

R/LIFETAKT

Mind Master

ΠΕΡΕΜΑΓΓΑΕΜΟ
ΣΤΡΕΣ



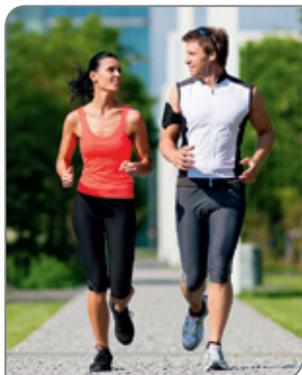
Стрес, стрес, стрес...

Кожна людина відчуває стрес: домогосподарки, студенти, офісні співробітники, керівники, спортсмени - всі. У сучасному світі обсяг інформації і різних завдань постійно збільшується. Час прискорюється. Ритм життя сучасної людини став помітно інтенсивнішим за останні десятиліття, і організму складно до цього пристосуватися. Що робити? Необхідно розуміти, як виникає стрес, і які наслідки він має для нашого організму. Це допоможе нам цілеспрямовано вживати заходів для боротьби з ним.

Ще п'ять років тому за консультацією з приводу стресу до фахівців зверталися лише деякі люди, а сьогодні до лікарів і психологів приходить все більше людей, які задаються питанням: «Як впоратися зі стресом?»

Є універсальна відповідь: мікроелементи. Цілеспрямований прийом рослинних компонентів, вітамінів і мінералів допоможе не тільки уникнути наслідків стресу, але і виробляти нову енергію. Так Ви зможете скоротити негативні наслідки стресу і відчувати себе краще і впевненіше в стресових ситуаціях.

Будьте здоровими та в чудовій формі!



Чи піддаєтесь Ви стресу? Пройдіть тест!

1. Як часто, перебуваючи вдома, Ви думаєте про роботу?

Іноді (2) Часто (3) Дуже рідко (1) Ніколи (0)

2. Як часто ввечері вдома ви не можете розслабитись, тому що Вам потрібно ще щось зробити?

Іноді (2) Дуже часто (3) Дуже рідко (1) Ніколи (0)

3. Як часто Ви не можете повноцінно спати, тому що вас гніять денні проблеми?

Іноді (2) Дуже рідко (1) Дуже часто (3) Ніколи (0)

4. Як Ви почуваєтесь в понеділок зранку:

Добре. Я радий(а) робочому тижню (1)
Погано. Хочу, щоб тиждень швидше закінчився (3)
Я радію майбутнім вихідним (2)
Дуже добре. Я рвуся до виконання своїх завдань (0)

5. Чи відчуваєте Ви напругу в шиї чи спині?

Іноді (2) Часто (3) Рідко (1) Ніколи (0)

6. Чим Ви займаєтесь увечері, щоб відпочити?

Лежу на дивані (3)
Проводжу час з друзями (1)
Иду до кафе/ресторану (2)
Займаюсь спортом і рухаюсь (0)

7. У Вас буває достатньо часу для себе і своїх захоплень?

Рідко (2) Іноді (1) Ледве (3) Так, більш ніж (0)

8. Як часто Ви відчуваєте виснаження від робочих буднів?

Дуже рідко (1) Пару разів на тиждень (3) Іноді (2) Ніколи (0)

9. Чи часто ввечері Ви можете знайти в собі сили для активної діяльності?

Рідко (3) Раз на тиждень (2) Дуже часто (1) Кожного дня (0)

10. Чи часто Вам доводиться поспішати?

Іноді (2) Рідко (1) Часто (3) Я ніколи не поспішаю (0)

Ви можете подивитися результати тесту на ст. 19

Що відбувається в організмі людини під час стресу?

Стрес - це не лише особливий психологічний стан. Будь-яка стресова ситуація, коротка або тривала, має суттєвий вплив на фізіологічні процеси в організмі людини.



Організм працює як електростанція

Уявіть собі, що організм функціонує як електростанція, яка постійно виробляє енергію. Як і в будь-якому виробництві, в ньому з'являються відходи, в тому числі шкідливі. Якщо електростанція працює в нормальному режимі, шкідливі відходи можуть бути мінімізовані. Якщо ж відбувається збій і тривале перегрівання, це призводить до накопичення шкідливих речовин, змін в роботі системи, зниження продуктивності.



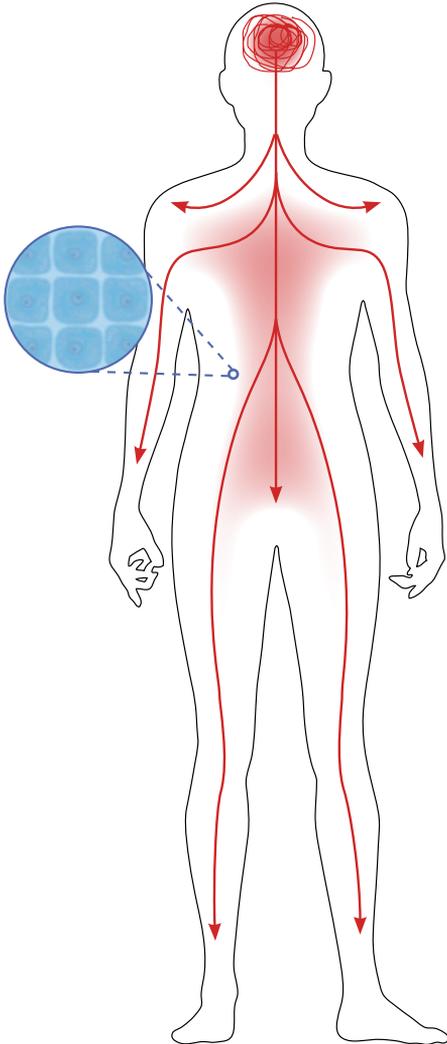
Генетично організм людини не розрахований на такі високі і постійно зростаючі навантаження.

В ході еволюції потрібні тисячоліття для адаптації генів до нових умов життя. Продуктивність людини обмежена часом, що відповідає тривалості світлового дня. Мозок і тіло людини генетично налаштовані на більш помірний ритм життя.

Природа заклала в людину особливу стрес-систему, націлену на виживання: "харчування + захист". Тому людський організм може короткостроково виробляти багато адреналіну для ще більшої продуктивності.

Що відбувається в організмі людини під час стресу?

Тіло людини складається з безлічі клітин, які забезпечують організм енергією.

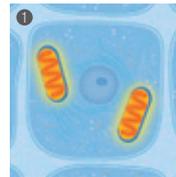


У стресових ситуаціях джерела енергії, що знаходяться в клітинах організму, так звані мітохондрії, змушені виробляти значно більше енергії, ніж при нормальному режимі функціонування. Внаслідок вироблення більшої кількості енергії істотно збільшується і кількість «відходів виробництва» – вільних радикалів.

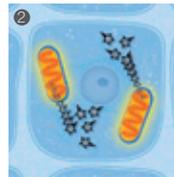
При нормальному навантаженні організм людини здатний швидко і повністю нейтралізувати вільні радикали. Під впливом стресу, однак, кількість вільних радикалів збільшується настільки, що організм більше не в змозі їх нейтралізувати.

Вільні радикали починають активно впливати на клітини і клітинні структури, клітина руйнується і більше не може виробляти енергію. Якщо такий стан триває довго, він несе екстремально негативні наслідки для організму.

При нормальній нарузці:



Мітохондрії - джерела енергії в клітинах організму.



Вільні радикали з'являються в процесі виділення енергії.

Надмірна кількість вільних радикалів в організмі викликає окислювальний стрес.

Результат:

Організм виробляє менше енергії, людина швидко втомлюється, відчуває виснаження, ступінь концентрації знижується.

Що допоможе в боротьбі зі стресом?

Найчастіше уникнення стресу неможливе. Однак, навіть якщо не можна змінити спосіб життя і усунути причину стресу, можна вплинути на його наслідки. Людина здатна допомогти своєму організму краще і швидше справлятися зі стресовими ситуаціями.

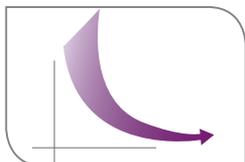
Рішення: МІКРОНУТРІЄНТИ

Мікронутрієнти можуть нейтралізувати окислювальний стрес в організмі людини і одночасно допомагають виробляти нову, свіжу енергію для організму і психіки.

Однак, часто в стресових ситуаціях організм не отримує достатньої кількості таких речовин. Чим більше стрес, тим частіше люди через нестачу часу не дотримуються правильного режиму харчування і вживають нездорову їжу, що, в свою чергу підвищує ступінь окислювального стресу!

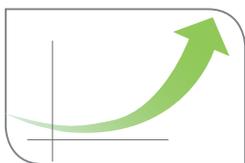
Таким чином, організм в стані стресу не отримує те, що йому необхідно. При стресі організму потрібні такі мікронутрієнти як вітаміни, мінеральні речовини і мікроелементи.

Цінні мікронутрієнти надають велику підтримку організму людини в боротьбі зі стресом.



Нейтралізація стресу

Окислювальний стрес нейтралізується, а мікронутрієнти знешкоджують вільні радикали.



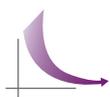
Вироблення енергії

Мікронутрієнти допомагають виробляти нову енергію для збільшення фізичної і розумової працездатності. Цьому сприяють, перш за все, вітаміни групи В - Холін, Кофермент Q10, Залізо, L-карнітин.

Зверніть увагу!

Кожна цигарка – це мільярди додаткових вільних радикалів. Навіть якщо викурена цигарка дозволяє людині ненадовго розслабитися, вона екстремально збільшує рівень окислювального стресу, для нейтралізації якого потрібна величезна кількість мікронутрієнтів.

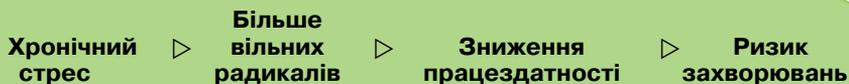




Нейтралізація стресу антиоксидантами

РІШЕННЯ: АНТИОКСИДАНТИ

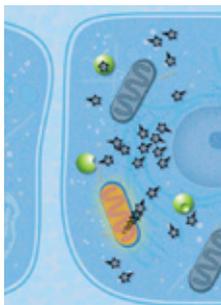
Антиоксиданти у вигляді ферментів, вітамінів, біоактивних рослинних речовин ефективно діють проти вільних радикалів.



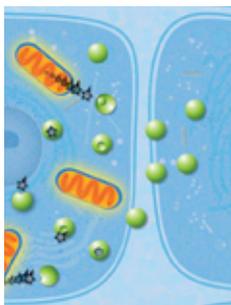
Антиоксиданти:

- ▷ нейтралізують вільні радикали
- ▷ перешкоджають виникненню ушкоджень клітин
- ▷ захищають мітохондрії, які виробляють енергію

Без додаткових антиоксидантів



З додатковими антиоксидантами



АНТИОКСИДАНТИ ПЕРЕМАГАЮТЬ СТРЕС

Чим вищий рівень стресу, тим більше антиоксидантів потрібно організму і психіці людини для збереження працездатності та захисту здоров'я.

Нейтралізація стресу антиоксидантами

Особливо ефективними в боротьбі зі стресом є такі мікронутрієнти:

- ▷ **Ресвератрол**
- ▷ **Хлорофіл**
- ▷ **Зелений Чай**
- ▷ **Вітамін Е**
- ▷ **Селен**

РЕСВЕРАТРОЛ

Антиоксиданти у вигляді ферментів, вітамінів, біоактивних рослинних речовин ефективно діють проти вільних радикалів.



Серце

Мозок

Імунітет

Через високу чутливість до окислювального стресу ці органи частіше пошкоджуються при хронічному стресі. Ресвератрол - добре вивчений поліфенол:

- ▷ проникає в мозок і захищає чутливі нервові клітини від вільних радикалів; завдяки цьому зменшуються пошкодження мозку, обумовлені процесом старіння
- ▷ захищає чутливі стінки коронарних судин серця від вільних радикалів і перешкоджає виникненню небезпечних захворювань серця

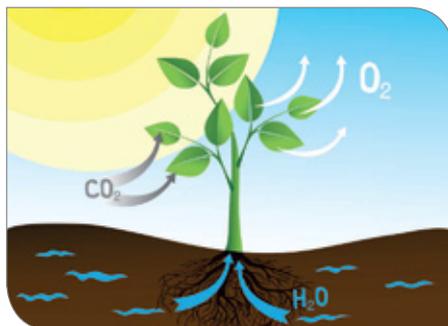
Деякі лікарі вже зараз називають ресвератрол речовиною майбутнього, що продовжує життя.

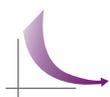
ХЛОРОФІЛ

Хлорофіл - зелений пігмент листя рослин - є найважливішим виробником енергії в природі і вже довгий час використовується в медицині як біологічно активна речовина. Але як інноваційний антиоксидант хлорофіл став застосовуватись відносно нещодавно. В організмі людини хлорофіл:

- ▷ підсилює антиоксидантну дію
- ▷ підтримує функцію кровотворення
- ▷ сприяє постачанню кисню і енергії

Велику небезпеку при хронічному стресі становить ослаблення власної захисної системи організму. Тим самим зростає ризик виникнення не лише застуди, але і більш складних станів. Нещодавні наукові дослідження вказують на властивості хлорофілу, які можуть допомогти в їх профілактиці.





Нейтралізація стресу антиоксидантами

Алоє Вера підсилює захист

Біодоступність поживних речовин, наприклад вітаміну Е, може бути в рази підвищена завдяки Алоє Вера. Вчені університету Scranton (США) підтвердили підвищення біодоступності вітаміну Е на 269% при одночасному застосуванні в харчуванні Алоє Вера.

ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ

Зелений чай і його екстракти містять багато різних антиоксидантів. Саме тому він є невід'ємним компонентом східних лікувальних практик протягом століть.



ВІТАМІН Е

Вітамін Е задіяний майже у всіх антиоксидантних захисних механізмах. Він є жиророзчинним, тому має особливе значення для захисту мозку, органу з найбільшим вмістом жиру.



СЕЛЕН

Селен є ключовим елементом антиоксидантної захисної системи організму. Тільки при достатньому постачанні організму селеном можуть функціонувати важливі ферменти, активність яких безпосередньо залежить від селену. Це вкрай необхідно для підтримки функціонування серця, мозку, а також для профілактики ризику захворювань.

- ▷ ферменти, що залежать від селену, в мозку можуть зменшувати окислювальний стрес і тому представляють собою велику цінність, особливо на ранніх стадіях таких захворювань («селенопротеїни і старіння мозку», MechAgeingDev. квітень 2010 року);
- ▷ селен також необхідний для обміну речовин в клітинах і використовується для активації гормонів щитовидної залози. («Приєм антиоксидантів і підшлункова залоза: Вітаміни і спосіб життя (VITAL)», грудень 2012 10.1002).

Селену недостатньо в звичайному харчуванні, а в період стресу воно стає особливо розбалансованим. Тому при стресі рекомендується додатковий прийом селену.

Вироблення енергії завдяки мікронутрієнтам

Вироблення енергії

Щоб ефективно і з найменшою шкодою для здоров'я долати стрес, організм потребує багато фізичної енергії і психічної стійкості. Правильно підібрані мікронутрієнти дозволяють стимулювати вироблення енергії організмом і підвищити працездатність.

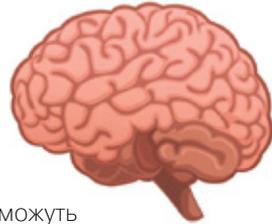
Особливо ефективними для цього визнані наступні мікронутрієнти:

- ▷ **ВІТАМІНИ ГРУПИ В**
- ▷ **ХОЛІН**
- ▷ **КОФЕРМЕНТ Q10**
- ▷ **ЗАЛІЗО**
- ▷ **L-КАРНІТИН**

ВІТАМІНИ ГРУПИ В (В1, В9, В12)

Вітаміни групи В прекрасно поєднуються один з одним і незамінні для вироблення енергії в головному мозку. До того ж вони відповідають за:

- ▷ трансформацію глюкози в нервову енергію
- ▷ синтез нейромедіаторів (серотонін)
- ▷ утворення червоних кров'яних тілець (В9)



Оскільки вітаміни групи В, за винятком вітаміну В12, не можуть накопичуватися, необхідний їх регулярний прийом. Якщо людина не споживає достатньої кількості вітамінів В з їжею через незбалансоване харчування (мало фруктів, овочів і молочних продуктів), організм відчуває нестачу цих вітамінів. Такий дефіцит може стати причиною значного зниження працездатності і концентрації уваги, що в ситуації стресу також веде до ще більш гострого дефіциту вітамінів групи В.

Додатковий прийом вітамінів групи В під час стресу сприяє підвищенню розумових здібностей.



Вироблення енергії завдяки мікронутрієнтам

ХОЛІН

Холін відноситься до групи біогенних амінів і має велике значення для метаболізму амінокислот. Холін – це нутрієнт, який позитивно впливає на мозок і нервові клітини. Він проникає безпосередньо в клітини мозку і утворює хімічну речовину, яка підтримує функцію пам'яті.



Людина під впливом сильного стресу особливо потребує холін для збереження нормального стану мозку і нервових клітин. Холін міститься в деяких продуктах харчування (яєчний жовток, печінка, зародки пшеничних зерен), але все ж потребу в холіні неможливо повністю задовольнити звичайним харчуванням в період підвищеного стресу.

Ознаками нестачі холіну в організмі можуть бути:

- ▷ забудькуватість
- ▷ роздратованість
- ▷ порушення сну
- ▷ головні болі

КОФЕРМЕНТ Q10

Вся енергія в організмі людини виробляється мітохондріями. Вони знаходяться в кожній клітині і, по суті, є міні-електростанціями в організмі. Для того щоб вони постачали достатню кількість енергії, їм необхідний кофермент Q10 - вітаміноподібні речовини, які виробляє сам організм. Органи з підвищеним споживанням енергії (серце і мозок) при стресі відчувають ще більшу потребу в Q10. Крім того, починаючи з 30 років кількість коферменту Q10 в клітинах організму поступово зменшується. Отже, потрібне додаткове постачання до організму коферменту Q10 під час стресу або постійно з метою профілактики. Недавні дослідження вказують на додаткові захисні функції коферменту Q10 для чутливих кровоносних судин серця і мозку. («Біоенергетичні і антиоксидантні властивості коферменту Q10: нові дослідження», MolBiotechnol. 2007).

Вироблення енергії завдяки мікронутрієнтам

ЗАЛІЗО

Залізо є центральним атомом червоного барвника крові і важливим елементом для постачання організму людини киснем і енергією. Недолік заліза в тому, що це один з найпоширеніших дефіцитних мікронутрієнтів в світі.

(“Нестача заліза, анемія у жінок-спортсменок і ризики”, Harefuah 2003 Oct142 (10).

Нестача заліза в організмі викликає втому і зниження працездатності, що також може загострюватися у жінок під час менструального циклу.

Важливо!

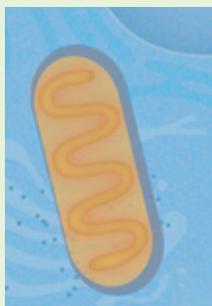
Залізо особливо необхідне дітям

Для росту дітям потрібно більше заліза, ніж дорослим. Особливо для розвитку головного мозку і формування пізнавальних здібностей (уваги, пам'яті, концентрації, здатності до навчання і творчих здібностей) дітям необхідна достатня кількість заліза в період зростання.

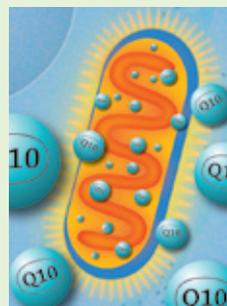


Додаткове забезпечення організму коферментом Q10 сприяє збільшенню кількості клітинної енергії і особливо при стресі підвищенні або відновленні працездатності.

Q10 не тільки підтримує вироблення енергії, а й додатково захищає чутливі клітини від дії вільних радикалів.



Без Q10



3 Q10



Вироблення енергії завдяки мікронутрієнтам

При підвищених навантаженнях не завжди вдається заповнити потребу людини в залізі однією лише їжею, тому рекомендується додатковий прийом цього елемента для:

- ▷ поліпшення розумової і фізичної працездатності;
- ▷ зменшення шкоди через окислювальний стрес.

(«Дія залізовмісних домішок на розвиток розумових здібностей і рухової активності у дітей: системний огляд досліджень за принципом випадкового відбору», PublicHealthNutr. 2005 Apr)

(«Відповідні ниркові біомаркери системного окислювання при прийомі залізовмісних домішок здоровими чоловіками.», FoodNutrBull. 2012 Mar



L-КАРНІТИН

L-карнітин – мікронутрієнт, який постачає жирні кислоти в мітохондрії, які виробляють енергію в організмі людини. Це робить його незамінним для енергетичного метаболізму. Крім того, L-карнітин відіграє істотну роль у функціонуванні таких органів як серце, мускулатура, печінка та імунні клітини.

Функції цих органів можуть порушуватися при нестачі L-карнітину, через що в свою чергу виникає дефіцит вироблення власної енергії в організмі.

Достатнє надходження L-карнітину є невід'ємною умовою збереження нормальної працездатності.

Спорт та відпочинок

Рух може сприяти зниженню рівня стресу.

Правильне чергування руху і розслаблення зменшує стрес!

Якщо Ви гуляєте на свіжому повітрі або займаєтеся фітнесом, вам потрібно поєднувати рух і збалансоване харчування для найкращих результатів. Правильний підхід до руху дозволить знизити рівень гормону стресу – адреналіну і, тим самим, зняти зайве навантаження з організму. Перевага занять спортом: хороша форма і настрої завдяки виробленню ендорфінів – гормонів щастя.

Тим, хто серйозно або професійно займається спортом і зіштовхується з перевантаженнями, необхідна особлива підтримка мікроелементами, які сприяють підвищенню вироблення енергії і нейтралізують наслідки оксидативного стресу. Адже під впливом підвищених навантажень посилюється утворення в організмі вільних радикалів. Фізичний стрес викликає переважно, знижує активність, уповільнює механізми відновлення, прискорюючи старіння організму. Включення в раціон продуктів, що містять особливий набір «антистресових» мікроелементів, допомагає знизити наслідки перевантажень, швидше відновлює, підвищуючи рівень енергії і витривалості, що, однозначно, покращує спортивні показники!

Збалансоване харчування зменшує навантаження і сприяє поліпшенню показників у професійних спортсменів!



Що може допомогти в боротьбі зі стресом?

Нове покоління продуктів від LR для боротьби зі стресом!

Величезна перевага напою Мейнд Майстер в тому, що він діє відразу в двох напрямках: активно знижує рівень стресу організму та істотно підвищує працездатність.



Червоний виноград



Зелений чай

Мейнд Майстер – це:

- Біологічно активна добавка до їжі у вигляді напою
- Природна сила екстрактів зеленого чаю і червоного винограду
- Ресвератол і хлорофіл – потужні антиоксиданти
- Вітаміни групи В і холін – для розумової активності
- Коензим Q10, залізо і L-карнітин – заряджають енергією
- Листовий гель Алое Вера сприяє кращому засвоєнню мікронутрієнтів

Результати наукового дослідження підтверджують: Майнд Майстер дійсно ефективний!

«Показники оксидативного стресу при використанні Майнд Майстер значно зменшуються!»



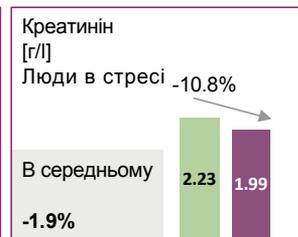
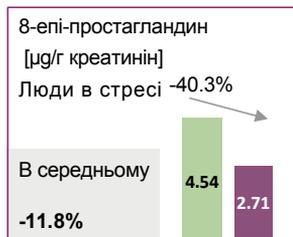
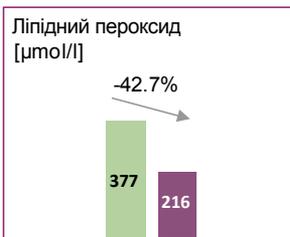
Д-р Свен Верхан, фахівець з питань харчування

Карл-Крістіан Бергманн, д-р наук, професор (Клініка Шаріте, Берлінський університет)

- Незалежний професійний журнал
- Лідер в питаннях науки про харчування в Європі
- Відомий серед медиків, дієтологів, фармацевтів і натуропатів

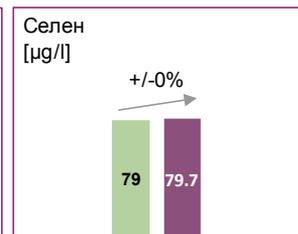
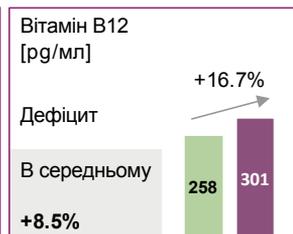
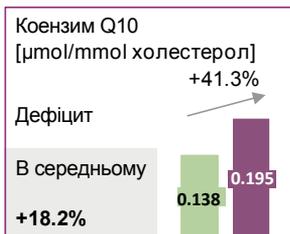
Зменшення фізичного стресу

- Вимірювання трьох показників стресу в крові та сечі
- Виразне зменшення всіх маркерів стресу протягом періоду проведення дослідження (від 11 до 43%)
- Чудовий ефект при значному стресі.



Збільшення активності

- Вимірювання трьох різних енергетичних мікронутрієнтів в крові
- Значне збільшення за період проведення дослідження, особливо у людей з позитивним дефіцитом
- Рівень селену не змінився - стан не погіршується



MIND MASTER EXTREME!

ПРЯМИЙ, ІНТЕНСИВНИЙ, ЕФЕКТИВНИЙ.

ПРАКТИЧНИЙ ТА ЗРУЧНИЙ ФОРМАТ

АБСОЛЮТНА
НОВИНКА



- 3 екстрактом гуарани та зеленого чаю
- 3 антиоксидантами та порошком Алое Вера
- Без цукру

Швидкий заряд енергії для розумової та фізичної активності^{2,3,4}.
Захищає від оксидативного стресу¹.
Максимальна продуктивність у зручному форматі, без цукру.

¹ Вітамін Е у складі Майнд Майстра Екстрім допомагає захистити клітини від окислювального стресу.

² Вітамін В12 допомагає знизити втому.

³ Кофеїн гуарани підвищує увагу та концентрацію, допомагає підвищити витривалість.

⁴ Тіамін, вітамін В6 та вітамін В12 сприяють нормальній психічній функції.

Чи піддаєтесь Ви стресу? Результати тесту

30–23 балів

У Вас надзвичайно сильний стрес, Ви відчуваєте постійний тиск. Вам важко переключитися та розслабитися. Скарги на зниження уваги, болі в шлунку, порушення сну та часта втома якщо ще не стали для вас нормою, то незабаром з'являться. Вам необхідно якомога швидше вжити заходів, щоб знизити рівень стресу та відновити розумову та фізичну працездатність!

22–15 балів

Ви перебуваєте в сильному стресі. Це може проявлятися в сильному стомленні, поганому самопочутті, болях у шлунку або ослабленій увазі. Вам необхідно зменшити симптоми стресу та знизити його негативний вплив на фізичну та розумову працездатність.

14–7 балів

Ви безумовно в стресі. Ваші будні вимагають від Вас зусиль, та вам не вдається регулярно знаходити час для відпочинку. Ставтеся серйозно до таких сигналів, як болі в шлунку, порушення сну та зниження рівня концентрації уваги, щоб вчасно вжити заходів.

6–0 балів

Ви знайшли можливість працювати та жити без стресу та тиску. Спробуйте зберегти цей ритм та не відчувати зайвої напруги. Необхідно залишатися готовим до можливого виклику, пов'язаного з певним фізичним і розумовим навантаженням, та в цьому Вам теж допоможуть мікроелементи.

Читайте більше про продукцію LR для збалансованого харчування в каталозі LR Collection.



LR LIFETAKT

Mental Power

Маєте щоденні турботи та активний спосіб життя?

LR LIFETAKT MENTAL POWER.

Ваша сила та рівновага у будь-якій ситуації.

Детальніше про базове рішення дізнайтесь у каталозі LR Collection.



HEALTH & BEAUTY

ТОВ „ЛР Хелс енд б'юті системс“
04210, Україна, м.Київ, вул. Оболонська Набережна, 20
(044) 591-53-33 · (067) 500-58-39 · (050) 233-32-00
www.lrworld.com

Продаж продукції LR здійснюється тільки через її Партнерів.
ТОВ „ЛР Хелс енд б'юті системс“ залишає за собою право вносити зміни у брошуру, а також виправляти можливі друкарські помилки.