** полезен для профилактики воспаления, усталости и симптомов депрессии [Zhang Y, Xun P, Wang R, Mao L, He K. Can magnesium enhance exercise performance?. Nutrients. 2017;9(9):946. doi:10.3390/nu9090946].



**Таурат магния (или тауринат) и аспартат** магния: представляют собой хорошо усваиваемые формы, применяемые при инсулинорезистентности, снижают тягу к сладкому.



**Хлорид магния** — ещё одна общедоступная форма, хотя у некоторых людей он может вызвать расстройство желудка, особенно в больших дозах.



**Цитрат магния:** используется как спазмолитик и усиливает перистальтику кишечника, тем самым создаёт слабительный эффект ► [https://medlineplus.gov/druginfo/meds/a619019.html].

#### ВАЖНО

Приём слишком большого количества БАД с магнием может привести к его передозировке. Поэтому, прежде чем принимать БАД, необходимо проконсультироваться со специалистом, чтобы узнать о любых дополнительных мерах предосторожности, особенно при наличии почечной патологии или при приёме любых рецептурных препаратов.

#### СУТОЧНЫЕ НОРМЫ МАГНИЯ В РФ:

► [https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional/]

Рекомендуемые уровни потребления БАВ (методические рекомендации MP № 2.3.1 1915–04. МЗСР РФ (М., 2004)



Взрослые

420 мг/сут.



Беременные и кормящие

310-320 мг/сут.



Адекватный уровень потребления

400 мг



Верхний допустимый уровень

800 мг

#### РИСК ПЕРЕДОЗИРОВКИ

Передозировка магнием за счёт диеты невозможна, так как почки выводят любое избыточное его количество во время мочеиспускания ► [https://ods.od.nih. gov/factsheets/Magnesium-Consumer/]. В целом считается, что БАД с магнием безопасны и люди их переносят, однако иногда может возникнуть диарея, тошнота и рвота [Gröber U, Schmidt J, Kisters K. Magnesium in prevention and therapy. Nutrients. 2015 Sep 23;7(9):8199-226. doi:10.3390/nu7095388].



#### СОВМЕСТИМОСТЬ МАГНИЯ С ДРУГИМИ БАД

- Магний, калий, витамин D и кальций тесно взаимосвязаны и для правильного функционирования организму необходимы стабильные уровни каждого из них.
- Магний помогает регулировать уровень калия.
- · Магний помогает преобразовывать витамин D в его полезную форму.
- · Витамин D помогает усваивать магний (из пищи).
- Витамин D и магний помогают контролировать уровень паратиреоидного гормона (ПТГ); низкий уровень витамина D вызывает повышение уровня ПТГ, что может привести к потере слишком большого количества магния с мочой.
- Тяжёлый дефицит магния может привести к низкому уровню кальция.

#### МАГНИЙ OT IPSUM

В 1 капсуле содержится 124 мг магния бисглицината, таким образом взрослым можно смело принимать по 2 капсулы 2 раза в день во время еды, или же 4 капсулы после ужина.



#### КОМПЛЕКСНЫЙ МАГНИЙ

Если вы устали бороться с чувством хронической усталости, то комплексный магний — это именно то, что может кардинально изменить ваше самочувствие. Давайте разберёмся, почему комплексный магний эффективнее любых изолированных форм и как он может стать поворотным моментом в вашем пути к здоровью?

Чтобы ощутить всю мощь магния, важно выбрать правильный состав. Комплексный магний сочетает в себе несколько активных форм, каждая из которых обладает уникальными свойствами:

- Магния цитрат
- Магния бисглицинат
- Магния таурат
- Магния малат

Каждая из этих форм не просто дополняет другую — они усиливают действие друг друга. С таким мощным составом вы получаете не просто базовое восполнение дефицита магния, а комплексное воздействие, способное превратить изнуряющую борьбу с симптомами в реальное улучшение здоровья.



### ЧЕМ КОМПЛЕКС ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ИЗОЛИРОВАННЫХ КОМПОНЕНТОВ?

Изолированные формы магния решают лишь одну задачу за раз. Например, магния цитрат отлично справляется с поддержкой пищеварения, но не может защитить сердце и сосуды. Магния бисглицинат помогает расслабиться и улучшить сон, но его влияние на обмен веществ минимально. В результате, если вы выбираете одну форму, то рискуете упустить массу возможностей.

Комплексный магний же объединяет все лучшие свойства магния в одной формуле, обеспечивая всестороннюю поддержку, которая так важна для вашего организма. Это, как если бы вы собрали лучшую команду профессионалов, каждый из которых отвечает за свою часть: кто-то бережно поддерживает работу вашего сердца, кто-то помогает избавиться от тревожности, а кто-то заряжает энергией на весь день.

#### КАК ДЕЙСТВУЮТ КОМПОНЕНТЫ КОМПЛЕКСА?

Давайте посмотрим, как именно каждая форма магния в нашем комплексе помогает вашему организму обрести баланс и силу:



#### Магния цитрат

Ваш верный помощник в улучшении обмена веществ и поддержке здорового пищеварения. Этот компонент буквально очищает организм, помогая ему избавиться от токсинов и наладить работу ЖКТ.



#### Магния таурат

Ваше сердце скажет вам «спасибо». Он поддерживает здоровье сосудов, улучшает их эластичность и снижает риски сердечнососудистых заболеваний. Для людей с высоким холестерином это жизненно важно, ведь крепкие и эластичные сосуды — основа здоровья сердца.



#### Магния бисглицинат

Успокаивает, расслабляет, нормализует сон. Он помогает бороться с тревожностью и напряжением, которые часто заставляют нас искать утешение в еде или страдать от перепадов настроения. С ним вы почувствуете внутреннее спокойствие и стабильность, что так необходимо для контроля веса и здоровья в целом.



#### Магния малат

Помогает выработке энергии и борется с хронической усталостью, что делает его идеальным выбором для тех, кто страдает от упадка сил.

## К содержанию

### ПОЧЕМУ КОМПЛЕКСНЫЙ МАГНИЙ ЭФФЕКТИВНЕЕ?

Комплексный магний воздействует сразу на несколько систем организма. Подобно мастерски настроенному механизму, каждый его элемент усиливает эффект другого, создавая цепочку положительных изменений. Вместо того чтобы гасить один симптом за другим, вы получаете стратегическое решение, которое помогает стабилизировать ваше здоровье на долгосрочной основе.

Для людей с ожирением и высоким холестерином — это настоящий прорыв. Магний нормализует обмен веществ, помогает бороться со стрессом и поддерживает работу сердца и сосудов.

#### КАК ПРИНИМАТЬ КОМПЛЕКСНЫЙ МАГНИЙ?

Для максимальной эффективности принимайте 1–2 капсулы в день, предпочтительно после еды. Это позволит магнию лучше усвоиться и минимизировать дискомфорт.



#### ВАЖНО

Проконсультируйтесь с врачом, особенно если у вас есть хронические заболевания или вы принимаете медикаменты. Правильная дозировка — это ключ к максимальной пользе!

#### сочетается:



Витамин D3



Хром



Витамин Е



Микробиом бустер



L-тирозин

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Железо



Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота



ADEK

60 VEG CAPSULES

IPSUM

MAGNESIUM

120 VEG CAPSULES

5

IPSUM

## К содержанию •

## ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В (В-КОМПЛЕКС)



Витамины группы В выполняют множество важных задач в организме. Они поддерживают энергию и мышечную функцию, поддерживают иммунную и сердечно-сосудистую системы. Нам нужно большое количество витаминов группы В при психоэмоциональном стрессе и повышенных физических нагрузках ► [https://systematicreviewsjournal. biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-020-01378-7].

#### ЧТО ТАКОЕ В-КОМПЛЕКС?

Это собирательный термин для восьми витаминов группы В:

#### витамин в1 (тиамин)

- Участвует в метаболизме углеводов, способствует в конверсии глюкозы в энергию
- Поддерживает нормальное функционирование нервной системы, обладает антистрессовыми свойствами, уменьшает тревожность
- Помогает работе мозга и улучшает память

#### ВИТАМИН В2 (РИБОФЛАВИН)

- Важен для метаболизма макрои микроэлементов
- Стимулирует кроветворение и синтез гемоглобина
- Участвует в процессах дыхания клеток и производстве энергии
- Обеспечивает нормальную микрофлору кишечника и здоровое функционирование печени
- Поддерживает здоровье кожи, волос, ногтей и слизистых оболочек
- Помогает сохранить зрение и снизить усталость глаз

#### ВИТАМИН ВЗ (НИКОТИНАМИД)

- Участвует в метаболизме жиров, белков и углеводов
- Способствует расширению сосудов, улучшает доставку кислорода к тканям и помогает снизить уровень холестерина
- Важен для здоровой кожи

#### ВИТАМИН В5 (ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА)

- Участвует в синтезе жирных кислот и стероидов
- Необходим для производства энергии, повышает работоспособность, снижает тревожность
- Поддерживает здоровье кожи и слизистых оболочек, стимулирует рост волос

#### ВИТАМИН В6 (ПИРИДОКСИН)

- Участвует в метаболизме аминокислот
- Способствует нормальной функции нервной системы, помогает противостоять стрессу
- Влияет на образование гемоглобина

#### ВИТАМИН В9 (L-5-МЕТИЛТЕТРАГИДРО-ФОЛАТ КАЛЬЦИЯ)

- Важен для синтеза новых клеток крови
- Поддерживает здоровье репродуктивной системы

#### ВИТАМИН В12 (КОБАЛАМИН)

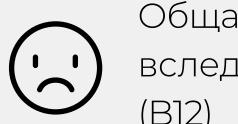
- Необходим для образования
   эритроцитов красных кровяных клеток
- Участвует в метаболизме аминокислот
- Поддерживает нормальную функцию нервной системы, снижает усталость и утомляемость

#### БИОТИН (В7)

- Участвует в синтезе жиров, а также коллагена и кератина
- Важен для здоровья кожи, волос и ногтей
- Способствует нормализации уровня сахара в крови
- Поддерживает нормальную функцию нервной системы

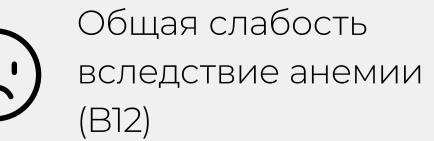








Поражение слизистых оболочек рта и горла (В12)





Сухость и шелушение кожи (В2 и В6)

#### КАКИЕ СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА В

Они крайне разнообразны и часто неспецифичны



Сниженный аппетит, диарея и рвота (В6)



Снижение памяти и концентрации внимания (В1)



Головная боль (В1)

# содержанию ▶

# ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ДЕФИЦИТЕ ВИТАМИНА В?

Его трудно устранить питанием. Рекомендуется принимать В-комплекс (поскольку витамины группы В тесно взаимодействуют и потенцируют друг друга в своём действии).

# ЧЕРЕЗ КАКОЕ ВРЕМЯ Я ОТМЕЧУ ЭФФЕКТ ОТ ПРИЁМА В-КОМПЛЕКСА?

Витамины группы В— водорастворимые, а значит быстро поступают в организм. И при выраженном дефиците позитивные эффекты развиваются практически сразу, однако до восстановления адекватного уровня витаминов В требуется от нескольких недель до нескольких месяцев. Поэтому рекомендуется длительный приём.

# ВИТАМИН В В ПРОДУКТАХ

- **В1** Мясо свинина, говядина, семечки, фасоль, коричневый рис, овсянка, соевые бобы.
- **В3** Капуста, грибы, семечки, свинина, говядина и баранина, курица, коричневый рис, отруби, арахис.

- **В6** Отруби, тунец, сельдь, лосось, бобовые, бананы, картофель, орехи, мясо.
- **В9** Отруби, бобовые, зеленые овощи, печень.

- **B2** Рыба, яйца, сыр (например, бри и камамбер), отруби, грибы, печень.
- **В5** Овсянка, коричневый рис, отруби, бобовые, сливочное масло, рыба, арбуз, брокколи, цветная капуста, грибы, арахис и фундук.
- **В7** Овсянка, отруби, горох, соевые бобы, молоко, яйца, арахис, печень.
- **В12** Сыр, творог, сливочный сыр, молоко, рыба и морепродукты, баранина, колбаса, печень и почки (особенно высокое содержание).



# СРЕДНЯЯ СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНАХ ГРУППЫ В У ВЗРОСЛЫХ:

B1

1,4 мг

**B2** 

1,6 мг

**B3** 

18 мг

**B5** 

6 мг

**B6** 

2 мг

B7

**B9** 

B12

0,05 MF 200 MKF 3

3 мкг

# ДОЗИРОВКА В-КОМПЛЕКСА

Очень редко возникает такая ситуация, когда наблюдается дефицит всех витаминов группы В одновременно. Но некоторые витамины группы В необходимы для активации других витаминов этой группы.



# ВРЕМЯ ПРИЁМА

На эффект влияет не только доза, но и время приёма. Рекомендуется принимать В-комплекс утром

# ПЕРЕДОЗИРОВКА ВИТАМИНА В

Витамины группы В водорастворимы. Поэтому при передозировке витамина В избыток витаминов обычно выводится с мочой (поэтому передозировка витамина В не опасна). Однако всё же могут возникнуть эти симптомы:

 Расширение сосудов (снижение артериального давления)

- Аллергические реакции
- Головные боли

• Тошнота

Однако для этого необходимы крайне высокие дозы витамина В.



# сочетается:



Витамин D3



Магний бисглицинат



Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота



Витамин Е



Хром



Омега-3

# НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Витамин С



Фертил женский



Вотер лосс

# < содержанию ▶

# ПИРРОЛОХИНОЛИНХИНОН — ТОПЛИВО ДЛЯ МИТОХОНДРИЙ



Как мы помним, митохондрии — это «электростанции» наших клеток, отвечающие за производство энергии. Каждая клетка нашего тела использует митохондрии для генерации энергии. Однако, они также являются одной из самых уязвимых структур, подверженных окислительному повреждению.

Пирролохинолинхинон (PQQ) — ключевой активатор сигнальных путей энергетического обмена в клетках. Его уникальные свойства не только защищают митохондрии от окислительного стресса, но и способствуют образованию новых митохондрий в стареющих клетках.

Количество митохондрий варьируется от 1000 до 10 000 на клетку, особенно их много в мозге, печени, мышцах и яичниках. Эффективность митохондрий напрямую влияет на работу мозга. С возрастом и у некоторых детей функция митохондрий снижается, что негативно сказывается на состоянии здоровья.

В отличие от клеточной ДНК, которая имеет собственные механизмы защиты и восстановления, митохондриальная ДНК практически не защищена от повреждений свободными радикалами. Она полностью зависит от антиоксидантов для сохранения своей целостности.

Исследования показывают, что PQQ является невероятно стабильным и мощным антиоксидантом, который защищает деликатную структуру митохондрий.

# РОЛЬ PQQ



# Антиоксидантные свойства

Сильнее витамина С и полифенолов как антиоксидант и может работать до 20 000 ЦИКЛОВ



# Роль в беременности и лактации

Важен для беременных и кормящих женщин, так как улучшает кровоток и поступление питательных веществ к плоду



# Защита от окислительного стресса

Защищает ДНК, замедляет старение клеток и предотвращает их изнашивание



### Стимуляция роста клеток

Помогает клеткам расти и выживать, активируя важный для этого фермент



# Репродуктивное здоровье и развитие детей

Поддерживает иммунную систему и здоровье новорожденных и детей



# Антидиабетический эффект

Улучшает работу митохондрий и снижает инсулиновую резистентность, помогая контролировать уровень сахара в крови



# Защита печени

Защищает печень при неалкогольной жировой болезни печени и улучшает её функции при плохой диете



# Противоопухолевое действие

Может убивать раковые клетки, вызывая их саморазрушение



# Поддержка костей и суставов

Замедляет разрушение костей и помогает при ревматоидном артрите

# К содержанию ▶



# ПРИРОДНЫЕ ИСТОЧНИКИ PQQ

PQQ присутствует в малых количествах во многих продуктах:

• соевых бобах,

• петрушке,

• шпинате,

• КИВИ,

• зелёном чае,

• молоке.

• зелёном перце,

# сочетается:



Витамин Е



Витамин С



Омега-3



В-комплекс

# КОМУ СЛЕДУЕТ ПРИНИМАТЬ PQQ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

- Женщинам, планирующим беременность
- Людям, принимающим статины
- Пациентам с деменцией

# ЕСТЬ ЛИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ?

PQQ не имеет строгих противопоказаний и побочных эффектов, но может повышать бодрствование, поэтому его не рекомендуется принимать на ночь. Эффективен в сочетании с коэнзимом Q10, оптимальный курс приёма — 3 месяца. После 40 лет его можно принимать на постоянной основе.

# содержанию ▶

# ЕЖОВИК ГРЕБЕНЧАТЫЙ



Вспомните свое детство — мир был полон красок, эмоций и новых впечатлений. Наш мозг в этот период был наполнен нейромедиаторами и гормонами, способствующими быстрой адаптации и развитию. Так почему же с возрастом становиться всё меньше красок и эмоций?



Вспомним немного анатомии. Нейрон — основной элемент центральной нервной системы, который имеет две ключевые структуры для передачи информации: дендриты, которые принимают сигналы, и аксон, через который сигналы передаются другим нейронам и клеткам. В аксоне нейрона синтезируются медиаторы, такие как серотонин и дофамин, которые необходимы для передачи нервных импульсов.

Аксоны можно представить как проводник, а миелиновая оболочка, окружающая их, — как изоляцию для этого проводника. Миелин (белково-липидный комплекс) обеспечивает быструю передачу нервных импульсов. Чем более целостна и плотнее миелиновая оболочка, тем лучше нейроны передают сигналы. С возрастом миелиновая оболочка начинает деградировать, что приводит к снижению проводимости нервных импульсов и, как следствие, к когнитивным нарушениям, таким как потеря памяти и когнитивные расстройства.

Есть распространённое мнение, что нервные клетки не восстанавливаются. Однако процесс нейрогенеза (создания новых нейронов и нейронных связей), продолжается на протяжении всей жизни. С возрастом этот процесс просто замедляется, но всё-таки поддержка когнитивных функций остаётся возможной.



# ТАК ПОЧЕМУ ЖЕ ЭТОТ ГРИБ ВЫЗЫВАЕТ СТОЛЬКО ШУМА?

Ежовик Гребенчатый (Hericium erinaceus), также известный как «Львиная грива» имеет богатую историю применения в традиционной китайской медицине и завоёвывает популярность в современных научных исследованиях благодаря своим впечатляющим свойствам:



### Поддержка концентрации и фокусировки

Регулярное употребление Ежовика помогает улучшить концентрацию и уменьшить склонность отвлекаться на внешние раздражители, что актуально в условиях современного мира.



# Поддержка нервной системы

Помогает поддерживать нервную систему в условиях стресса и недостатка сна, улучшая её функциональность и защищая от повреждений. Он способствует восстановлению миелиновой оболочки аксонов, что улучшает передачу нервных импульсов.



# Улучшение настроения и борьба с тревожностью

Способствует улучшению самочувствия, снижению тревожности и улучшению качества сна, что помогает справляться с повседневными стрессами.



# Увеличение силы воли и стремления действовать

Стимулирует мотивацию и помогает легче приступать к действиям, поддерживая высокий уровень энергии и продуктивности.



# Улучшение когнитивных способностей

Известен своей способностью улучшать память, обучаемость и когнитивные функции, поддерживая пластичность мозга и способность адаптироваться к новым знаниям и навыкам.

Стоит отметить, что Ежовик не содержит психоактивных веществ. Вместо этого, он насыщен соединениями, которые способствуют созданию новых нейронов и нейронных связей.

# КАК РАБОТАЕТ ЕЖОВИК?

Ежовик Гребенчатый содержит уникальные активные компоненты, такие как эринацины и гериценоны.



# Эринацины

Стимулируют синтез фактора роста нервов (NGF). NGF играет ключевую роль в росте, поддержании и выживании нейронов, защищая их от повреждений и способствуя их восстановлению. Эринацины также оказывают антидепрессивное и противотревожное действие.



# Гериценоны

Усиливают действие эринацинов, улучшая память и когнитивные функции. Эти соединения также обладают антиоксидантными свойствами, защищая клетки мозга от окислительного стресса.

### Роль NGF

Это белок, который играет важную роль в росте, выживании и поддержании нейронов. NGF стимулирует рост и дифференциацию нейронов, предотвращая их апоптоз и способствуя выживанию сенсорных и симпатических нейронов. Он также влияет на выработку миелина, необходимого для эффективной передачи нервных импульсов.

Однако важно помнить, что они сами по себе не создают новые нейронные связи. Они лишь предоставляют необходимые ресурсы для мозга, чтобы тот мог активно работать над новыми связями.



# ЧТО ВЫБРАТЬ: ПЛОДОВОЕ ТЕЛО ИЛИ МИЦЕЛИЙ?

При выборе между экстрактами из плодового тела и мицелия Ежовика Гребенчатого важно учитывать концентрацию активных веществ и их биодоступность:

Плодовые тела содержат больше полисахаридов, таких как бета-глюканы, и высокую концентрацию эринацинов и гериценонов.

Мицелий содержит меньше полисахаридов и активных веществ по сравнению с плодовыми телами, но может включать больше первичных метаболитов, таких как ферменты и витамины.

Ежовик не является «волшебной пилюлей» и решением всех проблем. Он требует вашей активной работы и усилий. Без этого даже самые лучшие ноотропы не будут работать. Поэтому важно понимать, что именно вы используете и как это работает. Перед началом использования этих экстрактов рекомендуется проконсультироваться с врачом для учёта индивидуальных особенностей здоровья и возможных взаимодействий с другими препаратами.

# J. D. S. NA ANE LI GOVEG CAPBULES К содержанию •

# сочетается:



Витамин D3



Витамин Е



Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота



Омега-3

# НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Хром

# L-ТИРОЗИН — КЛЮЧ К ЭНЕРГИИ И ЯСНОСТИ УМА



Представьте себе оркестр, исполняющий сложную симфонию. Каждому инструменту отведена своя роль, и только их гармоничное сочетание создаёт волшебную музыку. Малейший диссонанс может испортить всё произведение. Ваша нервная система работает по тому же принципу, и L-тирозин — это дирижёр, который помогает организовать работу всех «инструментов» так, чтобы Вы могли наслаждаться гармонией и балансом в повседневной жизни.

# ЧТО ТАКОЕ L-ТИРОЗИН?

L-Тирозин — это аминокислота, которую наш организм может синтезировать из других аминокислот. Однако в условиях стресса или повышенной физической и умственной нагрузки потребность в L-тирозине может возрастать. Он является предшественником нескольких важных нейромедиаторов, таких как дофамин, норадреналин и адреналин, которые играют ключевые роли в регулировании настроения, реакции на стресс и когнитивных функций.



# ПОЛЬЗА L-ТИРОЗИНА



# Когнитивные функции и стрессоустойчивость

L-Тирозин поддерживает когнитивные функции, улучшает память, концентрацию и ясность ума, особенно в периоды стресса, усталости или недостатка сна.



### Физическая сила

Улучшает физическую активность, уменьшает усталость и повышает выносливость во время упражнений. Он поддерживает синтез адреналина и норадреналина, что помогает спортсменам достигать максимальной эффективности на тренировках.



# Здоровье щитовидной железы

Является ключевым компонентом гормонов щитовидной железы, которые играют важную роль в метаболизме и энергетическом обмене. Приём L-Тирозина помогает щитовидной железе оптимизировать метаболические процессы, что ведёт к увеличению уровня энергии и улучшению общего самочувствия.



# КАК ПРИНИМАТЬ L-ТИРОЗИН?

Для достижения максимальной пользы важно правильно принимать L-тирозин. Рекомендуемая доза обычно составляет 600-1200 мг в день, в зависимости от индивидуальных потребностей и целей. Лучше всего принимать L-тирозин натощак, за 30 минут до еды, чтобы обеспечить оптимальное всасывание.

При выборе добавки L-Тирозина рассматривайте проверенные бренды с высококачественными ингредиентами и строгими тестами на чистоту и эффективность.

# ВОЗМОЖНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

L-тирозин обычно хорошо переносится, но в некоторых случаях могут возникать побочные эффекты, такие как головная боль, тошнота или бессонница. В исследовании, опубликованном в Food and Chemical Toxicology, было показано, что L-тирозин в дозах до 12 грамм в день является безопасным для большинства людей. Однако, если вы заметили какие-либо неприятные симптомы, следует уменьшить дозу или прекратить приём и проконсультироваться с врачом.

# ВАЖНО

Перед началом приёма L-тирозина следует проконсультироваться с врачом, особенно если у вас есть хронические заболевания или вы принимаете другие лекарства.



# МИФ И РЕАЛЬНОСТЬ L-ТИРОЗИНА

Существует множество заблуждений о L-Тирозине, особенно о его способности сжигать жир. Несмотря на то, что L-Тирозин часто включается в состав жиросжигателей, его эффективность в этом отношении не доказана. Основная польза L-Тирозина заключается в поддержании когнитивных функций и управлении стрессом, а не в потере веса.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

L-тирозин — это мощный инструмент для улучшения когнитивной функции, борьбы со стрессом, увеличения физической выносливости и улучшения настроения. Научные исследования подтверждают его эффективность и безопасность при правильном использовании.

# сочетается:



Коэнзим Q10 и альфалипоевая кислота



) Астаксантин



Тестобустер



Омега-3



GABA (FAMK)



Магний

# ХРОМА ПИКОЛИНАТ



Данный микроэлемент содержится в физиологической трёхвалентной форме (Cr³+) в некоторых продуктах питания и биодобавках, и в токсической шестивалентной форме (Cr6+) в окружающей среде.

# ЗАЧЕМ НАМ НУЖЕН ХРОМ?

Хром является жизненно важным микроэлементом, который является постоянной составной частью клеток всех органов и тканей и выполняет в организме множество важных функций, в том числе:



Участвует в обмене жиров и углеводов (способствует превращению избыточного количества углеводов в жиры).



Вместе с инсулином действует как регулятор уровня сахара в крови, обеспечивает нормальную активность инсулина.



Входит в состав низкомолекулярного органического комплекса «фактора толерантности к глюкозе», обеспечивающего поддержание нормального уровня глюкозы в крови.



Необходим для функции щитовидной железы (в условиях йододефицита хром замещает его в составе гормонов щитовидной железы).



Способствует структурной целостности молекул нуклеиновых кислот.



Участвует в регуляции работы сердечной мышцы, функционирования кровеносных сосудов.





Способствует выведению из организма токсинов, солей тяжёлых металлов, радионуклидов.



Усиливает рост мышечной массы у человека и животных, поэтому его препараты широко используются в спорте, особенно тяжелоатлетами.



В некоторых работах показан положительный эффект хрома на снижение запасов жира в организме человека, соответственно, веса.



Препараты хрома считаются перспективными средствами профилактики и лечения атеросклероза ► [https://ods.od.nih.gov/factsheets/Chromium-Consumer/].

# л содержанию

# КАК ПОНЯТЬ, ЕСТЬ ЛИ У ВАС ДЕФИЦИТ ХРОМА?

Недостаток хрома проявляется следующими особенностями:

- тяга к сладкому (организм требует быстрых углеводов, однако их поступление лишь ускоряет вывод хрома);
- сильная жажда;
- · снижение чувствительности конечностей;
- жировые отложения в области живота, как один из признаков метаболического синдрома, который может привести к инсулинорезистентности, сахарному диабету и сердечнососудистым осложнениям;
- дисбаланс липидных показателей крови (повышение общего холестерина, ЛПНП, триглицеридов);
- повышение глюкозы в крови.



Избыток быстрых углеводов в рационе, в том числе белый хлеб и макаронные изделия



Избыток фитатов (фитиновой кислоты) в продуктах



Беременность

# ПОЧЕМУ МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ ДЕФИЦИТ ХРОМА



Стресс



Белковое голодание



Инфекционные процессы



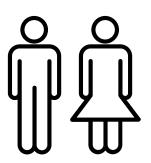
Пожилой возраст (снижение поступление хрома с пищей)



Интенсивная физическая нагрузка у спортсменов

# СКОЛЬКО НАМ НЕОБХОДИМО ХРОМА?

Нормы РФ:



Взрослые

40 мг/сут.



Беременные и кормящие

50 мг/сут.

Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические рекомендации MP N° 2.3.1. 1915-04. M3CP 2004):



Адекватный уровень потребления

50 мг



Верхний допустимый уровень

250 мг

# ОТКУДА МЫ ПОЛУЧАЕМ ХРОМ?

Хром широко встречается в пищевых продуктах. Поэтому большинству людей добавки не нужны.

### Хорошие источники хрома:

- хлеб из муки грубого помола,
- бобовые,
- печень,
- МЯСО,
- рыба,
- дрожжи,
- сыр,

- ячмень,
- персики,
- шампиньоны,
- чёрный перец,
- мелисса,
- пивные дрожжи.









Молоко, фрукты и овощи содержат мало хрома.

# К содержанию

# ПРИ КАКИХ СОСТОЯНИЯХ И ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВРАЧ МОЖЕТ НАЗНАЧИТЬ XPOM?

- Нарушение толерантности к глюкозе
- · Сахарный диабет II типа
- Коррекция веса при метаболическом синдроме
- Ишемическая болезнь сердца
- Повышенные физические нагрузки у спортсменов
- Подтверждённый дефицит хрома

# **XPOM OT IPSUM**

К примеру, в линейке IPSUM хром представлен в пиколинатной форме и в одной капсуле содержится 250 мкг — максимальная рекомендуемая суточная доза.

# сочетается:



Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота



В-комплекс



Витамин Е



ZMA



Железо



Магний

# НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Омега-3



Ежовик гребенчатый



Ресвератрол

# **BEPBEPUH**



Лишний вес и повышенный холестерин — проблемы, знакомые многим. Они не только влияют на внешность, но и несут серьёзную угрозу здоровью. В поисках более естественного и натурального решения внимание многих специалистов привлекло особое вещество — берберин. Что это за компонент, как он работает и почему о нём так много говорят? Давайте разбираться.

Берберин — это природное соединение, которое содержится в коре и корнях растений, таких как барбарис, куркума и золототысячник. Оно известно в традиционной медицине уже сотни лет, но в последние десятилетия его начали активно изучать и в современной науке. Причина интереса к берберину проста: это вещество обладает уникальной способностью положительно влиять на обменные процессы, помогая регулировать вес и снижать уровень холестерина.



# КАК БЕРБЕРИН ПОМОГАЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ ВЕС?

Одной из главных причин набора лишнего веса является нарушение метаболизма — когда организм начинает хранить больше энергии в виде жира, чем потребляет. Берберин может исправить этот дисбаланс. Исследования показывают, что берберин активирует фермент АМФ-киназу (АМРК), который также называют «метаболическим переключателем». Включение этого фермента способствует улучшению обмена веществ, снижению уровня сахара в крови и уменьшению накопления жира в организме.

Эти свойства делают берберин особенно полезным для людей с ожирением или тех, кто сталкивается с метаболическим синдромом — комплексом нарушений, включающих повышенное давление, избыток жира на талии и высокий уровень сахара.

# ВЛИЯНИЕ БЕРБЕРИНА НА УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Помимо помощи в борьбе с лишним весом, берберин может эффективно снижать уровень «плохого» холестерина (липопротеидов низкой плотности, ЛПНП) и повышать уровень «хорошего» холестерина (липопротеидов высокой плотности, ЛПВП). Как это происходит?

Берберин снижает активность ферментов, ответственных за синтез холестерина в печени, и помогает увеличить выведение холестерина из организма. Это делает его отличным выбором для людей, у которых традиционные методы снижения холестерина, такие как изменение повышение физической активности, не дают нужного результата.



# ЧТО ГОВОРЯТ ИССЛЕДОВАНИЯ?

Многочисленные исследования подтверждают эффективность берберина.



В одном из крупных клинических испытаний, опубликованном в Metabolism, пациенты с метаболическим синдромом, принимавшие берберин в течение трёх месяцев, снизили уровень ЛПНП на 25 %, общий холестерин на 18 % и потеряли в среднем около 5 кг.



В сравнении с некоторыми лекарственными препаратами, такими как статины (средства для снижения холестерина), берберин показал схожую эффективность, но с меньшим количеством побочных эффектов.



Положительно влияет на кишечный микробиом: повышает численность и долю полезных бактерий, а также может подавлять рост некоторых патогенных и условно- патогенных бактерий.



Существенно снижает уровень мочевой кислоты в крови и помогает в лечении подагры (за счёт расширения кровеносных сосудов, оптимизации фильтрационной функции почек, и усиленного выведения мочевой кислоты из организма.

# КАК ПРИНИМАТЬ БЕРБЕРИН?

Стандартная доза берберина составляет 500 мг 2–3 раза в день перед едой. Это объясняется его особенностью всасывания: берберин не накапливается в организме и действует ограниченное время. Поэтому его регулярный приём помогает поддерживать стабильный эффект.

# ВАЖНО

Берберин работает лучше всего в сочетании со сбалансированным питанием и физической активностью. Он не является чудо-средством и не заменяет здоровый образ жизни, но может стать ценным дополнением к вашему арсеналу в борьбе за здоровье.

# ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

В целом, берберин — это безопасный БАД и хорошо переносится. При этом в литературе описано мало побочных эффектов. Недавний мета-анализ 2023 года показал, что серьёзных побочных эффектов у исследуемых не наблюдалось, однако иногда встречался запор, диарея и тошнота. Эти симптомы обычно проходят при уменьшении дозировки. Поэтому начинать лучше с минимальной дозы и постепенно её увеличивать. Беременным принимать берберин не стоит, так как нет исследований о его влиянии на плод и роженицу.

# БЕРБЕРИН OT IPSUM

В продукте IPSUM содержится гидрохлорид берберина, с высокой концентрацией 98 %, это 500 мг чистого берберина.

Берберин — это не очередная биодобавка, обещающая быстрые результаты, а природное вещество, которое воздействует на истинные причины проблем с лишним весом: высоким уровнем холестерина и глюкозы в крови. Его уникальная способность активировать метаболические процессы и регулировать уровень липидов делает его отличным выбором для тех, кто хочет контролировать своё здоровье без лишних рисков.

Однако важно помнить: даже лучшие биодобавки эффективны только тогда, когда их принимают с умом и в сочетании с грамотным подходом к своему образу жизни.

D. Drifering

BERBERINE GO VEO CAPBULES

# сочетается:







Комплексный магний



Омега-3



Детокс Комплекс

# НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Витамин Е



GABA (FAMK)



Магний



Железо

# BOTEP JOCC



Постоянные отёки и неприятные ощущения могут быть сигналом о том, что ваша мочевыводящая система нуждается в поддержке. Как вернуть себе комфорт и лёгкость?

«Water Loss» — это современное средство, разработанное для поддержки здоровья мочеполовой системы и борьбы с отёками на основе уникального комплекса растительных экстрактов. Сочетание проверенных временем натуральных компонентов с научно обоснованными действиями делает «Вотер Лосс» эффективным и безопасным выбором для поддержания вашего здоровья.

# К содержанию ▶

# В ЧЁМ УНИКАЛЬНОСТЬ «WATER LOSS»?

Благодаря продуманной комбинации ингредиентов эта добавка оказывает комплексное воздействие: улучшает работу почек, нормализует водно-солевой баланс, поддерживает иммунитет и снижает воспалительные процессы.

В «Water Loss» включены только лучшие растительные экстракты, каждый из которых имеет свои уникальные преимущества.





# Экстракт листьев бучу

Известен своими мощными диуретическими свойствами, помогает эффективно выводить лишнюю жидкость и снижает риск инфекций мочевых путей.



### Экстракт листьев толокнянки

Обладает сильным антисептическим действием, что помогает бороться с бактериями и инфекциями в мочевыводящих путях.



# Экстракт ягод можжевельника

Стимулирует работу почек и предотвращает рост патогенной флоры в почках и мочевом пузыре.



### Экстракт корня солодки

Обладает противовоспалительным эффектом и поддерживает иммунную систему.



# Экстракт корня одуванчика

Улучшает работу печени и почек, способствует выведению токсинов и излишков жидкости.





# Экстракт листьев крапивы

Поддерживает нормальный водно-солевой баланс и обладает противовоспалительными свойствами.



# Экстракт плодов фенхеля

Обладает мягким мочегонным действием и облегчает дискомфорт при нарушениях мочеиспускания.



# Экстракт цветков липы

Снимает нервное напряжение, улучшает сон и оказывает комплексное восстановительное действие.

# НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

БАД действует мягко, не нарушая электролитный баланс организма, что делает его безопасным для длительного использования. Однако, как и в случае с любыми БАД, рекомендуется проконсультироваться с врачом перед началом приёма, особенно если у вас имеются хронические заболевания почек, сердечно-сосудистой системы или другие особенности организма.



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Принимать взрослым по 1 капсуле 2 раза в день в день во время еды, запивая достаточным количеством воды.

# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Индивидуальная непереносимость компонентов,
- беременность,
- кормление грудью,
- состояния, при которых противопоказаны препараты йода.

Не превышать установленную рекомендуемую дозу. Биологически активная добавка к пище не должна употребляться в качестве замены пищи.



# ВАЖНО

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Лицам с заболеваниями щитовидной железы и принимающим препараты йода перед применением необходимо проконсультироваться с врачом-эндокринологом.



# сочетается:



Астаксантин



Тестобустер



Куркумин



Микробиом бустер



Пребиотик



Ресвератрол

# НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Витамин Е



ADEK



В-комплекс

# К содержанию •

# ХОНДРОПРОТЕКТОРЫ — ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ И СВЯЗОК



Вы когда-нибудь испытывали дискомфорт, боль или хруст в суставах? Для этого вы не должны быть старше 60 лет. Такое бывает и у хорошо подготовленных спортсменов любого возраста: каждая тренировка проходит тяжелее, сустав болит, приходится менять программу, уменьшать физическою нагрузку, что влияет на спортивные результаты. Можно ли с этим что-то сделать? Как уменьшить болевой синдром и сделать так, чтобы суставы и связки оставались подвижными и здоровыми?

Предлагаем углубиться в мир хондропротекторов и разобраться зачем они нужны. Биодобавки с хондропротекторами в основном содержат в себе следующие ингредиенты: глюкозамин, хондроитин и метилсульфонилметан (MCM).



# ВАЖНО

Прежде чем принимать хондропротекторы, проконсультируйтесь с врачом — он даст персонализированные рекомендации, основанные на ваших индивидуальных потребностях и условиях.

# ЧТО ТАКОЕ ГЛЮКОЗАМИН, ХОНДРОИТИН И МСМ?

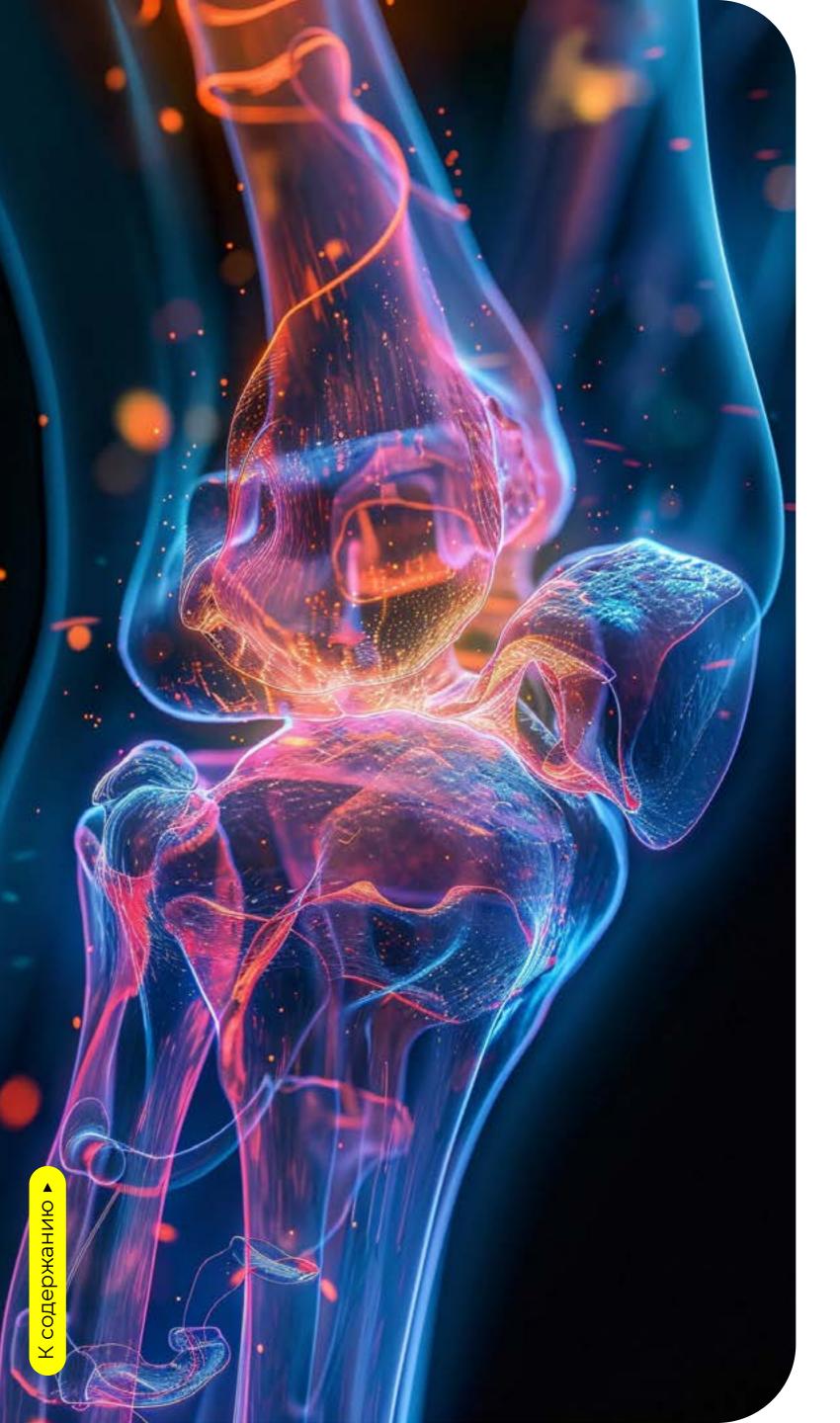
ГЛЮКОЗАМИН (глюкоза + аминокислота глутамин) помогает образованию естественной смазки (суставной жидкости), которая омывает суставы, и способствует лучшей их амортизации. Представьте, что вашу драгоценную фарфоровую посуду бережно упаковали в специальную пузырчатую плёнку) ► [https://www.hindawi.com/journals/arthritis/2014/432463/].

Существуют ли пищевые источники глюкозамина?

Нет. Глюкозамин получают из панцирей моллюсков, креветок, омаров и крабов. Самый оптимальный источник глюкозамина— БАДы.

Общепринятая дозировка составляет 1500 мг в день, разделённых на 3 приёма. Приём в данной дозировке показал себя безопасными в течение трёх лет ► [https://academic.oup.com/rheumap/article/4/2/rkaa036/5875620].

**Практический совет:** важна регулярность приёма! Начните с низких доз (300 мг) и постепенно дойдите до 900 мг/сут.



**ХОНДРОИТИН** придаёт хрящу эластичность и блокирует ферменты, которые его разрушают (тем самым обеспечивает регенрацию хряща) ► [https://www.nature. com/articles/s41598-019-52358-4].

Хондроитин удерживает воду в клетках хряща и усиливает эффекты глюкозамина ► [https://www.wjgnet.com/2218-5836/full/v8/i1/1.htm].

Что говорит наука? Исследование 2017 года, опубликованное в престижном журнале, показало, что ежедневная доза хондроитинсульфата в дозе 800 мг обеспечивает такую же противоболевую активность, как и доза НПВС — целекоксиба в дозе 200 мг ▶ [https://ard.bmj.com/content/76/9/1537].

Какие продукты содержат много хондроитина? Он содержится в хрящах животных (но получить его высокие эффективные дозы крайне сложно!)

Рекомендуемая доза хондроитина составляет 400 мг три раза в день в течение 6 месяцев ► [https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD005614. pub2/full].

**МЕТИЛСУЛЬФОНИЛМЕТАН** уменьшает воспаление и боль в суставах ► [https://www.mdpi.com/2072-6643/9/3/290].

Считается, что сера, содержащаяся в МСМ, помогает связкам сохранять эластичность и прочность. МСМ чаще всего встречается в составе других биодобавок и безопасен в дозировке до 4 г в сутки ▶ [https://www.mdpi.com/2072-6643/9/3/290].





Болезненность в суставах. Она может проходить после отдыха и опять появляться



# КОГДА НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ ХОНДРОПРОТЕКТОРЫ





Хруст или щелчки (характерные звуки при сгибании конечностей)



#### ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ХОНДРОПРОТЕКТОРЫ?



Улучшают заживление ран.



Ускоряют восстановление после травм.



Уменьшают боль в целом и в состоянии покоя.



Снимают отечность, увеличивают диапазон движения.



Снижают риск повторной травмы.

### ХОНДОПРОТЕКТОР OT IPSUM

1 капсула содержит:

- 300 мг глюкозамина,
- 84 мг хондроитин сульфата,
- 350 мг метилсульфонилметана,
- · 35 мг L-аскорбиновой кислоты.

**Рекомендации по приёму:** по 3 капсулы в день во время еды, запивая достаточным количеством воды.



#### сочетается:



Витамин D3



В-комплекс



Куркумин



Витамин Е



Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота



Астакстантин

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Детокс комплекс

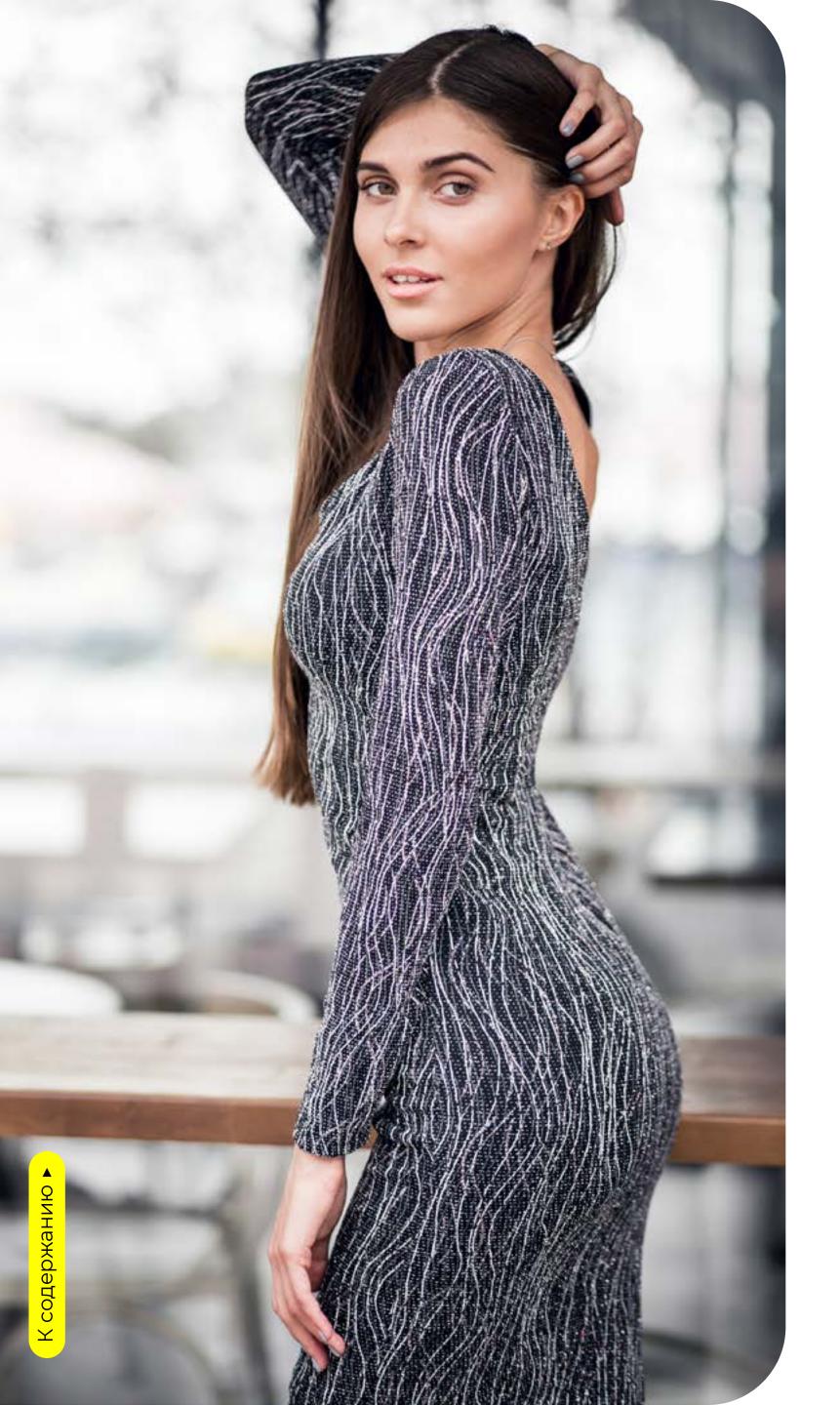
# К содержанию 🕨

### МОРСКОЙ КОЛЛАГЕН — БЕЛОК УПРУГОСТИ И ЭЛАСТИЧНОСТИ КОЖИ



Мы всё больше заботимся о своём здоровье. Однако, контролируя уровень холестерина, глюкозы и артериального давления, мы не должны забывать и о нашей коже, которая с каждым годом стареет. В составе кожи, суставов, хрящей и костей имеется связующий белок-коллаген, который бывает 28 типов.

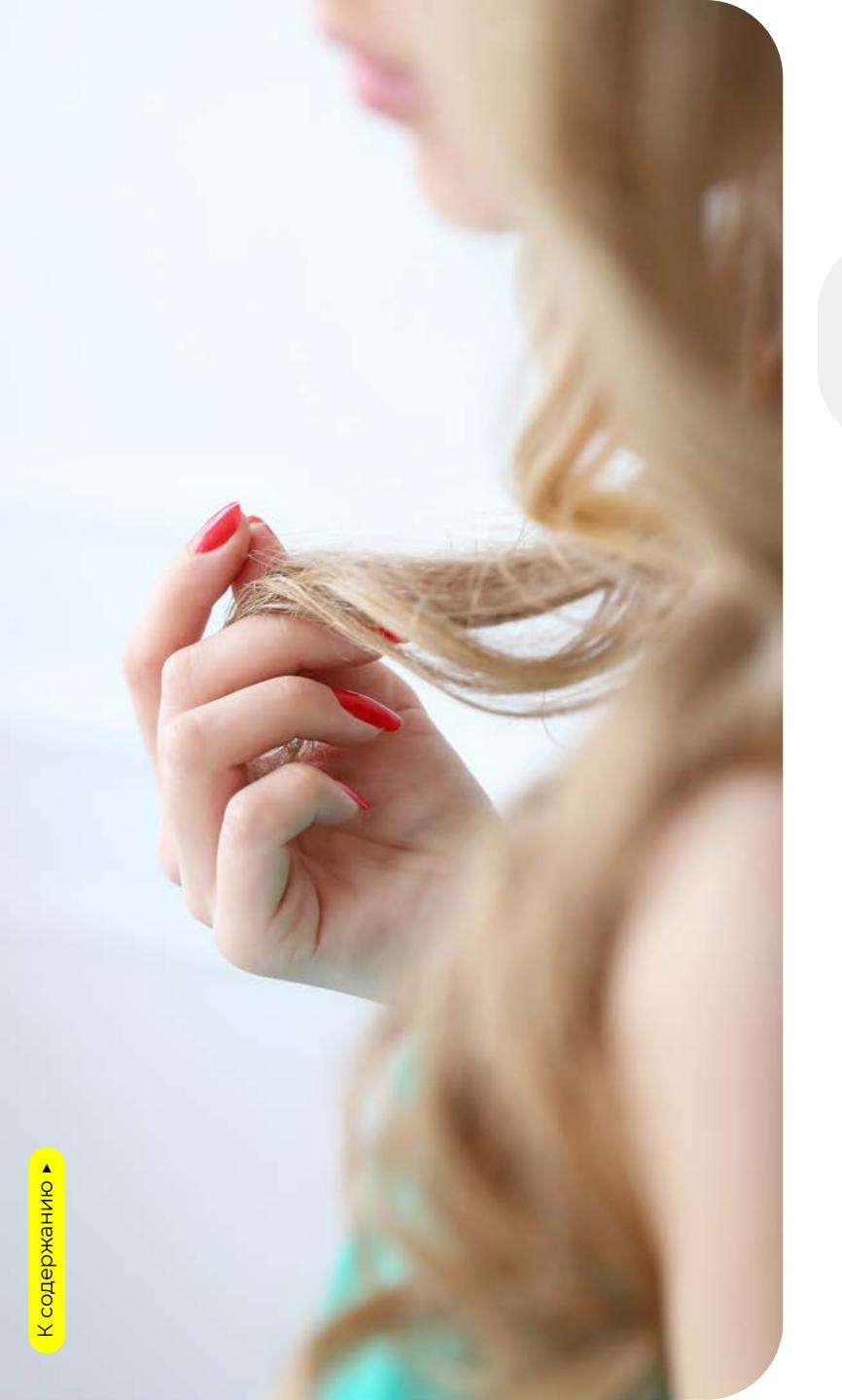
Прежде чем мы углубимся в подробности морского коллагена, важно сказать: источник коллагена не определяет его тип (будь он говяжьим, морским или свиным — он всё равно состоит из одних и тех же строительных аминокислот). Теперь, когда мы это прояснили, можем поближе познакомиться с данным белком-суперзвездой.

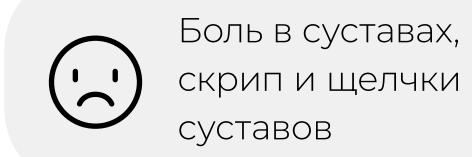


Количество вырабатываемого коллагена с трудом поспевает за нашим возрастом, так как скорость его синтеза снижается примерно на 1 % в год ▶ [https://www.ncbi. nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3583892/].

Когда мы молоды, наш коллагеновый каркас прочный и кожа остаётся эластичной, упругой и увлажнённой. Представьте, что коллаген – это цемент, который склеивает кирпичики в нашей коже. Некачественный цемент может привести к возникновению трещин в стене. То же самое происходит и с нашей кожей, когда количество коллагена уменьшается.

Каждая наша улыбка, прищур или гримаса — это стресс для вашей кожи. Вот почему с возрастом у нас появляются морщины, «гусиные лапки» и другие неприглядные дефекты кожи. Это закономерность, так задумала природа. Но наука, практика и бьюти-сфера медленными и верными шагами движутся вперёд и пытаются найти ключ к сохранению молодости. И один из них — приём коллагена в биодобавках.







Появление морщин, дряблости кожи



Расшатывание зубов

# ПО КАКИМ ПРИЗНАКАМ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ДЕФИЦИТ КОЛЛАГЕНА



Хрупкость костей



Ломкость волос и ногтей



Глаукома и другие офтальмологические заболевания



### ЕСЛИ ВСЁ ТАК ПРЕКРАСНО, ТО ПОЧЕМУ ЭФФЕКТ РАЗВИВАЕТСЯ НЕ СРАЗУ?

Нюанс в том, что коллаген — большая молекула, которая плохо усваивается. Он не может просто так просочиться в кожу. И мы не можем намазать крем с коллагеном на кожу и ждать эффекта, это нерабочая схема, ему необходимо попасть в кровоток.

### ТАК КАК ЖЕ РАБОТАЮТ БИОДОБАВКИ С КОЛЛАГЕНОМ?

Организм расщепляет коллаген (ферментативный гидролиз) на короткие цепочки аминокислот (пептиды коллагена), которые затем усваивается, попадает в кровоток и даёт коже сырьё для создания коллагена. То есть это нужный стройматериал для новых коллагеновых волокон, поэтому крайне важно иметь здоровый желудочно-кишечный тракт, полноценный и разнообразный рацион и регулярные физические нагрузки!

# к содержанию ▶

#### ДЛЯ ЧЕГО ПРИНИМАЮТ КОЛЛАГЕН?



Помогает увеличить выработку коллагена.



Поддерживает здоровую структуру кожи.



Укрепляет кожу, повышает эластичность и увлажнение, что приводит к уменьшению количества морщин и сухости кожи.



Полностью усваивается организмом и бережно воздействует на кишечник.



Способствует укреплению и эластичности суставов, что способствует профилактике ревматоидного артрита или остеопороза.



Коллаген как белок способствует поддержанию и росту мышечной массы и нормального состояния костей.



Отличная абсорбция и биодоступность благодаря наименьшему размеру частиц и самой низкой молекулярной массе среди всех типов коллагена.



Коллаген активно применяют в косметологии, так как он способен внедриться в структуру кожи и восстанавливать её поврежденные участки. По сути, это безоперационный лифтинг.

#### В КАКИХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖИТСЯ КОЛЛАГЕН?

Помимо приёма биодобавок, необходимо разобраться из какой пищи вы можете получать коллаген.



Говядина, костный бульон, желатин, холодец, курица, индейка, рыба, морепродукты, творог, коллаген содержится в костях и коже пресноводной и морской рыбы.



Если вы вегетарианец или веган: соя, бобовые, яйца, орехи, семена, цельнозерновые продукты, листовые зелёные овощи (шпинат и капуста).

#### ПРОФИЛАКТИКА ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЛЕЧЕНИЕ?

Так как нет чёткого рекомендуемого возрастного периода, когда начать приём коллагена, многие люди задумываются о нём только тогда, когда замечают морщины на лице или дискомфорт в суставах и связках.

Некоторые исследования рекомендуют начинать принимать добавки с коллагеном уже в 20-летнем возрасте, поскольку именно в этот период организм начинает замедлять естественную выработку белка. Однако никаких побочных эффектов в раннем приёме коллагена исследователями не обнаружено.

Поэтому, когда будете решать, какая биодобавка с коллагеном подойдет именно Вам, обратите внимание на источник, тип, дозу и вкус коллагена, и конечно же — бюджет. Говорят, что жидкие биодобавки легче усваиваются организмом по сравнению с другими формами коллагена. Это утверждение является мифом. На данный момент нет клинических исследований, доказывающих, что жидкий коллаген превосходит коллаген в порошках, таблетках или капсулах.





#### БИОДОБАВКИ, КОТОРЫЕ ДОПОЛНЯЮТ КОЛЛАГЕН

Наиболее важным компонентом коллагена является витамин С. Чем больше витамина С мы потребляем, тем больше коллагена может вырабатывать наш организм, что значительно повысит эффективность биодобавки. Также хорошо сочетать приём коллагена с другими антиоксидантами: астаксантин, омега-3, альфа-липоевая кислота, Q10, витамином Д, витамином Е.

### Эпс

### ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ МОРСКОГО КОЛЛАГЕНА

Морской коллаген обычно хорошо переносится. Но в редких случаях сообщалось о лёгких побочных эффектах: вздутие живота, изжога и послевкусие. Людям с пищевой аллергией на яйца или рыбу следует воздерживаться от употребления биодобавок коллагена. Морской коллаген безопасен в использовании, и его однозначно стоит попробовать для улучшения состояния кожного покрова.

#### ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

#### Сколько времени нужно, чтобы увидеть результаты приёма морского коллагена?

Для заметных результатов может потребоваться 2 месяца приёма, а для эффекта в отношении связок, хрящей и костей — может потребоваться около Зх месяцев.

#### Кому следует избегать морского коллагена?

Только если у вас есть аллергия на рыбу.

#### Безопасно ли ежедневно употреблять морской коллаген?

Обычно безопасно потреблять от 2,5 до 10 граммов пептидов коллагена в день.

#### Можно ли принимать морской коллаген на ночь?

Во время сна восстанавливается организм, это плацдарм для выработки коллагена, поэтому идеально употреблять биодобавку на ночь.

#### Вызывает ли морской коллаген сон?

Аминокислота глицин, присутствующая в коллагене, расслабляет разум, снижает температуру тела и подготавливает организм ко сну.



### МОРСКОЙ КОЛЛАГЕН OT IPSUM

1 капсула содержит:

- 500 мг гидролизованного рыбного коллагена,
- 90 мг витамина С.

#### сочетается:



Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота



Витамин D3



Фертил женский



Витамин С

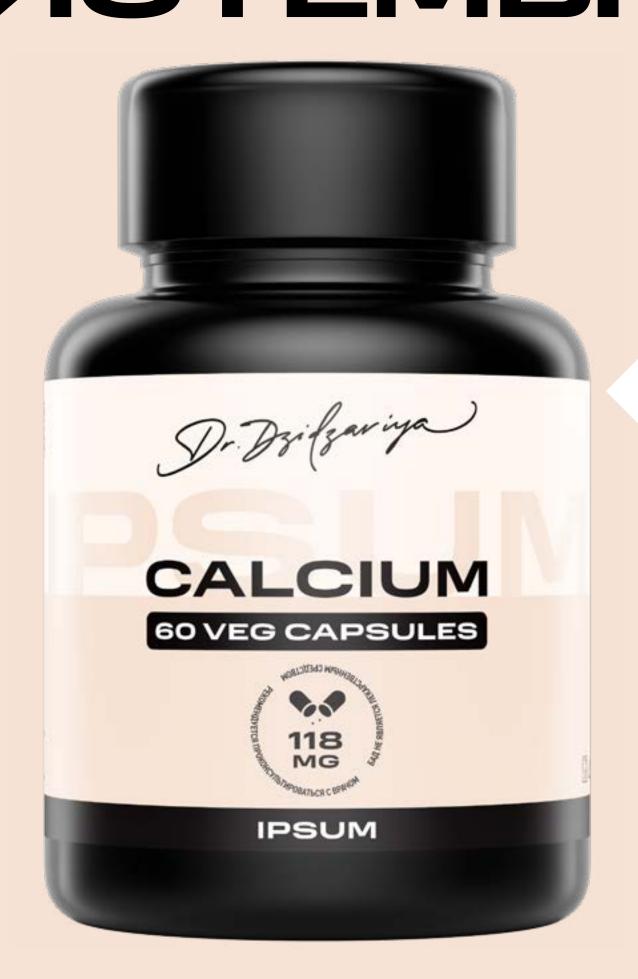


Витамин Е



Дигидрокверцетин

### КАЛЬЦИЯ БИСГЛИЦИНАТ— НАДЁЖНЫЙ МИНЕРАЛ В ПОДДЕРЖКЕ КОСТНОЙ СИСТЕМЫ



Кальция бисглицинат — это особая форма кальция, где минерал соединён с аминокислотой глицином. Это позволяет организму лучше усваивать кальций, что крайне важно для поддержания здоровья костей, правильной работы мышц и общего состояния организма.

#### ПОЧЕМУ ВЫБИРАЮТ КАЛЬЦИЯ БИСГЛИЦИНАТ?



#### Высокая биодоступность

Кальция бисглицинат легко усваивается организмом, что делает его идеальным выбором для людей с проблемами ЖКТ или тех, кто принимает другие лекарства, мешающие усвоению кальция



#### Минимум побочных эффектов

В отличие от других форм кальция, (карбонат или цитрат), бисглицинат редко вызывает запоры и другие нежелательные явления в ЖКТ, делая его комфортным для длительного применения.



#### Укрепление костей и зубов

Кальций жизненно важен для плотности костей и здоровья зубов. Недостаток кальция может привести к остеопорозу, особенно у женщин в постменопаузе.



#### Поддержка мышечной функции

Кальций необходим для правильной работы мышц, включая сокращение и расслабление, а также для передачи нервных импульсов, что важно для координации движений и общей физической активности.



### Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний

Кальций может помочь снизить уровень холестерина и поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы. Он также участвует в регуляции артериального давления.



### КОМУ ОСОБЕННО ПОЛЕЗЕН КАЛЬЦИЯ БИСГЛИЦИНАТ?



#### Подросткам и молодым людям

Во время интенсивного роста организму нужен кальций для формирования крепких костей.



#### Беременным и кормящим женщинам

Кальций важен для развития костной системы ребёнка и здоровья матери.



#### Пожилым людям

С возрастом усвоение кальция ухудшается, что увеличивает риск остеопороза.



#### Спортсменам

Интенсивные тренировки требуют дополнительного кальция для поддержки мышечной массы и предотвращения травм.



### КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ КАЛЬЦИЯ БИСГЛИЦИНАТ?

Принимать кальция бисглицинат во время еды: это способствует лучшему всасыванию и снижает риск побочных эффектов со стороны ЖКТ.

Оптимальная суточная доза: обычно составляет 200–500 мг, но точная доза может варьироваться в зависимости от индивидуальных потребностей и состояния здоровья.

#### ВОЗМОЖНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Кальция бисглицинат обычно хорошо переносится. В редких случаях может возникнуть вздутие живота или тошнота. Людям с хроническими заболеваниями или принимающим другие медикаменты следует обсудить приём кальция с врачом.

Кальция бисглицинат — это надёжный способ поддержания оптимального уровня кальция в организме. Он особенно полезен для тех, у кого повышенная потребность в кальции или кто хочет предотвратить его дефицит.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Принимать взрослым по 1 капсуле 2 раза в день во время еды, запивая достаточным количеством воды.



#### ВАЖНО

Всегда консультируйтесь с врачом перед началом приёма.



#### сочетается:



Витамин D3



В-комплекс



GABA (FAMK)



ADEK



5-HTP



Астаксантин

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Кожа Ногти Волосы



Фертил женский



Вотер лосс

### TECTOBYCTEP



Тестостерон — это главный мужской половой гормон, который вырабатывается из холестерина клетками Лейдига, расположенными в яичках. Производство тестостерона находится под контролем гипофиза и гипоталамуса, на него также влияет уровень лютеинизирующего гормона.

### ТЕСТОСТЕРОН ОБЕСПЕЧИВАЕТ МНОЖЕСТВО ВАЖНЫХ ФУНКЦИЙ В ОРГАНИЗМЕ МУЖЧИНЫ



Развитие половых органов и половое созревание.



Производство кожного сала.



Выработка жиров в печени.



Участие в синтезе эндорфинов.



Участие в производстве инсулина.



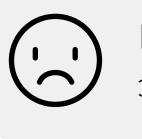
Задействован в формировании «мужского поведения».



Участие в развитии скелета и мышц.



Влияет на либидо и мужскую потенцию.



Нестабильная эрекция



Выпадение волос (алопеция)



Трудности в снижении веса



Депрессия



Низкое количество эякулята

### ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА ТЕСТОСТЕРОНА



Проблемы со сном



Сниженное либидо (половое влечение)



Потеря мышечной массы (саркопения)



Снижение концентрации внимания



Изменения настроения



### КАК ЕЩЁ МОЖНО ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ СОБСТВЕННОГО ТЕСТОСТЕРОНА?



#### Регулярные тренировки

Соблюдайте режим тренировок (кардио + силовые). Доказано, что такая комбинация упражнений повышает уровень тестостерона.



### Поддерживайте оптимальный индекс массы тела

Установите и поддерживайте оптимальный вес тела. Появление жира в области живота связано с низким уровнем тестостерона.



#### Гигиена сна

Достаточное количество непрерывного сна может повысить уровень тестостерона. Ваше тело вырабатывает большую часть тестостерона во время глубокой фазы сна. Низкие уровни связаны с недостаточным количеством быстрого сна.



#### Минимизация стресса

Стресс повышает уровень кортизола в крови. Высокий уровень этого гормона может привести к увеличению жировых отложений, что позволит тестостерону превращаться в эстроген.



Если у мужчины уровень общего тестостерона 10 нмоль/л (подтверждённый как минимум в двух лабораторных исследованиях), имеются клинические признаки андрогенного дефицита, то будет крайне тяжело восстановить тестостерон до нормальных значений без препаратов тестостеронового ряда.

Учитывая опасность приёма тестостерона и его производных в чистом виде, то надо искать способы заставить организм увеличить его производство в разумных, но стимулирующих пределах. Отсюда вытекает огромный интерес к БАД, повышающим выработку тестостерона.

Медицинского определения «тестобустер» не существует. По сути, «бустер» — это усилитель. А тестостероновый бустер — это усилитель работы собственного тестостерона. То есть прямого влияния на клетки Лейдига в яичках у тестобустеров нет, но за счёт улучшения микроциркуляции и адаптогенных свойств, дополнительно усиливается работа собственного тестостерона.

#### ВАЖНО

Природные бустеры тестостерона — это дополнительные травы и питательные вещества, которые могут помочь вашему организму повысить уровень тестостерона ► [https://www.va.gov/WHOLEHEALTHLIBRARY/tools/improving-low-testosterone-naturally.asp].

Не путайте с заместительной гормональной терапией!

#### сочетается:



PQQ



Витамин D3



Ежовик гребенчатый



L-тирозин

#### Рекомендации по применению:

Принимайте по 1 капсуле утром в течение 2х месяцев (иногда возможно увеличение дозировки до 2х капсул).

#### ТЕСТОБУСТЕР ОТ IPSUM

#### Состав:



#### Эврикома длиннолистная (Eurycoma longifolia) или Тонгкат Али

Своими адаптогенными свойствами помогает справляться с физиологическими и психологическими стрессовыми факторами.



#### Горянка (Epimedium)

Используется как средство для поддержки мужской сексуальной функции и увеличения уровня тестостерона.



#### Мака перуанская (Lepidium meyenii)

Оказывает положительный эффект на сексуальное здоровье, фертильность, энергию и общее самочувствие.



#### Цинк

Играет важную роль во многих физиологических процессах в организме: улучшает обмен веществ, поддерживает иммунитет, участвует в выработке тестостерона и углеводном обмене.



#### Йохимбин

Это алкалоид, который используется в качестве средства для поддержки сексуальной функции и энергии.



#### Селен

Является антиоксидантом, который повышает сопротивляемость организма вирусам и бактериям, положительно влияет на обмен веществ, помогает деятельности нервной и эндокринной систем.

## ФЕРТИЛ МЭН— ЭФФЕКТИВНЫЙ ПУТЬ К ОТЦОВСТВУ



В современном мире вопросы мужского здоровья и фертильности приобретают всё большее значение. Стресс, экологические факторы и недостаток необходимых микроэлементов могут негативно сказаться на качестве спермы и снизить шансы на успешное зачатие. Эти факторы могут ослабить и без того хрупкий баланс мужского репродуктивного здоровья. Однако наука не стоит на месте, и сегодня существуют биодобавки, способные эффективно улучшить спермограмму и поддержать репродуктивное здоровье.

Давайте погрузимся в мир биодобавки «Fertil Man» и рассмотрим её ключевые компоненты, чтобы понять, как они могут помочь в достижении желаемой цели. В этой биодобавке присутствуют следующие элементы: ацетил L-карнитин, инозитол, таурин, витамины С, Е, D3, В9, цинк, селен и глутатион. Каждый из этих компонентов выполняет свою уникальную функцию и совместно они создают мощную комбинацию для поддержки мужского здоровья.



### Ацетил L-карнитин (ALC) — энергия и подвижность сперматозоидов

Ацетил L-карнитин — это топливо для двигателей сперматозоидов. Подобно бензину для автомобиля, он необходим для их подвижности и выживаемости, поддерживая энергетический обмен в митохондриях. Исследования показали, что прием ALC улучшает подвижность сперматозоидов и снижает окислительный стресс, защищая сперму от повреждений.

## Инозитол — стабилизатор гормонального баланса и обмена веществ

Инозитол (витамин В8) — это дирижёр, управляющий симфонией клеточного метаболизма. Его дефицит может привести к нарушению процессов сперматогенеза. Клинические исследования показывают, что инозитол улучшает морфологию сперматозоидов и увеличивает их концентрацию.

#### Таурин

Таурин — это аминокислотный щит, который обладает осморегулирующими

и антиоксидантными свойствами.
Он защищает мембраны
сперматозоидов от повреждений,
вызванных окислительным стрессом,
и поддерживает их жизнеспособность.

### Витамин C — защитник от свободных радикалов

Витамин С является мощным антиоксидантом, который защищает ДНК сперматозоидов от повреждений, вызванных свободными радикалами. Исследования показывают, что витамин С улучшает подвижность и морфологию сперматозоидов, предотвращая их агрегацию.

### Витамин Е — поддержка целостности сперматозоидов

Витамин Е работает в тандеме с витамином С, создавая мощную защитную линию. Он поддерживает целостность мембран клеток и улучшает качество спермы, что доказано многочисленными исследованиями, показывающими повышение фертильности при его приёме.

### Витамин D3 — регулятор половых гормонов и залог здоровой спермы

Витамин D3 регулирует гормональный баланс, включая уровень тестостерона, что напрямую влияет на качество спермы. Недостаток витамина D связан с ухудшением подвижности и морфологии сперматозоидов. Исследования показали, что приём витамина D3 улучшает эти показатели и способствует повышению фертильности.

## Витамин В9 (фолиевая кислота) — защитник ДНК сперматозоидов от повреждений

Фолиевая кислота необходима для синтеза ДНК и деления клеток, что особенно важно для сперматогенеза. Дефицит витамина В9 может привести к увеличению количества сперматозоидов с поврежденной ДНК, что снижает их фертильность. Клинические исследования подтверждают, что приём фолиевой кислоты улучшает качество спермы и снижает риск генетических аномалий у потомства.

#### Цинк — фундамент вашего мужского здоровья

Цинк — ключевой микроэлемент, участвующий в синтезе тестостерона и поддержке здоровья спермы. Он улучшает концентрацию, подвижность и морфологию сперматозоидов, а также снижает вероятность окислительного стресса.

#### Селен — природный защитник от бесплодия

Селен, как мощный антиоксидант, входит в состав фермента глутатионпероксидазы, который защищает сперматозоиды от окислительных повреждений. Он также улучшает подвижность и морфологию сперматозоидов, что делает его важным элементом в борьбе с мужским бесплодием.

### Глутатион — главный союзник в борьбе с окислительным стрессом

Глутатион — главный антиоксидант, играющий ключевую роль в защите клеток от окислительного стресса. В сперматозоидах он способствует

поддержанию их целостности и снижает повреждения ДНК, что улучшает их выживаемость и качество.

Как мы видим, компоненты данной биодобавки работают в синергии и дополняют друг друга, что может значительно улучшить спермограмму и повысить шансы на успешное зачатие. Эти компоненты поддерживают здоровье сперматозоидов на разных уровнях: от улучшения их подвижности и морфологии до защиты от окислительного стресса и нормализации гормонального фона.



#### ВАЖНО

Для достижения наилучших результатов рекомендуется проконсультироваться с врачом и придерживаться регулярного приёма в соответствии с инструкцией.



#### сочетается:



Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота



Омега-3



Куркумин



Микробиом бустер



PQQ



Астаксантин

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Хром



Железо



Комплексный магний

### ФЕРТИЛ ЖЕНСКИЙ



В определённый момент жизни у каждой семейной пары возникает потребность в ребёнке. Для одних всё решается просто — запланировали, зачали, стали счастливыми родителями, но для других путь к рождению малыша оказывается настоящим испытанием.

Для правильной работы женской половой системы необходимо определённое количество специальных гормонов и ферментов, которые образуются с участием витаминов и минералов. Поэтому при витаминно-минеральном дефиците может снизиться фертильность, т. е. способность к деторождению.



#### КОГДА НУЖНЫ ВИТАМИНЫ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ У ЖЕНЩИН?

Многие женщины репродуктивного возраста сталкиваются с дефицитом витаминов и минералов. Это может быть вызвано несбалансированным питанием, плохой экологией, стрессами, переутомлением и нарушениями обмена веществ и работы эндокринной системы. Витаминно-минеральный дефицит препятствует наступлению беременности и может негативно сказаться на развитии плода, если зачатие всё же произошло.

Прием микронутриентов является важным этапом прегравидарной подготовки (комплекс мер, снижающих риски беременности на этапе планирования). Рекомендуется начинать прием витаминов за 3 месяца до планируемого зачатия для восполнения дефицита и улучшения репродуктивного здоровья.

Какие БАДы стоит принимать при планировании беременности, а от чего возможно стоит отказаться — читайте в этом разделе.



#### ПОЧЕМУ БАДЫ МОГУТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ

Для успешного наступления беременности необходима регулярная овуляция, которую обеспечивает стабильный менструальный цикл. Недостаток железа, йода, витаминов A, D и группы B и других микронутриентов может стать причиной сбоев.

Биодобавка «Fertil Woman» включает в себя комплекс витаминов и минералов, которые играют ключевую роль в поддержании женского репродуктивного здоровья:

**Витамин С:** защищает яйцеклетки от повреждений и улучшает кровообращение, что важно для здоровья репродуктивных органов.

**Витамин Е:** защищает клетки от повреждений и помогает поддерживать здоровье матки, что важно для успешного прикрепления эмбриона. Он также может улучшить качество яйцеклеток и помогает регулировать менструальный цикл.

**Витамин А:** поддерживает здоровье яичников и помогает в выработке половых гормонов, что важно для овуляции и общей фертильности.

**Витамин В1 (Тиамин):** помогает превращать пищу в энергию, что необходимо для всех процессов в организме, включая репродуктивные функции. Он также поддерживает нервную систему, помогая управлять стрессом, который может влиять на фертильность.

Витамин В2 (Рибофлавин): участвует в производстве энергии и поддерживает нормальную работу клеток

**Витамин В3 (Ниацин):** поддерживает здоровье кожи, нервной системы и пищеварения и улучшает кровообращение

**Витамин В6:** помогает регулировать гормоны, включая прогестерон, который важен для менструального цикла и подготовки к беременности.

**Витамин В9 (Фолиевая кислота):** помогает предотвратить дефекты нервной трубки у плода. Она важна для деления клеток и синтеза ДНК, что необходимо для развития эмбриона и здоровья яйцеклеток.

**Витамин В12:** важен для здоровья нервной системы и производства эритроцитов. Также участвует в синтезе ДНК и делении клеток.

**Витамин Д3:** помогает усваивать кальций и поддерживает здоровье костей и иммунной системы. Влияет на уровень половых гормонов и может улучшить функцию яичников, что важно для регулярной овуляции и фертильности.

**Витамин К1:** важен для свёртывания крови и здоровья костей. Поддерживает здоровье сосудов, что необходимо для нормального кровообращения в репродуктивных органах.

**Биотин (Витамин В7):** помогает в метаболизме жиров, углеводов и белков, поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей. Он также важен для здоровья яйцеклеток и общей репродуктивной системы.

**Магний:** помогает нормализовать нервную систему, уменьшить стресс и поддерживать функцию мышц.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Принимать взрослым по 1 капсуле в день во время еды, запивая достаточным количеством воды.

Поддержание здоровья репродуктивной системы — это комплексный процесс, требующий внимания к множеству факторов, включая питание, образ жизни и психологическое состояние. Биодобавки могут стать важным элементом этого процесса, обеспечивая организм необходимыми витаминами и минералами.



#### ВАЖНО

Каждая женщина уникальна, и то, что подходит одной, может не подойти другой. Поэтому важно проконсультироваться с вашим лечащим врачом перед началом приёма любых биодобавок. Индивидуальный подход поможет вам подобрать оптимальный комплекс для повышения шансов на зачатие.



#### сочетается:



Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота



Хондропротектор



Морской коллаген



Омега-3



GABA (FAMK)



5-HTP

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Витамин D3



В-комплекс



ADEK



Витамин Е



Хром



Магний

### МЕНОПАУЗА КОМПЛЕКС— ВАШ КОМПАС В МИРЕ ПЕРЕМЕН



Менопауза — это не просто переходный период, это настоящая трансформация, которая затрагивает каждую сферу жизни женщины. Более 70 % женщин сталкиваются с симптомами, которые могут кардинально изменить их повседневность: от мучительных приливов и ночной потливости до раздражительных перепадов настроения и проблем со сном. Эти изменения могут быть настоящим испытанием. Но не стоит терять надежду. В этот критический момент вам нужен надёжный союзник, который не только поможет справиться с симптомами, но и поддержит вас на пути к гармонии и активной жизни.

#### ПОЧЕМУ ВАЖНЫ БИОДОБАВКИ В ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ?

Менопауза сопровождается значительными изменениями в уровне половых гормонов, что может приводить к ряду неприятных симптомов. Согласно исследованиям, до 80 % женщин сталкиваются с приливами, до 60 % испытывают ночную потливость, а до 50 % страдают от перепадов настроения. В это время особенно важно поддерживать свой организм.



#### КАК РАБОТАЮТ ИНГРЕДИЕНТЫ «МЕНОПАУЗА КОМПЛЕКС»

#### Растительные компоненты:



#### Экстракт цветков клевера красного

Богатый фитоэстрогенами, он восполняет дефицит эстрогенов. Исследования показывают, что фитоэстрогены могут снижать частоту и интенсивность приливов на 40–50%. Цветки клевера красного действуют мягко и эффективно, поддерживая вас в периоды гормональных изменений.



#### Экстракт плодов витекса священного

Регулирует гормональный фон, нормализует уровень прогестерона и снижает симптомы менопаузы. Клинические исследования показали, что витекс может уменьшить раздражительность и депрессию на 30-40 %.



#### Экстракт дудника

Укрепляет костные ткани и помогает сохранить их прочность, поддерживая вашу активность и подвижность. В период менопаузы риск остеопороза увеличивается, а его профилактика важна для здоровья костной системы. Исследования показывают, что риск потери костной массы может увеличиться на 1-2 % в год.

Каждый ингредиент в «Менопауза Комплекс» был тщательно выбран и выверен, чтобы обеспечить максимальную эффективность и безопасность. Биодобавка поддержит организм на длительной дистанции в этот критический период жизни.

Менопауза — это не конец, а начало новой фазы жизни, а данный витаминно-минеральный комплекс поможет вам не только облегчить симптомы, но и адаптироваться к этим переменам, сохраняя здоровье и гармонию.



#### Витамины и минералы для комплексной поддержки:



#### Инозитол

Нормализует клеточный метаболизм, обмен веществ и поддерживает нормальную работу нервной системы. Исследования показывают, что инозитол уменьшает тревожность и депрессию на 20-30 %, что особенно важно в период менопаузы.



#### Рутин

Мощный антиоксидант, который укрепляет стенки кровеносных сосудов и помогает предотвратить их ломкость. Важность поддержания сосудистого здоровья в период менопаузы подтверждается исследованиями, которые показывают, что гормональные изменения могут повышать риск сердечнососудистых событий.



#### Индол-3-карбинол

Помогает организму выводить токсичные продукты метаболизма и поддерживает оптимальный баланс половых гормонов, что может минимизировать перепады настроения и раздражительность.



#### L-5-метилтетрагидрофолат кальция (Витамин В9)

Критически важен для здоровья клеток и нервной системы. Исследования показывают, что достаточный уровень витамина В9 может улучшить эмоциональное состояние и качество сна на 25-35 %. Он способствует синтезу ДНК и РНК, а также помогает в производстве серотонина — гормона радости.



#### Биотин (витамин Н)

Способствует здоровью кожи, волос и ногтей. В период менопаузы уровень биотина может снижаться, что отражается на внешности.



#### сочетается:



Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота



В-комплекс



ADEK



Омега-3



Морской коллаген

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Хром



Комплексный магний

### ЭНДОКРИН КОМПЛЕКС



Представьте себе, что вы просыпаетесь каждое утро, чувствуете прилив энергии и готовность к новым свершениям. Ваша щитовидная железа работает как часы, ваш метаболизм в норме, а энергия позволяет вам не уставать даже к концу дня. Вы помните все важные детали, ваш ум ясен и сосредоточен, и вы справляетесь с любыми задачами с лёгкостью. Звучит как мечта?

В данном разделе мы поговорим про работу щитовидной железы и какие биодобавки положительно на неё влияют.

Йод — ключевой элемент для нормальной работы щитовидной железы, которая регулирует обмен веществ, рост и развитие. Ваш организм не вырабатывает йод, поэтому важно получать его с пищей. Недостаток йода может привести к усталости, снижению концентрации внимания, лишнему весу и даже к серьёзным заболеваниям. По данным Американской ассоциации щитовидной железы, около 40 % населения мира испытывают недостаток йода.



#### Ламинария или морская капуста

Это тип бурых водорослей богатых йодом. Экстракт ламинарии обеспечивает организм необходимым йодом, улучшая работу щитовидной железы и общее самочувствие. Кроме того, ламинария богата минералами и витаминами, которые поддерживают здоровье организма в целом.



#### Лапчатка белая

Эффективный регулятор уровня тиреоидных гормонов и применяется в комплексном лечении патологии щитовидной железы. Антиоксиданты, содержащиеся в лапчатке белой, защищают клетки от повреждений.



#### Витамин Е

Мощный антиоксидант, который защищает клетки от повреждений. Повреждения клеток могут приводить к недостаточной концентрации внимания и ухудшению памяти. Согласно исследованиям, регулярный приём витамина Е может уменьшить риск когнитивных нарушений на 25 %. Он также улучшает кровообращение, что способствует лучшему снабжению мозга кислородом и питательными веществами.



#### Витамин А

Играет важную роль в поддержании зрения, иммунной системы и кожных покровов. Он также важен для нормальной работы головного мозга. Достаточное количество витамина А помогает улучшить память и концентрацию.



#### КАК РАБОТАЕТ БИОДОБАВКА?

Йод из ламинарии поддерживает работу щитовидной железы, лапчатка белая нормализует гормональный баланс, а витамины Е и А защищают клетки и поддерживают когнитивные функции. Такое взаимодействие усиливает положительные эффекты от каждого компонента и обеспечивает более комплексное воздействие на организм.

#### КОМУ ПОДОЙДЕТ?

Эта биодобавка идеально подходит для мужчин и женщин старше 18 лет, особенно находящихся на территории с дефицитом йода. Она может быть особенно полезна людям с умственной нагрузкой, работающим в стрессовых условиях или проживающим в регионах с низким содержанием йода в пище.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Взрослым принимать по 1 капсуле 1 раз в день во время еды. Продолжительность приёма 1 месяц. При необходимости приём можно повторить. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.



#### ВАЖНО

Лицам, с заболеваниями щитовидной железы и принимающим препараты йода, перед применением необходимо проконсультироваться с врачом-эндокринологом.



#### сочетается:



Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота



Омега-3



ADEK



В-комплекс



Витамин Е



Витамин D

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Фертил женский

### кожа, ноги, волосы



Красота кожи, ногтей и волос — это не только про эстетику, но и про здоровье всего организма. Ведь каждому из нас хочется иметь гладкую, сияющую кожу, крепкие ногти и густые, блестящие волосы. Однако достичь этого бывает непросто.

На состояние нашей кожи, волос и ногтей влияет множество факторов: питание, экология, уровень стресса и даже генетика. Существует множество продуктов, обещающих здоровые волосы и кожу. Так какие витамины и добавки действительно стоит использовать?

Если вам нужна простая добавка, которая поддержит здоровье вашей кожи, ногтей и волос — предлагаем присмотреться к нашей биодобавке «Кожа, Ногти, Волосы». Это комплекс витаминов и минералов, эффективность которых подтверждена научными исследованиями. В её состав входят: гиалуроновая кислота, проантоцианидины, витамины С, Е, ВЗ (ниацин), ДЗ, биотин, цинк, марганц и медь. Важным компонентом также является метилсульфонилметан (МСМ), который играет ключевую роль в поддержании структуры и эластичности тканей.

**Гиалуроновая кислота** — это увлажнитель вашего тела, который помогает удерживать влагу, обеспечивая её упругость и гладкость. С возрастом её количество уменьшается, что приводит к сухости и появлению морщин. Гиалуроновая кислота работает как губка, способная удерживать воду в коже, что помогает поддерживать её гидратацию на оптимальном уровне.

Проантоцианидины — это мощные антиоксиданты, которые защищают клетки от повреждения свободными радикалами. Эти вещества содержатся в ягодах, винограде и некоторых других растениях. Они способствуют укреплению стенок сосудов, улучшая кровообращение и питание кожи и волос. Защищая коллаген и эластин от разрушения, проантоцианидины помогают сохранять кожу упругой и эластичной.

**Витамин С** — способствует выработке коллагена, белка, отвечающего за упругость и эластичность кожи. Он также помогает бороться с пигментацией и способствует заживлению микроповреждений.

**Витамин Е** — защищает клетки от окислительного стресса, предотвращая преждевременное старение. Витамин Е способствует восстановлению кожи после воздействия солнечных лучей и других агрессивных факторов окружающей среды.

**Витамин В3 (ниацин)** — улучшает кровообращение и обмен веществ в коже, способствует её регенерации. Он помогает уменьшить воспаления и покраснения, делая кожу более ровной и здоровой.

**Витамин D3** — важен для здоровья кожи и костей, участвует в обменных процессах. Недостаток этого витамина может приводить к сухости и шелушению кожи.

**Биотин** — необходим для здоровья кожи, ногтей и волос. Он укрепляет ногти, предотвращая их ломкость, и способствует росту волос, улучшая их структуру.

**Цинк** — участвует в регенерации клеток кожи, предотвращает воспаления. Цинк также помогает контролировать выработку кожного сала, что важно для предотвращения акне.

**Марганец** — необходим для синтеза коллагена, способствует заживлению ран. Он играет важную роль в защите клеток от окислительного стресса.

**Медь** участвует в формировании меланина — пигмента, придающего цвет коже и волосам. Медь также способствует укреплению соединительной ткани.

Метилсульфонилметан (МСМ) — самый чистый, безопасный и постоянный источник серы, которая играет важную роль в образовании кератина и коллагена. Оно улучшает состояние кожи, ногтей и волос, придавая им здоровый вид. МСМ также помогает уменьшить воспаление и ускорить восстановление тканей.



#### ВСЕ ЭТИ КОМПОНЕНТЫ РАБОТАЮТ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ



Восполняют дефицит важных витаминов и минералов



Улучшают обменные процессы и укрепляют структуры тканей



Регулярный приём этой добавки способствует увлажнению и омоложению кожи, укреплению ногтей и улучшению состояния волос



Проантоцианидины и витамины защищают клетки от повреждений



MCM способствует синтезу необходимых белков



#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Для достижения наилучших результатов рекомендуется принимать биодобавку по 2 капсулы в день во время еды, запивая достаточным количеством воды. Следуйте инструкции на упаковке и принимайте добавку курсом, который обычно длится от одного до трёх месяцев, в зависимости от состояния вашей кожи, ногтей и волос.

Помните, что устойчивый результат требует комплексного подхода. Регулярное применение добавки в сочетании с правильным питанием, здоровым образом жизни и качественным уходом за собой обеспечит оптимальные результаты.

Придерживаясь этих рекомендаций, вы создадите основу для поддержания естественной красоты и молодости. Позвольте своей красоте засиять на полную мощность!



#### сочетается:



Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота



Астаксантин



Микробиом бустер



Омега-3



Пребиотик



Ресвератрол

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Витамин D3



ADEK



Витамин Е

### МИКРОБИОМ БУСТЕР — КАК КОМПЛЕКСНАЯ КЛЕТЧАТКА УЛУЧШАЕТ ВАШ МИКРОБИОМ?



Представьте себе, что в вашем кишечнике обитает целый мир — невидимый, но чрезвычайно важный для человека. Этот мир называется микробиом, и он включает триллионы бактерий, вирусов и грибков. Нарушение баланса микробиома приводит к повышению проницаемости кишечного барьера и попаданию воспалительных и бактериальных продуктов в системный кровоток, вследствие чего запускается цепочка воспалительных реакций, которые усугубляют различные процессы в нашем организме.

Так можно ли поддержать микробиом и улучшить его состав? Ответ кроется в одном из мощнейших инструментов питания— комплексной клетчатке.

Комплексная клетчатка — это не просто модное слово. Это научно обоснованный путь к восстановлению микробиома кишечника, укреплению иммунной системы и даже к улучшению настроения.

Недавние исследования показывают, что правильное потребление клетчатки формирует пищевой комок и нормализует его транзит по кишечнику, а также

нормализует частоту и объём стула, благотворно влияет на углеводный и жировой обмен, оказывает антитоксическое и антиканцерогенное действие.

В этом разделе мы глубже погрузимся в то, как различные виды клетчатки влияют на ваш кишечник и дадим конкретные рекомендации, как включить их в рацион для достижения максимального эффекта.



#### БЕТА-ГЛЮКАНА ОВСА

Эта растворимая клетчатка образует в кишечнике гелеподобную массу, которая помогает расти полезным бактериям, таким как Bifidobacteria и Lactobacilli. Они укрепляют стенки кишечника и уменьшают воспаление. Бета-глюкан также помогает контролировать уровень холестерина и улучшает обмен веществ, снижая риск сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.



#### **АРАБИНОГАЛАКТАН**

Это следующий важный компонент — вещество действует как питательная среда для полезных бактерий, поддерживая иммунную систему и укрепляя стенку кишечника. Арабиногалактан помогает лучше усваивать кальций и магний, что важно для здоровья костной системы. Кроме того, он обладает противовоспалительным эффектом и практически не вызывает непереносимости и аллергических реакций (так как содержится во многих овощах и фруктах).



#### ПСИЛЛИУМ

Ещё один важный вид клетчатки, который обволакивает кишечник. Он помогает увеличить объём стула, облегчает его продвижение, предотвращает запоры и поддерживает регулярность стула. Всё это снижает риск геморроя и других проблем с желудочно-кишечным трактом. Псиллиум помогает балансированию уровня сахара в крови и поддерживает нормальный уровень холестерина, что крайне важно для адекватной работы сердечно-сосудистой системы.



#### ИНУЛИН

Это углевод, который является энергетическим запасом растения (больше его в корнях цикория, топинамбура и чеснока). Инулин перерабатывает микрофлора толстого кишечника, при этом скорость размножения полезных бактерий увеличивается в 2 раза! Инулин улучшает моторику кишечника, способствует усилению всасывания кальция и магния за счёт снижения кислотности, что снижает риск остеопороза, а также снижает уровень триглицеридов в крови.



#### ВИТГРАСС

Содержит много клетчатки, витаминов и минералов. Он помогает улучшить пищеварение, связывает и выводит токсины, тем самым очищая организм. Витграсс поддерживает нормальную работу кишечника и способствует здоровой микрофлоре. Он также богат антиоксидантами, которые защищают клетки от оксидативного стресса.









#### ПРОРОСТКИ ЗЕЛЁНОЙ ГРЕЧКИ

Содержат витамины, ферменты и клетчатку, которые улучшают перистальтику кишечника и поддерживают баланс микрофлоры. Они благотворно влияют на здоровье сердечно-сосудистой системы и состояние кожи, укрепляют иммунитет и повышают жизненный тонус.

#### CEMEHA

Льняное семя, штырийскую тыква, амарант, конопля, кунжут, расторопша и чёрный тмин. Все они обладают противовоспалительным и иммуномодулирующим действием. Из интересного — семена льна снижают риск возникновения рака молочной железы и простаты, а черный тмин обладает антибактериальными свойствами.

#### ЛАМИНАРИЯ

Природный источник фукоидана и йода. Фукоидан способствует адекватной работе щитовидной железы и обладает дезтоксикационными свойствами. Ламинария также способствует росту полезных бактерий и обладает антивирусными и противовоспалительными эффектами.

#### КУРКУМА

С активным веществом куркумин и порошок свёклы предоставляют ещё больше пользы для общего здоровья. Куркумин помогает снижать воспаление в кишечнике и поддерживать здоровый микробиом. Порошок свёклы усиливает кровообращение и работу кишечника, печени и улучшает физическую выносливость.

Микробиом кишечника — это не просто «мир внутри нас», а центральный элемент, от которого зависят наше самочувствие, иммунитет и даже настроение. Включение разнообразных источников клетчатки в рацион становится мощным инструментом для достижения оптимального здоровья.

#### РАЗНООБРАЗИЕ И РЕГУЛЯРНОСТЬ

Чтобы максимально использовать потенциал клетчатки, стремитесь к разнообразию в вашем рационе. Фрукты, овощи, цельные злаки, бобовые и семена предоставляют разные типы клетчатки, которые поддерживают баланс микробиома и улучшат пищеварение. Попробуйте добавлять клетчатку в смузи, каши или даже в основные блюда, чтобы питание было не только полезным, но и вкусным.

#### УТРЕННИЙ ПРИЁМ

Начинать день с клетчатки, добавленной в воду или кисломолочные продукты, — это не только полезно, но и эффективно. Регулярное потребление клетчатки с утра помогает улучшить чувство сытости, что может предотвратить переедание и поддерживать стабильный уровень энергии на протяжении дня.

#### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДОЗА

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), взрослым необходимо потреблять минимум 25 граммов клетчатки в день, а для мужчин — от 30 граммов и выше. Эта доза не только помогает поддерживать нормальную работу кишечника, но и снижает риск хронических заболеваний.

#### польза для здоровья

Регулярное потребление клетчатки способствует нормализации стула, улучшению микробиома и снижению риска хронических заболеваний. Клетчатка помогает поддерживать здоровую кишечную флору, снижает воспаление и может значительно уменьшать риск развития рака толстого кишечника.

#### сочетается:







Морской коллаген



Хондропротектор



Тестобустер



Омега-3



Магний



ZMA



Куркумин



Астакстантин

MICROBIOME BOOK

# XXT

### ДЕТОКС КОМПЛЕКС



Итак, вы прочитали про Microbiome Booster и Prebiotic Complex и поняли, что они положительно влияют на организм и пищеварение, в частности. Мы подумали и объединили эти две позиции в одну мощную биодобавку под названием DETOX COMPLEX. Давайте разберёмся со словом «детокс», узнаем, что такое детоксикация и зачем она нужна?

Каждый день наш организм сталкивается с множеством загрязняющих факторов: плохая экология, неправильное питание, стресс и сидячий образ жизни. Эти факторы приводят к накоплению токсинов — вредных веществ, которые замедляют обмен веществ и перегружают наши внутренние органы. И вот здесь на помощь приходит детоксикация — процесс, в котором организм избавляется от накопившихся токсинов и восстанавливает нормальное функционирование.

Комплексное очищение не только помогает «разгрузить» организм, но и улучшает работу пищеварительного тракта и укрепляет иммунитет.

#### КОМУ НУЖЕН DETOX COMPLEX?



#### Замедленный метаболизм и лишний вес

Накапливая токсины, организм снижает скорость обменных процессов, что приводит к замедлению метаболизма и увеличению массы тела.



#### Перегрузка токсинами

Печень и почки вынуждены работать в усиленном режиме, что со временем может вызвать нарушение их функций.



#### Снижение иммунитета

Токсины и избыток вредных веществ ослабляют защитные силы организма, делая нас более уязвимыми к инфекциям и воспалительным процессам.

#### **4TO B COCTABE DETOX COMPLEX?**

В составе 26 уникальных компонентов и часть из них описана в разделе Microbiome Booster и Prebiotic Complex, но, чтобы вам не тратить время, предлагаем продолжить чтение в данном разделе.



#### **ХЛОРЕЛЛА**

Это микроводоросль, известная своими мощными детокс-свойствами. Она работает как «магнит», притягивая и связывая тяжёлые металлы и другие токсины, помогая безопасно выводить их из организма. Хлорелла также богата хлорофиллом, который ускоряет процесс регенерации клеток и улучшает транспорт кислорода в крови. Хлорелла способствует улучшению работы печени и стимулирует выработку ферментов, что помогает расщеплять пищу и усваивать питательные вещества.



#### МОРИНГА

Одно из самых питательных растений на планете, содержащее витамины А, С, Е и калий. Она повышает уровень энергии и поддерживает иммунную систему. В традиционной медицине морингу используют для борьбы с воспалением и восстановления сил после болезней. Моринга обладает антиоксидантными свойствами, защищая клетки от разрушительного воздействия свободных радикалов и укрепляя защитные силы организма.



## КЕЙЛ (ЛИСТОВАЯ КАПУСТА) И КЕЛП (МОРСКАЯ КАПУСТА)

Источники важнейших микроэлементов, таких как кальций, магний и йод. Они нормализуют работу щитовидной железы, поддерживают гормональный баланс и способствуют правильному метаболизму. Эти компоненты улучшают перистальтику кишечника и поддерживают здоровый микробиом, что помогает предотвратить запоры и улучшить всасывание питательных веществ.



#### инулин

Натуральный пребиотик, который «питается» полезными бактериями в кишечнике, создавая благоприятную среду для их роста.



#### ПСИЛЛИУМ (ШЕЛУХА СЕМЯН ПОДОРОЖНИКА)

Это мощный источник клетчатки, который стимулирует работу кишечника и помогает выводить токсины. Эти волокна работают как «щётка» для желудочнокишечного тракта, предотвращая застойные процессы и способствуя регулярному опорожнению кишечника.



#### КУРКУМА

Известна своими противовоспалительными свойствами благодаря активному компоненту — куркумину. Она помогает уменьшать воспалительные процессы в организме и защищает клетки от окислительного стресса. Регулярное употребление куркумы снижает риск хронических заболеваний и повышает сопротивляемость организма инфекциям.



#### тыквенный, конопляный, подсолнечный и кедровый протеины

Эти белки обеспечивают организм аминокислотами, необходимыми для восстановления тканей и нормализации обменных процессов. Белки способствуют ускорению метаболизма и поддерживают мышечную массу, что особенно важно при детоксикации, когда организм нуждается в дополнительной энергии для восстановления.



#### ВИТГРАСС И БАРЛЕЙГРАСС

Молодые побеги пшеницы и ячменя. Они богаты витаминами группы В, хлорофиллом и ферментами, которые способствуют очищению печени и нормализации уровня глюкозы в крови. Витграсс и барлейграсс работают как «очистители» организма, улучшая усвоение питательных веществ и поддерживая здоровый уровень энергии.



#### СВЁКЛА

Стимулирует кровообращение и поддерживает детоксикацию печени.

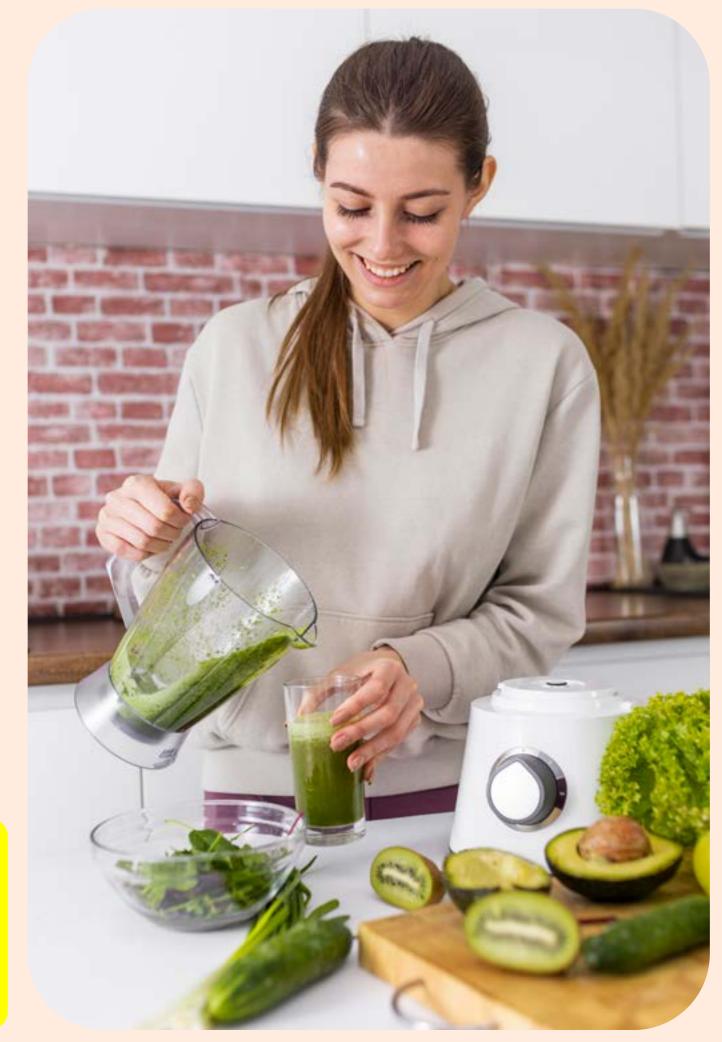


#### ЭКСТРАКТ ВИНОГРАДНОЙ КОСТОЧКИ

Мощный антиоксидант, который помогает защищать клетки от повреждений и замедляет процессы старения. Эти компоненты улучшают питание клеток и насыщение их кислородом, что способствует лучшему самочувствию и повышению выносливости.

# содержанию ▶

DETOX COMPLEX выпускается в виде порошка, который можно добавлять в утренние коктейли, смузи или даже в йогурт. Можно смешивать с водой. Это удобно для ежедневного применения.



#### сочетается:



Коэнзим Q10 и альфа-липоевая кислота



В-комплекс



Хром



Астаксантин



Микробиом бустер



Омега-3

#### НЕ СОЧЕТАЕТСЯ:



Хондропротектор



Магний



Витамин Е

# К содержанию •

## ПРЕБИОТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС — КЛЮЧ К ЗДОРОВОМУ КИШЕЧНИКУ



Пребиотики с древних времён являлись главным компонентом питания человека. Раньше рацион состоял преимущественно из растительной пищи, богатой пищевыми волокнами. С тех пор образ жизни и питание человека претерпели существенные изменения. Современный рацион беден пребиотиками, что делает организм уязвимым к инфекционным агентам и неблагоприятным факторам окружающей среды. И мало кто задумывается о том, как поддерживать микробиом в оптимальном состоянии, а ведь именно здесь пребиотики играют свою важную роль.

Пребиотики — это неперевариваемый пищевой ингредиент, который способствует росту полезных микроорганизмов в кишечнике, в первую очередь — бифидобактерий и лактобацилл. Термин «пребиотики» с точки зрения диетологии и клинической нутрициологии связан с термином «пищевые волокна».



#### ГДЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ ПРЕБИОТИКИ?

Естественным источником пребиотиков являются различные виды овощей, фруктов и зерновых культур (томаты, артишоки, бананы, спаржа, ягоды, чеснок, лук, цикорий, зелёные овощи, бобовые, овёс, пшеница, ячмень и др.). Кстати, продукты функционального питания, детские молочные смеси обогащаются пребиотиками!

#### КОМУ НУЖНЫ ПРЕБИОТИКИ?



#### Заболевания ЖКТ

Заболеваниях гастродуоденальной зоны, язвенной болезни, синдром раздражённого кишечника, функциональные заболевания кишечника, дивертикулёз толстой кишки, хронические колиты.



#### Метаболические заболевания

Метаболический синдром, ожирение, неалкогольная жировая болезнь печени, сахарный диабет 2-го типа.



#### Сердечно-сосудистые заболевания

В этом разделе мы рассмотрим ключевые компоненты пребиотического комплекса от IPSUM, которые могут стать вашим первым шагом к оздоровлению кишечника и организма в целом.



#### КАМЕДЬ АКАЦИИ (GUM ACACIA)

Это натуральное волокно, получаемое из коры акации, обладающее выраженными пребиотическими свойствами.

**Научное обоснование:** камедь акации стимулирует рост полезных бактерий в кишечнике, таких как Bifidobacteria и Lactobacilli, что способствует улучшению регулярности стула и поддержанию здоровой микрофлоры.

**Интересный факт:** камедь акации улучшает микрофлору при наличии синдрома раздражённого кишечника и при воспалительных заболеваниях.



#### ЭКСТРАКТ КРАПИВЫ (URTICA DIOICA L.)

Известен своими противовоспалительными и детоксикационными свойствами.

**Научное обоснование:** крапива восстанавливает слизистую оболочки кишечника, снижает воспаление и улучшает всасывание питательных веществ. Она также поддерживает оптимальный баланс микрофлоры за счет подавления уровня патогенных микроорганизмов.

**Интересный факт:** крапива положительно влияет на воспалительные заболевания кишечника (болезнь Крона и язвенный колит).



#### ЭКСТРАКТ ПЛОДОВ ВИНОГРАДА (VITIS VINIFERA L.) И ЯБЛОКА (MALUS PUMILA)

Источники антиоксидантов (полифенолов).

Научное обоснование: полифенолы из винограда и яблока защищают клетки кишечника от окислительного стресса и воспалений. Они способствуют росту полезных бактерий и улучшению барьерной функции кишечника, предотвращая проникновение патогенных микроорганизмов.

Интересный факт: полифенолы также могут играть роль в снижении риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака благодаря своим антиоксидантным и противовоспалительным свойствам.



#### ЭКСТРАКТ ВИНОГРАДНЫХ КОСТОЧЕК (VITIS VINIFERA L.)

Богат антиоксидантами и веществами, улучшающими кровоток.

Научное обоснование: экстракт виноградных косточек защищает слизистую кишечника от вредного воздействия свободных радикалов. Он улучшает кровоток в кишечнике, что способствует нормальному усвоению питательных веществ и адекватной работе микрофлоры.

**Интересный факт:** виноградные косточки обладают эффектом anti-age и поддерживают работу сосудистой стенки за счёт улучшения кровотока и снижения риска тромбозов.



#### ДРОЖЖЕВОЙ ЭКСТРАКТ SACCHAROMYCES CEREVISIAE **«IMMUNELL»**

Содержит нуклеотиды, которые являются строительными блоками для клеток.

Научное обоснование: нуклеотиды в экстракте регенерируют эпителий кишечника и поддерживают работу иммунной функции кишечника.

Интересный факт: нуклеотиды из дрожжевого экстракта облегчают клинические проявления при воспалительных заболеваниях кишечника за счёт заживления и восстановления слизистой оболочки.

Используйте полученные знания о пребиотиках и их мощном влиянии на кишечник для создания здорового фундамента. Не позволяйте своему здоровью стать случайностью.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Взрослым по 3 капсулы 1 раз в день во время приёма пищи.

#### сочетается:



Витамин Е



Микробиом бустер



Хондропротектор



Ресвератрол



Омега-3



В-комплекс



Хром



Куркумин



Вотер лосс