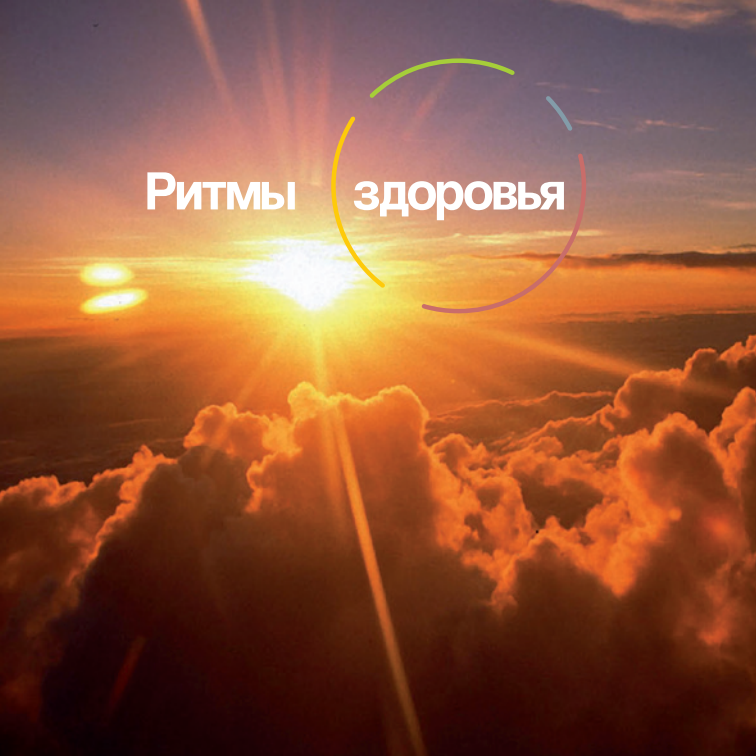




РИТМЫ здоровья

витаминно-минеральный комплекс

Эксклюзивный продукт Корпорации «СИБИРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»



Ритмы здоровья

Ритмы здоровья

Для современного человека регулярный прием витаминов давно уже стал привычным явлением. Каждому из нас знакомо по меньшей мере несколько наименований разных витаминных продуктов. Однако среди них есть особенный витаминно-минеральный комплекс – это «Ритмы здоровья».

Все витамины, микроэлементы и целебные травы в составе данного комплекса подобраны таким образом, чтобы одновременно воздействовать на две одинаково важные составляющие нашего хорошего самочувствия. Этот продукт, с одной стороны, восполняет дефицит основных витаминов, витаминоподобных веществ и микроэлементов, а с другой – способствует гармонизации биологических ритмов организма.

Витаминно-минеральный комплекс «Ритмы здоровья» состоит из двух взаимодополняющих формул – утренней и вечерней – что позволяет не просто обеспечить суточную норму витаминов, микроэлементов и других необходимых биологически активных веществ, но и в максимальной степени учесть характер биологических ритмов организма. Так, утренняя формула «Ритмов здоровья» способствует повышению активности, общего тонуса и работоспособности. В свою очередь, вечерняя формула продукта настраивает организм на полноценный отдых и восстановление сил. Подобное чередование разных биологических воздействий полностью согласуется с характером суточных биоритмов человека и способствует их быстрой нормализации.

Далее в этом буклете вы найдете подробную информацию о компонентах и механизмах действия витаминно-минерального комплекса «Ритмы здоровья», который улучшает самочувствие, настроение и повышает работоспособность.

В2 (А) Е Утро

Состав 1 капсулы УТРЕННЕЙ формулы «Ритмы здоровья»:

витамин С, ликопин Redivivo®, экстракт элеутерококка (сибирского женьшеня), экстракт зеленого чая, витамин Е, бета-каротин BetaTab®, парааминобензойная кислота, никотинамид, коэнзим Q10, натуральный дигидрокверцетин даурской лиственницы, пантотеновая кислота, витамин D3, витамины А, В6, В2 и В1, фолиевая кислота, биотин, витамины К1 и В12.

Утро и первая половина дня – это период максимальной активности организма. Так устроены биологические ритмы большинства людей.

Что нужно для того, чтобы использовать это время с наибольшей пользой? Полноценный завтрак, утренняя зарядка и одна капсула утренней формулы «Ритмы здоровья».



Ритмы здоровья



Естественная активность и бодрость

Этот сложный витаминно-минеральный комплекс содержит все самые важные витамины, а также целый ряд незаменимых органических веществ растительного происхождения – бета-каротин, биофлавоноиды, катехины, коэнзим Q10, ликопин. Все эти биологически активные вещества необходимы нам ежедневно для оптимального функционирования всех систем организма.

С другой стороны, в состав утренней формулы «Ритмы здоровья» включены биологически активные компоненты, которые способствуют восстановлению общего тонуса и работоспособности. Это L-карнитин, мягкие природные адаптогены элеутерококка, а также тонизирующая субстанция из листьев зеленого чая.

Ритмы здоровья



Mg **Zn** Se

Вечер

Состав 1 капсулы ВЕЧЕРНЕЙ формулы «Ритмы здоровья»:

экстракт валерианы, экстракт хвоща, экстракт шлемника байкальского, натуральный комплекс LalminMo® (дрожжи *Saccharomyces cerevisiae*, содержащие молибден), порошок из рогов пятнистого оленя, натуральный комплекс LalminSe® (дрожжи *Saccharomyces cerevisiae*, содержащие селен в форме селенометионина), цинк, железо, пиколинат хрома, медь, марганец, йод, селен.

В соответствии с естественными биоритмами человека вечер и ночь предназначены для отдыха и восстановления сил. И от того, насколько полноценным будет этот отдых и насколько эффективно будет восстановление ресурсов организма, зависит жизненная активность, работоспособность и, в конечном итоге, здоровье человека.

Ритмы здоровья



The background of the slide is a nighttime photograph of a city with its lights reflecting on a dark surface, possibly water. On the left side, there is a large blue circle. Inside this circle, at the bottom, are two white capsules with blue bands. Two thin, curved lines, one blue and one orange, arc from the top left towards the right side of the slide, framing the title.

Полноценный отдых и восстановление

К сожалению, ритмы большого города очень часто подавляют наши внутренние биоритмы. Кроме того, хронический дефицит витаминов и микроэлементов не позволяет клеткам полноценно восстанавливаться. День за днем накапливается хроническая усталость, и рано или поздно происходит срыв.

Вечерняя формула «Ритмов здоровья» — это сложный фитоминеральный комплекс, который обеспечивает организм самыми важными микроэлементами и растительными витаминоподобными веществами (аминокислотами, нуклеотидами, полиненасыщенными жирными кислотами), которые незаменимы при синтезе питательных и строительных материалов, необходимых для восстановления клеток. Кроме того, в состав этой формулы входит специальный фитокомплекс, который обладает мягким успокаивающим действием и способствует постепенной гармонизации ночных биоритмов.

Ритмы здоровья



Зачем нужны витамины и микроэлементы?

Доказано, что дефицит витаминов и микроэлементов может сопровождаться резким снижением работоспособности и жизненного тонуса, не говоря уже о снижении устойчивости ко многим заболеваниям. Это объясняется тем, что витамины и минеральные вещества являются универсальными регуляторами большинства клеточных функций. Об этом говорит и само слово «витамин», которое можно перевести как «вещество, необходимое для жизни».

Что такое витаминоподобные вещества?

Как известно, основные витамины были открыты еще в первой половине XX века. Однако с той поры ученые разных стран, и прежде всего российские ученые, открыли еще несколько десятков биологически активных веществ.

Многие из них оказались столь же незаменимыми для человека, как и сами витамины. Поэтому они и были названы витаминоподобными веществами. Поскольку большинство витаминоподобных веществ обладает очень сложной структурой, они могут использоваться исключительно в природной форме, т. е. в виде растительных экстрактов. Это ограничивает их широкое применение в составе обычных витаминно-минеральных комплексов. А между тем витаминоподобные вещества значительно усиливают профилактическую активность витаминов и микроэлементов.

Основные биологические свойства витаминов

Витамин А

Улучшение зрения.
Поддержание эластичности кожи.
Регуляция сексуальной функции.
Укрепление иммунитета.

Витамин В1

Регуляция углеводного обмена.
Регуляция жирового обмена.
Защита нервной системы.
Энергообеспечение работы сердца.

Витамин В2

Регуляция белкового обмена.
Укрепление волос.
Улучшение внешнего вида кожи.

Витамин В6

Участие в кроветворении.
Повышение работоспособности.
Укрепление иммунитета.
Регуляция белкового обмена.

Витамин D3

Укрепление костей и зубов.
Защита кожи.

Витамин С

Укрепление иммунитета.
Защита кровеносных сосудов.
Укрепление костей и зубов.
Участие в синтезе гормонов.
Регуляция обмена холестерина.

Витамин РР (ниацинамид)

Регуляция пищеварения.
Регуляция нервной деятельности.
Защита клеток кожи.

Витамин В12 и фолиевая кислота (витамин В9)

Регуляция синтеза гемоглобина.
Защита мозга.
Защита сердечно-сосудистой системы.

Витамин Е

Защита сердечно-сосудистой системы.
Поддержание функций мозга.
Регуляция сексуальной функции.
Укрепление иммунитета.
Повышение работоспособности.

Основные биологические свойства микроэлементов

Железо

Участие в синтезе гемоглобина.
Улучшение состояния кожи, волос и ногтей.

Йод

Регуляция активности щитовидной железы.
Профилактика ожирения и атеросклероза.
Активизация деятельности мозга.

Селен

Защита сердца и сосудов.
Замедление процессов старения (в т. ч. сексуального).
Укрепление иммунитета.

Марганец

Укрепление суставов и костей.
Укрепление сосудов.
Регуляция кровотока.

Медь

Улучшение состояния волос.
Улучшение внешнего вида кожи.
Укрепление вен.

Цинк

Укрепление иммунитета.
Улучшение состояния волос, кожи и ногтей.
Регуляция сексуальной активности.
Укрепление костей.
Синтез гормона инсулина.

Магний

Нормализация работы сердца.
Нормализация кровяного давления.
Нормализация углеводного обмена.
Укрепление костей и зубов.

Хром

Участие в транспортировке белков.
Нормализация углеводного обмена.
Поддержание оптимального веса.

Молибден

Участие в выработке гемоглобина.
Улучшение обменных процессов и роста.
Препятствие развитию подагры.

Основные биологические свойства витаминоподобных веществ

Биофлавоноиды

Защита сердца, печени и мозга.
Профилактика тромбообразования.
Антиоксидантное действие.
Антиаллергическое действие.
Укрепление костей.

Полиненасыщенные жирные кислоты

Профилактика тромбообразования.
Снижение уровня холестерина.
Снижение артериального давления.
Регуляция ритма сердца.
Антиаллергическое действие.

Фитостерины

Снижение уровня холестерина.

Бета-каротин

Противоопухолевое действие.
Антиоксидантное действие.
Профилактика сахарного диабета.

Инулин

Регуляция углеводного обмена.
Снижение уровня холестерина.
Нормализация кишечной микрофлоры.

Фосфолипиды

Улучшение деятельности мозга.
Защита клеток печени.
Снижение уровня холестерина.

L-карнитин

Активация жирового обмена.
Энергообеспечение сердца и мозга.
Стимуляция процессов роста.
Повышение половой потенции.
Повышение работоспособности.
Повышение выносливости в спорте.

Байкалин

Выведение токсинов.
Нормализация состава крови.

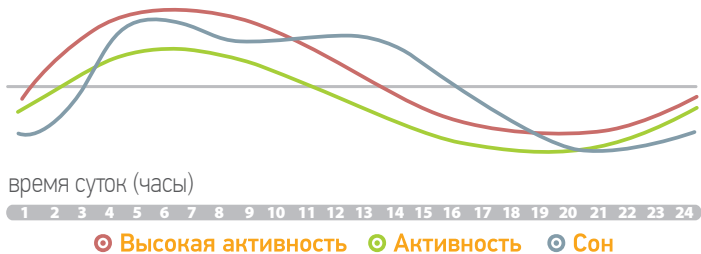
Корпорация «Сибирское здоровье» одной из первых приступила к практической реализации профилактических принципов хронобиологии.

Хронобиология: наука XXI века

На протяжении многих лет лучшие ученые в России и за рубежом изучали переходные состояния организма человека, предшествующие возникновению различных сбоев в его функционировании. Одним из ведущих направлений исследований в данной области является хронобиология – наука о влиянии биологических ритмов на состояние человека. Корни знаний о биоритмах уходят в далекую древность. До нашего времени дошли трактаты Гиппократ и Авиценны, в которых значительное место уделялось здоровому образу жизни, основанному на правильном чередовании фаз активности и отдыха. В народной медицине давно было замечено влияние на человека фаз луны и солнца. Астрология также связывала физическое и психическое состояние человека с определенными астрономическими промежутками времени.

Если говорить о современной хронобиологии, то первые серьезные научные исследования были проведены в первой половине XX века. Важно, что наибольший вклад в изучение этой проблемы сделали русские ученые – лауреат Нобелевской премии академик И.П. Павлов, академик В.В. Вернадский и А.Л. Чижевский. Современная хронобиология помимо изучения взаимосвязей между биоритмами и самочувствием человека занимается разработкой методов и средств для восстановления и гармонизации нарушенных биологических ритмов. В настоящее время это направление считается одним из самых перспективных, поскольку позволяет воздействовать на самые ранние причины развития многих неблагоприятных состояний.

Ритмы здоровья



Что такое биологические ритмы?

Витамины, микроэлементы и витаминоподобные вещества действительно совершенно необходимы для поддержания отличного самочувствия, однако современный человек нередко испытывает такие состояния, когда при кажущемся здоровьем и при регулярном приеме обычных витаминно-минеральных продуктов он чувствует себя вялым и нерасторопным.

Вспомните, например, свое состояние после длинного авиаперелета или перевода часов на зимнее или летнее время. Вспомните, какими тяжелыми последствиями для самочувствия может сопровождаться работа «на износ» или хроническое недосыпание. Почему это происходит? Ведь при этом в организме не протека-

ет никаких видимых изменений.

Дело в том, что наш организм — это не просто набор клеток, но удивительная система органов, объединенных сотнями функциональных связей. Для того чтобы этот уникальный механизм всегда работал слаженно, необходима четкая программа действий и точный распорядок работы.

Роль этой программы жизнедеятельности в организме человека выполняют биологические ритмы, которые являются высшим проявлением самоорганизации любой биологической системы. Биологические ритмы обеспечивают максимально эффективное функционирование всех его органов и наиболее экономное расходование ресурсов. Биоритмы могут быть суточными, ме-

сячными и сезонными, однако все они характеризуются чередованием периодов функциональной активности и отдыха органов и систем, что обеспечивает полноценное восстановление физиологических резервов организма.

При нарушении биоритмов, органы и системы организма работают беспорядочно, а физиологические ресурсы используются неэффективно и не успевают полностью восстановиться. Вслед за этим неизбежно наступает общее снижение тонуса, работоспособности и устойчивости организма.

В научной литературе биологические ритмы очень часто обозначаются другим термином — «биологические часы». Это определение позволяет очень точно уловить смысл и значение биоритмов для организма человека.

Представьте себе на минуту, что все часы в вашем доме, на работе, да и во всем городе, стали вдруг показывать неправильное время. Вы собираетесь пообедать, но магазины и столовые еще не открывались. Не успеваете лечь спать, как будильник уже «зовет» на работу. Только вы пришли на работу, как сразу объявляют обеденный перерыв, хотя вы только что позавтракали. За окном глубокая ночь, а на часах только середина рабочего дня. Долго ли вы сможете прожить в таких условиях? Наверное, нет. А между тем при нарушении биологических ритмов (биологических часов) в вашем организме происходит примерно то же самое. Вам нужно идти на работу, а на биологических часах еще глубокая ночь. Вы ложитесь спать, а

сон не идет, поскольку ваши часы показывают лишь ранний вечер. Вы обедаете в отведенное для этого время, не догадываясь о том, что у желудка еще «тихий час».

Так создается идеальная почва для развития неблагоприятных состояний, независимо от того, правильно ли вы питаетесь и употребляете ли вы витамины и другие биологически активные добавки.

Для того чтобы научиться своевременно корректировать биологические ритмы, необходимо знать основные причины их нарушения. Помимо внешних факторов одной из важнейших причин нарушения биологических ритмов является хронический дефицит витаминов, микроэлементов и других биологически активных веществ, которые необходимы для процессов синтеза энергии и строительных материалов в клетках.

Без этих регуляторных веществ в организме человека невозможно полноценное восстановление биологических ресурсов, а значит, нарушается вторая фаза биологических ритмов — фаза восстановления и отдыха.

Однако для полноценного восстановления биоритмов необходимо воздействовать одновременно на обе их фазы. И этого можно достичь, воспользовавшись мудростью природы, которая создала специальные растительные вещества, способные естественным образом регулировать биологические ритмы человека. На научном языке они называются хронобиотиками, что в переводе с греческого (chronos —

время; bios – жизнь) означает «вещества, влияющие на биоритмы».

Существуют хронобиотики преимущественно тонизирующего и успокаивающего действия, и поэтому итоговое воздействие растительных хронобиотиков на характер биоритмов зависит от тонкого баланса между ними. Утренняя

и вечерняя формулы «Ритмов здоровья» как раз и позволяют найти оптимальное равновесие между тонизирующим и успокаивающим действием растительных хронобиотиков, входящих в состав этого сложного витаминно-минерального комплекса.

Основные причины нарушения биологических ритмов:

- Нарушение режима труда и отдыха.
- Отсутствие регулярной физической нагрузки.
- Дефицит основных биологически активных веществ в пище.
- Частые деловые поездки.
- Злоупотребление тонизирующими средствами (в т. ч. чай, кофе, сигареты).
- Злоупотребление снотворными средствами.

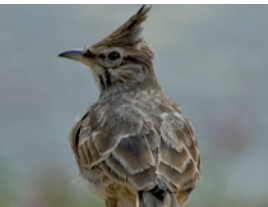
Зачем нужны хронобиотики?

Человек давно научился использовать растительные хронобиотики для регуляции своей жизнедеятельности. Одним из самых древних и широко известных хронобиотиков является кофеин, содержащийся в чае и кофе. По мере развития цивилизации в рационе человека появляется все больше таких веществ. Это связано с усиливающимся давлением социальной среды, которая требует все большей активности и способности справляться с ежедневными стрессами. Отсюда возникает потребность в сильных хронобиотиках тонизирующего действия. В течение некоторого времени они

действительно позволяют выдержать ритм современной жизни, но очень быстро их прием оборачивается бессонницей и нервным перенапряжением. Это происходит в результате подавления второй фазы суточных биоритмов – фазы отдыха и восстановления.

Витаминно-минеральный комплекс «Ритмы здоровья» содержит сбалансированный набор растительных хронобиотиков как тонизирующего, так и успокаивающего действия, что позволяет полноценно адаптироваться к непростым условиям нашей стремительной жизни.

Кто вы? «Жаворонок»



Несмотря на то, что биологические ритмы у каждого человека носят индивидуальный характер, можно выделить два основных типа суточных биоритмов. Одна часть людей, так называемые «жаворонки», просыпается рано утром и достаточно рано ложится спать. Пик их работоспособности приходится на первую половину дня, в период с 9 до 15 часов. Другая часть, так называемые «совы», просыпается поздно утром, а то и днем, и отходит ко сну после полуночи. Пик работоспособности «сов» приходится на вторую половину дня, в период с 15 до 20 часов.

Почему «Ритмы здоровья» состоят из двух разных формул?

Необходимость разделения биологически активных компонентов витаминно-минерального комплекса «Ритмы здоровья» на утреннюю и вечернюю формулы продиктована несколькими важными причинами.

1. Двухфазный характер суточных биоритмов. Известно, что суточные биоритмы человека имеют две фазы. В первую фазу происходит повышение функциональной активности организма и расход ресурсов, а вторая фаза предназначена для отдыха и восстановления сил. Витаминно-минеральный продукт «Ритмы здоровья» создан с учетом двухфазного характера биоритмов человека. Его утренняя формула содержит биологически активные вещества, повышающие эффективность работы клеток, а вечерняя формула обеспечивает восстановление ресурсов организма. Обычные витаминно-минеральные продукты могут влиять только на первую либо вторую фазу суточных биоритмов.

Ритмы здоровья

Кто вы? «Сова»

Поэтому, если вы решили воспользоваться витаминно-минеральным комплексом «Ритмы здоровья», для начала определите, что для вас является «комфортным утром» и «комфортным вечером». Другими словами, определите те часы, когда вы обычно самостоятельно просыпаетесь и комфортно засыпаете. Именно в это время и следует принимать утреннюю и вечернюю формулы «Ритмов здоровья».



2. Цикличность процессов усвоения питательных веществ. Питательные вещества в разное время суток усваиваются неодинаково. Одни из них усваиваются гораздо лучше в утреннее время, другие – в вечернее. Особенно это касается лекарственных и биологически активных веществ. Витаминно-минеральный продукт «Ритмы здоровья» учитывает эти различия, что позволяет максимально повысить эффективность усвоения каждого его компонента.

3. Антагонизм витаминов и микроэлементов. Между некоторыми витаминами и микроэлементами при совместном использовании возникают антагонистические взаимоотношения. Это связано с тем, что микроэлементы катализируют химическое превращение витаминов и снижают их биологическую активность. Благодаря тому, что витамины и микроэлементы в составе витаминно-минерального комплекса «Ритмы здоровья» разнесены по разным формулам, биологическая эффективность каждого отдельного витамина и микроэлемента в его составе значительно повышается по сравнению с обычными комбинированными витаминно-минеральными продуктами.

Краткое описание лекарственных растений, входящих в состав витаминно-минерального комплекса «Ритмы Здоровья»



Валериана лекарственная, или Кошачья трава
(*Valeriana officinalis*)

Обладает седативными свойствами, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта; уменьшает возбудимость центральной нервной системы, снимает спазмы гладких мышц.



Зеленый чай
(*Thea sinensis*)

Зеленый чай содержит витамины A, B1, B2, P, PP, K, C; многие макро- и микроэлементы. Нормализует деятельность кишечника, способствует снижению уровня холестерина; снижает проницаемость и хрупкость кровеносных сосудов; обладает тонизирующим и онкопротекторным действиями; улучшает кровоснабжение, а также обеспечение кислородом головного мозга.



Злеутерококк
(*Eleutherococcus senticosus*)

Известен в народе как «сибирский женьшень», что связано с его мощным адаптогенным и тонизирующим действием. Способствует повышению эффективности функций мышечной, иммунной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, а также нормализации углеводного и жирового обмена.



Шлемник байкальский (*Scutellaria baicalensis* (Georgi.)

Снижает кровяное давление при гипертонии. Для этого растения также характерны антиаллергенное, антиастматическое и антисклеротическое действия. Шлемник байкальский оказывает общеукрепляющее, успокаивающее, отхаркивающее, жаропонижающее и противоглистное действие, избавляет от нарушений сна и помогает справиться с нервным напряжением. Корни шлемника накапливают жизненно важные микроэлементы: марганец, медь, цинк, кобальт, молибден, йод, селен.



Хвощ полевой, или Хвощ обыкновенный (*Equisetum arvense*)

Удивительное растение хвощ — в нем содержатся углеводы, жиры, белки, минеральные соли, гликозиды, кремневая и органические кислоты, смолистые, дубильные и горькие вещества, витамин С и каротин. Хвощ оказывает мочегонное, кровоостанавливающее и гипотензивное действие при сердечных и других заболеваниях (чаще всего для уменьшения застойных явлений).

Спирулина



**Уникальный природный
концентрат биологически
активных веществ**

Спирулина
(Spirulina platensis) – это один из самых древних видов пресноводных многоклеточных водорослей на планете. За более чем 500 миллионов лет своего существования спирулина сохранилась в первозданном виде, несмотря на все глобальные геологические, климатические и биологические изменения. Это во многом объясняется ее уникальным составом, обеспечивающим надежную защиту клеток и высочайшую приспособляемость к различным неблагоприятным факторам.

Как показывают химические исследования, спирулина обладает способностью концентрировать в своих клетках практически все необходимые для жизнедеятельности биологически активные вещества. Из них более ста биологических соединений имеют жизненно важное значение для человека. Вот лишь наиболее важные классы биологически активных компонентов спирулины:

1) Аминокислоты и нуклеотиды. Спирулина является одним из самых богатых природных источников аминокислот и нуклеотидов, которые необходимы для любых процессов роста, регенерации и обновления клеток.

2) Витамины и микроэлементы. Спирулина содержит богатый комплекс органических витаминов (А, В1, В2, В6, В12, В5, В9, Е, биотин), а также макро и микроэлементов (кальций, магний, фосфор, калий, железо, марганец, медь, цинк, молибден).

3) Витаминоподобные вещества. Помимо витаминов и минеральных соединений спирулина содержит комплекс основных витаминоподобных веществ, таких, как бетакаротин, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды, холин, инозит.

Благодаря столь сложному и сбалансированному составу спирулину можно с уверенностью назвать природным витаминно-минеральным комплексом. А это, в свою очередь, определяет настоящему широкий спектр применения препаратов на основе спирулины: это поддержание оптимальной физической и умственной работоспособности, профилактика возрастных изменений, иммунодефицитных состояний.



Главные достоинства витамино-минерального комплекса «Ритмы здоровья»

Есть множество причин, по которым стоит остановить свой выбор на новом витаминно-минеральном препарате «Ритмы здоровья». Вот лишь некоторые из них:

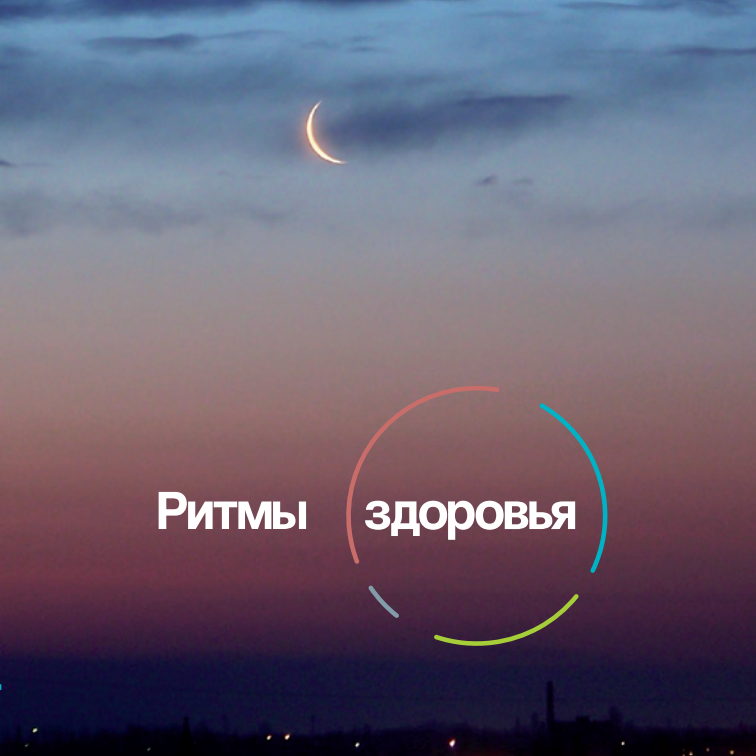
1. В отличие от большинства витаминно-минеральных комплексов, «Ритмы здоровья», помимо полного набора витаминов и основных микроэлементов, содержат незаменимые витаминоподобные вещества, причем в природной (растительной) форме.

2. Благодаря наличию растительных компонентов, улучшающих пищеварение, и учету утренней и вечерней фаз пищеварительной активности, «Ритмы здоровья» значительно превосходят другие

витамино-минеральные продукты по степени усвоения витаминов и микроэлементов.

3. «Ритмы здоровья» состоят из утренней и вечерней формул, которые, помимо витаминов и микроэлементов, содержат растительные вещества – хронобиотики – способствующие гармонизации суточных биоритмов человека.

Ритмы здоровья



Ритмы здоровья



СИБИРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ®
КОРПОРАЦИЯ

www.sibvaleo.com