



# Avitall

КОМПЛЕКС ДЛЯ КОРРЕКЦИИ  
ПРИВЫЧЕК ПИТАНИЯ



## AVITALL

**Коктейли для коррекции привычек питания**

**Измени привычки, не изменяя себе**

Еда для нас или мы для еды? Вопрос не столь абсурден, как кажется. Каждый из нас хотел бы обрести контроль над чувством голода, питаться только полезными продуктами, тратить минимум времени на приготовление пищи, получая из еды все необходимое для хорошего самочувствия, сохранения тонуса и мышечной силы, баланса энергии и правильной работы всех органов и систем.

На пути к идеалу здорового питания встают наши привычки. Привычка питаться нерегулярно, привычка «кусочничать», привычка объедаться на ночь, привычка питаться фастфудом и т.п. Все это — причины лишнего веса и спусковые механизмы болезней. И мы просто обязаны разорвать порочный круг этих привычек.

**Идеальный продукт**

Специально для победы над вредными привычками в питании лучшие ди-

тологи мира — работающие в компании Summit Nutrision, USA, совместно с Ecovita Group, — создали комплекс коррекции привычек питания Avitall. С его помощью вы научитесь контролировать свой аппетит, избавитесь от лишнего веса, обретете прекрасное самочувствие, отличное настроение, привлекательный внешний вид и гармонию с самим собой.

### **Сбалансированная формула**

Avitall — не просто коктейль. Это полноценное питание, содержащее все необходимое для жизни. В том числе самые важные микронутриенты, полиненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты и клетчатку. Такой сбалансированный состав делает коктейль незаменимым продуктом для здорового питания!

### **Худеем с AVITALL!**

Энергетическая ценность порции Avitall на воде — всего 90 ккал. Это не позволяет организму запасать энергию впрок и предотвращает отложение жиров. Поэтому с помощью Avitall мы можем контролировать свой вес без диет и голодания, сохраняя прекрасное самочувствие!

### **Африканское чудо**

Как обрести контроль над аппетитом и есть только тогда, когда действительно испытываешь голод? И оставаться энергичным и полным сил? На помощь пришла мудрая природа, которая подарила нам удивительное растение — худилю Гордони.

### **Худия Гордони**

Долгие века худия Гордони была главным продуктом питания бушменов племени сан, была их священным растением. Худия помогала им забывать про еду и давала выносливость в течение всего дня. Секрет в эксклюзивном, найденном только в худии гликозиде p57, который подавляет чувство ложного голода.

Худия Гордони — «сердце» формулы Avitall. Каждая порция коктейля содержит 800 мг самой ценной натуральной худии — выросшей в пустыне Калахари. Благодаря худии мы больше не будем «кусочничать» или «заедать» стресс. Мы начнем питаться правильно и обретем основу для здоровой и долгой жизни.

## **Коктейли Avitall применяются:**

- когда нужно срочно восстановить энергетический баланс: хорошо усваиваются и поставляют организму все необходимые вещества;
- когда нет времени на приготовление пищи: отвечают вековой мечте о «скатерти-самобранке» — нужно просто добавить воды — и порошок превратится в завтрак, обед или ужин;
- в обычном питании — для коррекции вредных привычек и сохранения здоровья (могут быть основой рациона постоянно, совместимы с привычными продуктами).
- для коррекции веса, в спортивном и диетическом питании (вы точно знаете, какое количество калорий, белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов содержится в вашей еде).

## **Коктейли Avitall помогут:**

- отрегулировать пищеварение;
- нормализовать обмен веществ;
- восстановить баланс нервной системы и обрести энергию для активной жизни;
- утолить голод в любых условиях: банку Avitall всегда можно взять с собой.

Как только коктейли Avitall станут основой вашего рациона, у вас сформируется новая привычка — привычка питаться сбалансированно и полноценено. И она останется с вами навсегда!

# Avitall

КОМПЛЕКС ДЛЯ КОРРЕКЦИИ  
ПРИВЫЧЕК ПИТАНИЯ



## AVITALL

### Коктейли для коррекции привычек питания

«Сердце» формулы Avitall — священное растение бушменов племени сан худия Гордони. Она станет незаменимым источником энергии и научит организм контролировать аппетит. Недаром ее называют киллером ложного голода. Бушмены съедают маленький кусочек худии — и могут целый день охотиться, не думая о пище. Худия гонит прочь стрессы, помогает справиться с переутомлением и защищает организм от неблагоприятных воздействий.

Собрав в составе Avitall все самое нужное для жизни, биотехнологи при этом смогли добиться максимально низкой калорийности коктейлей — чтобы, полностью обеспечивая себя полезными веществами, мы бы не переедали и не «копили» жир. Именно за счет уникально низкой калорийности — всего 90 ккал на порцию — все недовольные своим внешним видом смогут быстро обрести желанные формы.

Коктейли Avitall — это полноценное питание: сбалансированное, 100%-но натуральное, концентрированное и содержащее все необходимое для баланса



жизнедеятельности. С такой поддержкой вы научитесь питаться правильно и будете чувствовать себя превосходно!

### **Avitall Active — утренний коктейль (кофейный или шоколадный вкус)**

Только встали, а рука уже тянется к кофе? Но ведь такой искусственный тонус в будущем может аукнуться болезнями! И как быть, если энергия для активной жизни нужна нам как воздух?! Ответ — в правильном продукте!

В формуле Avitall Active встретились самые сильные растения-стимуляторы: гуарана, золотой корень и ягоды каму-каму. Это три натуральных источника энергии, которые помогут выдержать любые нагрузки. А зеленое чудо из пустыни Калахари худия Гордони прогонит чувство голода и подарит заряд бодрости. Природные стимуляторы не только преумножат энергию, но и увеличивают усвояемость ценных витаминов, минералов, аминокислот и полиненасыщенных жирных кислот, которыми так богат коктейль.

Апатия и сонливость исчезнут с первым глотком Avitall Active! Энергия наполнит вашу жизнь и останется с вами надолго!



## Avitall Relax — вечерний коктейль (ванильный или шоколадный вкус)

Стресс — один из самых страшных врагов нашего здоровья. Он грозит нам гипертонией, проблемами с пищеварением, резким снижением иммунитета и другими неприятностями. Оставаться хозяином собственной судьбы и управлять самочувствием поможет Avitall Relax, который адаптирует организм к сложным ситуациям, снимет эмоциональное и физическое напряжение и поможет быстро восстановить силы.

Мощные природные релаксанты и антидепрессанты — пассифлора, унаби и L-теанин — мягко успокоят и расслабят организм, быстро восстановят равновесие нервной системы и укрепят ее. На помощь придут и такие борцы со стрессом, как магний, селен, «защитные» витамины А, С, Е и «витамины радости» группы В. А «африканская волшебница» худия Гордони избавит вас от ложного голода и от таких привычек, как «заедание» стресса или отказ от еды на фоне нервного переутомления.

Avitall Relax станет вашим надежным щитом от всех волнений!

## **Способ применения**

Одну мерную ложку Avitall растворить в 200 мл прохладной воды или молока с низким процентом жирности. Взбить в шейкере или размешать до получения однородной массы.

Пищевая ценность на 100 г сухого продукта:

белки 35,2 г, жиры 7,04 г, углеводы 24,6 г, калорийность 317 ккал

## **Состав Avitall Active**

Инулин, ванильный экстракт, экстракт кофе, экстракт мокко, подсолнечное масло с высоким содержанием олеиновой кислоты, изолят соевого белка, концентрат белка молочной сыворотки, гуаровая камедь, цитрат кальция, криафайб SC40 (овощная диетическая клетчатка), цитрат калия, соевая клетчатка, биотин, овсяная клетчатка, кристаллизованный мед, оксид магния, хлорид натрия, ксилитол, комплекс микроэлементов,mono- и полиглицериды, инозитол, глицинат ванадия, витамин С, хелат хрома, фумерат железа, ацесульфам-К, сукралоза, натуральный витамин Е (ацетат), витамин В3 (никотиновая кислота), оксид цинка, глюконат меди, хелат селена, витамин А (ретинола ацетат), витамин В5 (пантотеновая кислота), хелат марганца, витамин К, витамин D3, хелат молибдена, витамин В6 (пиридоксин), витамин В2 (рибофлавин), витамин В1 (тиамин), неотам, витамин В12, фолиевая кислота, иодид калия, худия Гордони, бромелайн, гуарана, золотой корень, ягоды каму-каму, имбирь, фруктовая смесь (яблоко, виноград, грейпфрут, апельсин, ананас, лимон, лайм, вишня, арбуз, груша, манго, клубника, папайя, мандарин, абрикос), овощная смесь (морковь, брокколи, томат, огурец, капуста огородная, шпинат, петрушка, капуста кочанная, сельдерей, цветная капуста, перец зеленый, спаржа, брюссельская капуста, лук, чеснок, имбирь).

## **Состав Avitall Relax**

Инулин, ванильный экстракт, подсолнечное масло с высоким содержанием олеиновой кислоты, изолят соевого белка, концентрат белка молочной сыворотки, гуаровая камедь, цитрат кальция, криафайб SC40 (овощная диетическая клетчатка), цитрат калия, соевая клетчатка, биотин, овсяная клетчатка, кристаллизованный мед, оксид магния, хлорид натрия, ксилитол, комплекс микроэлементов, mono- и полиглицериды, инозитол, глицинат ванадия,

витамин С, хелат хрома, фумерат железа, ацесульфам-К, сукралоза, натуральный витамин Е (ацетат), витамин В3 (никотиновая кислота), оксид цинка, глюконат меди, хелат селена, витамин А (ретинола ацетат), витамин В5 (пантотеновая кислота), хелат марганца, витамин К, витамин D3, хелат молибдена, витамин В6 (пиридоксин), витамин В2 (рибофлавин), витамин В1 (тиамин), неотам, витамин В12, фолиевая кислота, иодид калия, худия Гордони, бромелайн, пассифлора, семена унаби, L-теанин, имбирь, фруктовая смесь (яблоко, виноград, грейпфрут, апельсин, ананас, лимон, лайм, вишня, арбуз, груша, манго, клубника, папайя, мандарин, абрикос), овощная смесь (морковь, брокколи, томат, огурец, капуста огородная, шпинат, петрушка, капуста кочанная, сельдерей, цветная капуста, перец зеленый, спаржа, брюссельская капуста, лук, чеснок, имбирь).

### Подробнее о составе:

#### Худия Гордони

Ключевой компонент коктейлей Avitall. Древнейшее племя на Земле — живущие в пустыне Калахари бушмены племени сан — издавна используют это уникальное растение в своих ритуалах и перед охотой. Оно помогает им оставаться сильными и выносливыми в течение всего дня. Европейцы открыли для себя зеленую тайну худии только в 1937 году, когда голландские антропологи изучали быт племени. А в 60-е стало понятно, что «секрет» худии заключен в ее способности контролировать аппетит. Точнее, убивать чувство ложного голода, стремление «заесть» стресс или скуку. Все дело оказалось в содержащемся только в худии гликозиде p57, воздействующем на центры мозга, отвечающие за голод и насыщение. Худия поможет избавиться от вредных привычек в питании: «кусочничания», переедания перед сном и т.п. Кроме того, употребление худии способствует снижению сахара и «плохого» холестерина в крови, поэтому ее рекомендуют употреблять американские Ассоциации эндокринологов и кардиологов. Комплексы Avitall содержат самую полезную худию — дикорастущую.

#### 3 важнейших компонента Avitall Active

**Гуарана.** На родине — в странах Южной Америки — гуарана считается растением магическим — благодаря непревзойденным тонизирующими свойствам и способности восстанавливать силы. Индейцы Амазонки называли ее «да-

ром долголетия» и использовали как сильнейший афродизиак. Настойку из плодов гуараны давали выпить молодоженам с пожеланиями «счастливой и страстной ночи!». Все эти качества растению дарит гуарин — разновидность кофеина, содержащаяся только в гуаране. В отличие от других источников кофеина гуарана стимулирует деятельность центральной нервной системы достаточно мягко. Потребление гуараны позволяет исключить из рациона кофе, которое, ко всему прочему, раздражает слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта. Включение в рацион гуараны избавит от апатии, вялости, слабости, подарит работоспособность и выносливость. Гуарана улучшает когнитивные способности, адаптирует организм к стрессам и выраженным нагрузкам, помогает работе сердца. Как и худия Гордони, она обладает способностью притуплять чувство голода, благодаря чему используется в программах коррекции веса и считается одним из лучших борцов с ожирением.

**Золотой корень (родиола розовая).** Старинное алтайское поверье гласит: тот, кто найдет золотой корень, до конца своих дней будет счастлив и проживет два века. Место, где обнаруживали корень, сохранялось в тайне. С помощью отвара из корня родиолы алтайские шаманы излечивали множество недугов и снабжали охотников «чудодейственным напитком бодрости», чтобы те могли с легкостью преодолевать длительные переходы по горам и тайге. Такое действие золотого корня неудивительно: по своим биостимулирующим свойствам он значительно превосходит женьшень, левзею, аралию и элеутерококк. Он не просто повышает работоспособность, но и мобилизует организм, восстанавливает его защитные силы, снимает признаки переутомления, нервного перенапряжения и истощения, позволяет рационально использовать энергетические ресурсы организма, помогает переносить значительные нагрузки и повышает сопротивляемость к воздействию негативных факторов. Прекрасно переносится, не вызывает привыкания. Подарит вам отличное самочувствие и бодрость.

**Ягоды каму-каму.** Абсолютный рекордсмен растительного мира по содержанию витамина С. В каждой тридцатиграммовой ягоде содержится примерно 2 г витамина С — в 7 раз больше, чем в киви, в 30 раз больше, чем в апельсинах. Витамин С, как лучший «друг» железа и известный «борец» с действием свободных радикалов и анемией, незаменим тогда, когда нам нужно быстро улучшить состояние своего организма и усилить его сопротивляемость различным недугам. Кроме того, ягоды каму-каму богаты минералами и амино-

кислотами, в том числе незаменимыми. Благодаря этому они укрепляют иммунитет, повышают работоспособность, предупреждают появление признаков переутомления, вялости и стресса. А самое главное, что каму-каму — это природный антидепрессант номер один в мире, не знающий равных по способности улучшать настроение. Все эти свойства каму-каму были много веков известны жителям Южной Америки, где и растет этот кустарник с красными ягодами. В природе они собираются вручную, а добраться до мест произрастания можно только на каноэ. Издревле знахари Амазонии использовали каму-каму в своей практике, называя это растение «небесными вратами»: в период изнурительной жары и в сезон дождей сок каму-каму помогал сохранить силы и укреплял здоровье.

### **3 важнейших компонента Avitall Relax:**

**Пассифлора.** Богатая редкими биофлавоноидами и алкалоидами, идеально взаимосвязанными друг с другом, пассифлора (другое название — страстоцвет) уникальна по своей способности снимать нервное напряжение и не оказывать при этом затормаживающего действия. На фоне приема экстракта пассифлоры работоспособность не снижается, и в этом ее отличие от многих других седативных средств. О чудесных свойствах страстоцвета писали еще во времена инков: «Чай, приготовленный из сухих цветков этого растения, успокоит, расслабит и укрепит самые дерзкие мысли и мечты». Пассифлора восстановит баланс нервной системы, избавит от раздражительности и нервозности, повысит устойчивость к стрессам и нервным перегрузкам. Во всех фармакopeях мира страстоцвет упоминается как лучший «доктор» сердечных неврозов и нарушений желудочно-кишечной деятельности, возникших на нервной почве. Знаменитый психотерапевт Э. Бак рекомендовал настой из цветков пассифлоры как великолепное средство от бессонницы — и в тех случаях, когда вы не можете заснуть, и в тех, когда ваш сон слишком чуток. Пассифлора подарит вам спокойный, глубокий сон, за время которого ваша нервная система полностью восстановится. При этом принимать пассифлору абсолютно безопасно — в отличие от многих других снотворных средств.

**Семена унаби.** Содержит массу витаминов, микроэлементов, флавоноидов. Благодаря этому употребление унаби позволяет укрепить организм, омолодить клетки и ткани и активизировать все жизненно важные функции. Улучшается кровообращение и работа сердца, нормализуется давление. Но глав-

ная польза унаби связана с их способностью гармонизировать нервную систему. Недаром древние китайские мудрецы всегда брали с собой в путешествия драгоценные плоды унаби: они дарили им спокойствие, рассудительность и гармонию. Отвар из этих плодов ценился на вес золота: для того чтобы избавиться от раздражительности, страхов, нервозности, достаточно было нескольких глотков. Доказано, что семена унаби улучшают самочувствие и настроение, повышают работоспособность, защищают нервную систему от перегрузок, борются со стрессом. За все эти действия отвечает присутствующий только в унаби ююбозид. Необыкновенные свойства ююбозида были открыты сравнительно недавно. Оказалось, что это вещество способно снижать уровень холестерина в крови и защищать нервные клетки от разрушения. Отмечено также, что всего несколько плодов унаби в рационе пожилого человека улучшают память и сон, тормозят процессы старения. А спортсменам унаби позволяет быстро восстанавливаться после тренировок. Avitall Relax — первый на российском рынке продукт, содержащий экстракт семян унаби.

**L–теанин.** Ценность этой аминокислоты, впервые обнаруженной в 1949 году в составе зеленого чая, очень велика: в процессе метаболизма она превращается в ГАМК (гамма-аминомасляную кислоту) — важнейшее вещественейромедиатор, отвечающее за передачу нервных импульсов от клетки к клетке. И это еще не все. Именно присутствием L–теанина в составе объясняется релаксирующее и антистрессорное действия зеленого чая. L–теанин устраняет признаки усталости, адаптирует организм к повышенным нагрузкам, помогает сохранять равновесие и грамотно расходовать энергию. В Японии в 1964 году он зарегистрирован в качестве пищевой добавки для любых продуктов питания — от шоколада до травяных чаев. Отмечено, что включение этой аминокислоты в рацион увеличивает физическую и умственную работоспособность, упрочивает память, укрепляют иммунитет и помогает полноценно восстанавливать силы.

#### **Остальные компоненты Avitall:**

**Биотин (витамин H).** Принимает активное участие в углеводном обмене, воздействуя на расщепление углеводов и высвобождение энергии. Защищает здоровье нервной системы, оказывает на нее регулирующее воздействие. Необходим для жирового обмена: активизирует синтез витамина F

в печени. Важен для кожи и слизистых оболочек, предотвращает появление угрей и комедонов, препятствует расслаиванию ногтей и улучшает их рост. Следствием дефицита витамина Н часто являются апатия, вялость, тревожность. Норма биотина повышается в условиях сурового климата, сильных морозов. Кроме того, он требуется в большем количестве беременным, подверженным стрессам и тем, кто занят на вредных производствах.

**Бромелайн.** Слава этого фермента, источником которого является экстракт ананаса, связана с его эффективностью в программах по снижению веса. Бромелайн действительно улучшает пищеварение, а значит, его прием может способствовать похудению. Не менее важно и участие бромелайна в белковом обмене: он катализирует расщепление белков и всасывание аминокислот в кровь. А благодаря способности не допускать чрезмерную агрегацию тромбоцитов (прикрепление их друг к другу) бромелайн препятствует образованию тромбов, «разжижает» кровь и может использоваться в комплексной профилактике атеросклероза.

**Витамин В1.** Защищает от повреждений клеточные мембранны. Принимает самое деятельное участие в углеводном обмене, важен для белкового и жирового обменов. В частности, участвует в синтезе витамина F в печени. Стимулирует моторную и секреторную функцию желудка, способствует быстрому прохождению пищи через ЖКТ. Нормализует работу сердца. Серьезный дефицит витамина В1 может привести к поражениям нервной системы и даже к параличу. Первыми сигналами недостатка этого витамина часто служат нервозность, бессонница, ухудшение памяти. В большем по сравнению с обычным количестве этого витамина нуждаются беременные и кормящие женщины, а также пожилые люди и работники тяжелого физического труда.

**Витамин В12.** Очень часто его называют «супервитамином». В12 активно участвует во всех обменных процессах. И это единственный из водорастворимых витаминов, который может накапливаться в организме человека. В12 играет множество важных ролей — включая защиту от ожирения, улучшение общего самочувствия, повышение тонуса, укрепление иммунной системы, нормализацию нервной деятельности, улучшение памяти и т.п. Следствием недостатка этого витамина в организме часто являются ухудшение зрения, раздражительность, нервное напряжение, расстройства пищеварения. В тяжелых случаях дело может закончиться даже злокачественной анемией. Пот-

ребность в витамине В12 серьезно возрастает после тяжелых физических нагрузок, операций, травм, ожогов. Он способствует быстрому восстановлению сил.

**Витамин В2.** Очень важен для нормального роста и развития человека. Участвует в белковом, углеводном и жировом обменах. Повышает остроту зрения, в том числе ночного. Поддерживает в норме слизистые и нервную ткань. Помогает усвоению витамина В6. Дефицит витамина В2 может развиваться вследствие недостатка молочных продуктов в рационе и часто приводит к поражениям слизистых и развитию глазных болезней, в том числе таких тяжелых, как катаракта. Потребность в витамине В2 возрастает во время беременности и при эндокринных проблемах.

**Витамин В5.** Задействован практически во всех биохимических реакциях в организме. Особенно необходим для синтеза витамина F (полиненасыщенных жирных кислот) в печени и для работы головного мозга. При дефиците этого витамина резко ослабевает память и умственные способности, человек становится вялым и апатичным. В5 участвует в образовании защитных антител, противодействующих разрушительному влиянию негативных факторов окружающей среды. При нехватке В5 могут участиться аллергические проявления и ухудшиться состояние сердечно-сосудистой системы.

**Витамин В6.** Играет важнейшую роль в процессе расщепления белков, жиров и углеводов, поэтому его часто называют «главным энергетиком» организма: от его количества напрямую зависит наш тонус. В6 также участвует в образовании эритроцитов и очень важен для функционирования нервной системы, мозга и нормального мышечного статуса. Дефицит может проявиться в виде мышечных подергиваний, заторможенности, тошноты, сонливости, потери аппетита. А хроническая нехватка витамина В6 часто приводит к развитию атеросклероза. Кроме того, В6 является главным союзником магния и витамина В12: вместе эти вещества усваиваются лучше. Потребность в В6 возрастает во время беременности, после значительных физических нагрузок, после родов и т.п.

**Витамин С.** Играет важнейшую роль в поддержании эластичности тканей и сосудов. Высокий уровень витамина С в организме способствует повышению запаса углеводов в печени и усилиению ее способности противодействовать токсинам. Является одним из главных антиоксидантов: укрепляет имму-

нитет, тормозит процессы старения. Способствует усвоению витамина Е и селена. При дефиците витамина С в организме резко возрастает потребность в белках, наблюдается повышенная ломкость капилляров, возможны кровоизлияния.

**Витамин D3.** Жизненно важен для формирования костной ткани, регулирует обмен фосфора и кальция, способствует их всасыванию из толстой кишки. Помогает усвоению кальция. Тормозит процессы старения, обладает противоопухолевой активностью. Достаточное количество витамина D в организме способствует нормальной работе сердца и сосудов и укреплению иммунитета. Следствиями дефицита витамина D могут являться повышенная нервозность, нарушение сна, снижение остроты зрения. Нужно также учитывать, что в пожилом возрасте, во время беременности, стрессов, после операций и при некоторых заболеваниях нам нужно больше витамина D, чем обычно.

**Витамин K.** Название витамин получил от слова «коагуляция» — свертываемость крови. Он активно участвует в этом процессе и обеспечении организма энергией. Витамин К нужен каждой клетке, так как он отвечает за структурные и функциональные свойства мембран. Его еще называют «строителем клеточных мембран». Без этого витамина не могли бы заживать раны и порезы. А его дефицит опасен под кожными и внутренними кровотечениями и даже развитием геморрагического синдрома. К нехватке витамина K в организме часто приводит прием некоторых лекарственных средств. Поэтому дефицит нужно обязательно восполнять извне.

**Витамин A.** Важный витамин для роста и формирования скелета. От него зависит состояния эпителия и острота ночного зрения. Вместе с витамином С препятствует скоплению липоидных отложений на стенках сосудов и повышению уровня «плохого» холестерина в крови. Один из главных участников антиоксидантной защиты, замедляющий старение.

**Витамин Е.** «Витамин молодости» и непревзойденный антиоксидант, отражающий атаки свободных радикалов. Участвует в обеспечении организма кислородом. Способствует усвоению многих других витаминов и минералов, особенно витамина С, А, цинка и селена. Необходим для обменных процессов, поддержания энергетического баланса. Очень важен для репродуктивной функции, в частности — для нормального протекания беременности.

**Витамин РР (витамин В3, никотиновая кислота).** Участвует во многих обменных процессах. Улучшает работу желудочно-кишечного тракта, в частности — моторику и секреторную функцию желудка. Вторая важнейшая роль связана с кроветворением: благодаря В3 усиливается кровоток, происходит расширение сосудов, снижается артериальное давление. Острый дефицит этого витамина может закончиться пеллагрой, которую также называют болезнью «трех Д» (диарея, дерматит, деменция).

**Глицинат ванадия.** Самая усвояемая форма ванадия. Этот минерал принимает активное участие во многих обменных процессах, в том числе в энергетическом и жировом обменах, регулирует работу ферментов. Важен для построения зубной и костной тканей. Улучшает насыщение кислородом клеток печени. Дефицит ванадия повышает риск развития атеросклероза и сахарного диабета.

**Глюконат меди.** Наиболее физиологичное и усвояемое соединение меди. Медь вместе с железом участвует в образовании эритроцитов. Входит в состав оболочки нервной и соединительной тканей. Регулирует синтез коллагена. Участвует в антиоксидантной защите. Дефицит меди чреват ломкостью кровеносных сосудов, повышением уровня холестерина в крови и ослаблением иммунной защиты.

**Имбирь.** Прекрасный источник незаменимых аминокислот, эфирного масла, терпеноидов, витаминов и минералов. В составе эфирного масла лидирует вещество терпенового класса цингиберен, который и придает имбирию столь характерный вкус и запах. Благодаря цингиберену имбирь улучшает пищеварение и обменные процессы. В частности, он регулирует уровень холестерина и глюкозы в крови. Второе важное свойство имбиря — это его способность укреплять иммунитет. Во многом это обусловлено высоким содержанием витамина С. Кроме того, имбирь оказывает тонизирующее воздействие на организм человека, стимулирует умственные способности и улучшает мозговое кровообращение.

**Инозитол (В8).** Витаминоподобное вещество. Входит в состав фосфолипидов клеточных мембран и липопротеидов плазмы. Важен для нормальной работы клеток мозга, поджелудочной и щитовидной желез, печени, почек. Восстанавливает структуру нервной ткани, помогает купировать такие состояния, как депрессия, тревожность, бессонница. Норма потребления значи-

тельно увеличивается при различных нагрузках и у больных сахарным диабетом. Нехватка может привести к заболеваниям глаз и повышению уровня «плохого» холестерина в крови.

**Комплекс микроэлементов.** Сертифицированный минеральный концентрированный комплекс. Включают в себя все самые важные микроэлементы: хром, кобальт, медь, фтор, йод, железо, марганец, молибден, селен, кремний, ванадий и цинк. Не содержит натрия и идеально подходит для людей, которым рекомендуется ограничить потребление поваренной соли. Производится в условиях высочайшего контроля качества и безопасности. У всех минералов комплекса структура ионного, а не коллоидного типа, благодаря чему они обладают наивысшей биоусвояемостью.

**Фумерат железа.** Самое физиологичное соединение железа. Без этого минерала была бы невозможна одна из самых важных функций в организме — дыхательная. В соединении с белками железо образует гемоглобин и миоглобин, обеспечивающие снабжение организма кислородом. Кроме того, железо благотворно воздействует на функцию кроветворения, участвует в синтезе многих белков и ферментов и регулирует обмен холестерина. От уровня железа в организме зависит качество нашего иммунного ответа и антитоксическая работа печени. Дефицит минерала приводит к развитию анемии.

**Хелат марганца.** Обладающее наивысшей биоусвояемостью соединение марганца. Этот микроэлемент участвует в сотнях биохимических процессов. В частности, он очень важен для формирования костной и соединительной тканей, образования нейромедиаторов, иммунной защиты, образования инсулина, жирового обмена. Марганец регулирует работу некоторых витаминов, необходим для роста, восстановления после травм, репродуктивной функции, работы щитовидной железы. Следствием его дефицита является увеличение психоэмоциональной нагрузки и снижение сопротивляемости воздействию негативных факторов. В пожилом возрасте дефицит марганца часто приводит к развитию остеопороза. Нехватку марганца мы испытываем очень часто, так как в нашем рационе мало богатых им продуктов (свежей зелени, грубой растительной пищи). Поэтому нужно обязательно пополнять его запасы, используя БАД или продукты функционального питания.

**Хелат молибдена.** Хелатная форма этого макроэлемента обладает самой высокой биоусвояемостью. От количества молибдена в организме зависит

качество антиоксидантной защиты. Кроме того, он способствует усвоению витамина С — витамина иммунитета. И, наконец, без молибдена невозможен синтез аминокислот в организме. Дефицит минерала может привести к образованию кариеса, потере ориентации в пространстве, снижению чувствительности, ослаблению памяти, развитию импотенции. В самых тяжелых случаях человек может потерять зрение и даже впасть в кому. Молибден способствует выведению из организма мочевой кислоты, поэтому при подагре потребность в этом минерале существенно возрастает.

**Хелат селена.** Самое физиологичное и легко усвояемое соединение железа. Это важнейший антиоксидант среди минералов, важное вещество для сильного иммунитета. Способствует усвоению и полноценной активности витаминов С и Е. Необходим для нормальной работы сердца и сосудов. Оказывает благотворное воздействие на функции печени. Дефицит селена увеличивает риск таких заболеваний, как катаракта и ревматоидный артрит. Доказана зависимость между высоким содержанием селена в организме и низкой смертностью от рака.

**Хелат хрома.** Наиболее усвояемое соединение хрома. Этот минерал известен как регулятор жирового и углеводного обменов. Нормализует чувствительность к глюкозе, образуя в организме активное соединение с инсулином. Регулирует синтез холестерина, способствует снижению «плохого» холестерина и сахара в крови. Суточная норма потребления несколько выше во время беременности и в программах по снижению веса.