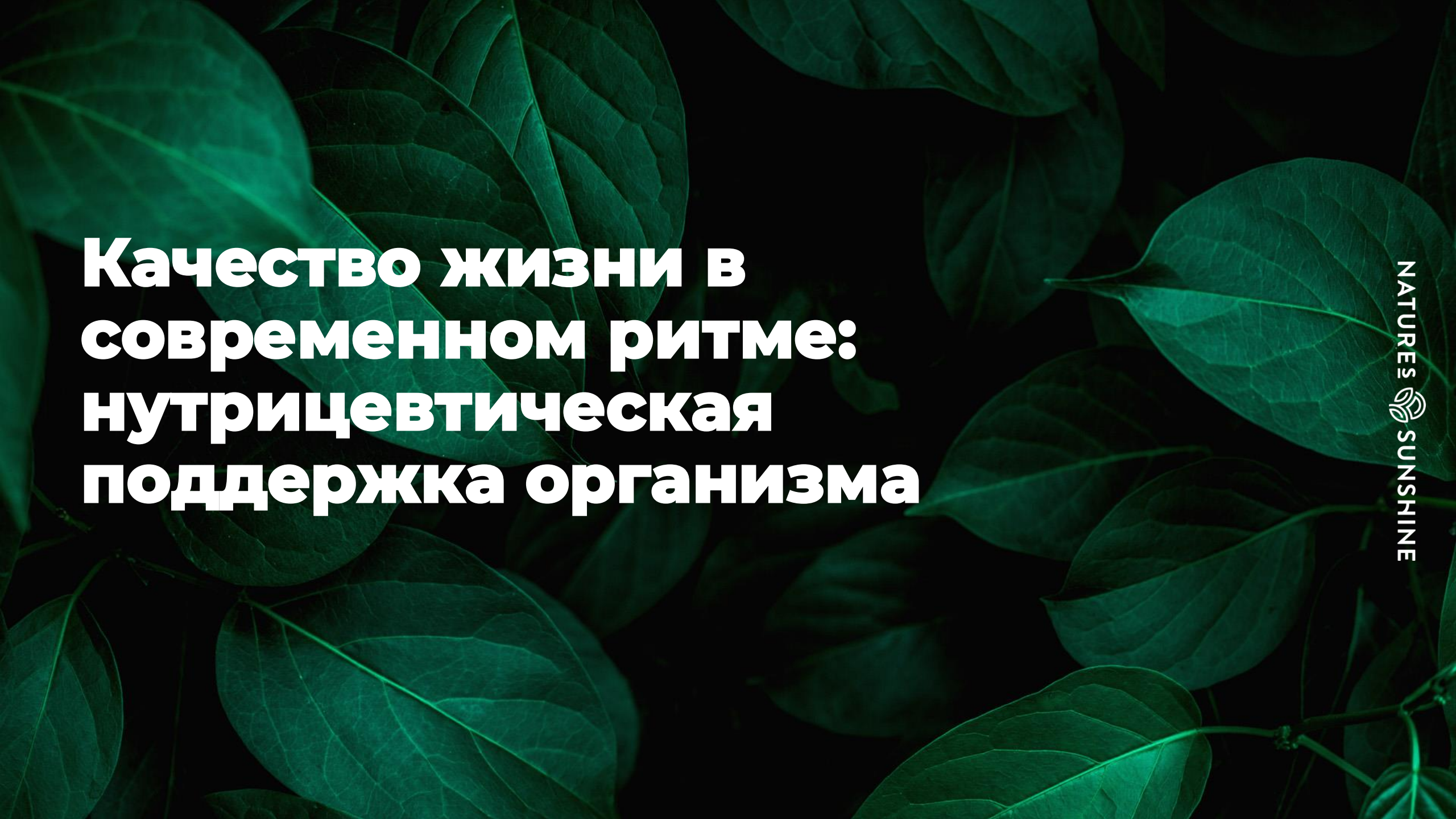


The background of the entire image is a close-up photograph of several green leaves. The leaves are vibrant green with prominent veins, and they are slightly out of focus, creating a soft, natural texture. The lighting is even, highlighting the natural colors of the foliage.

# **Качество жизни в современном ритме: нутрицевтическая поддержка организма**



# Ольга Колтунова

- ✓ кандидат биологических наук,
- ✓ научный консультант  
Представительства NSP в Украине



## **Мы привыкли оценивать качество жизни по тому, как чувствуем себя сегодня**

- ✓ Есть ли энергия утром
- ✓ Хватает ли сил днем
- ✓ Не болят ли суставы
- ✓ Хорошо ли мы видим
- ✓ Нравится ли нам отражение в зеркале
- ✓ Легко ли концентрироваться
- ✓ Насколько спокойно мы спим





# Что такое качество жизни?

Сегодня здоровье — это уже не просто отсутствие болезни.

**ВОЗ рассматривает качество жизни как совокупность:**

- ✓ *физического здоровья;*
- ✓ *психологического состояния;*
- ✓ *уровня энергии;*
- ✓ *способности работать;*
- ✓ *полноценного сна;*
- ✓ *когнитивных функций;*
- ✓ *социальной активности;*
- ✓ *ощущения благополучия во всех сферах жизни.*





# Что такое качество жизни?

Можно быть молодым, иметь хорошие анализы, но:

- ✓ просыпаться уставшим;
- ✓ плохо концентрироваться;
- ✓ быстро стареть внешне;
- ✓ плохо переносить стресс.

Это уже снижение качества жизни.





# Современный ритм жизни — почему организм работает на пределе?

Сегодня человек сталкивается одновременно сразу с несколькими факторами.

- ✓ **Постоянный стресс** → высокий кортизол
- ✓ **Недосыпание** → снижение восстановления
- ✓ **Работа за компьютером** → перегрузка глаз
- ✓ **Искусственное освещение** → нарушение циркадных ритмов
- ✓ **Нехватка солнца** → дефицит витамина D
- ✓ **Загрязнение окружающей среды** → оксидативный стресс
- ✓ **Высокая информационная нагрузка** → перегрузка нервной системы
- ✓ **Несбалансированное питание**

Даже хороший рацион сегодня содержит значительно меньше витаминов и минералов, чем несколько десятилетий назад.



# Почему эта тема настолько актуальна?

Например:

- ✓ **более миллиарда людей** имеют недостаточность витамина D;
- ✓ большинство взрослых проводят **более 6–8 часов в день** перед экраном;
- ✓ нарушения сна стали одной из самых распространённых проблем современного человека;
- ✓ возрастные изменения кожи начинают формироваться уже **после 25 лет**;
- ✓ хронический оксидативный стресс считается одним из ключевых механизмов старения.





# Эволюционное несоответствие: физиология прошлого в мире будущего

| Эволюционная биология                                                                                                          | Современная реальность                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Естественный солнечный свет</p>           |  <p>HEV-свет экранов и искусственное освещение</p> |
|  <p>Сезонное, богатое нутриентами питание</p> |  <p>Рафинированная пища и истощенные почвы</p>     |
|  <p>Естественные циркадные ритмы</p>          |  <p>Хронический высокий кортизол</p>               |
|  <p>Физическая активность</p>                |  <p>Информационный шум 24/7</p>                   |

Мы живем в условиях **хронического столкновения**. Организм расходует колоссальные ресурсы на выживание в среде, к которой эволюционно не был готов. Даже идеальная современная диета больше не покрывает эти расходы.



**Но сегодня мы живем иначе.  
Организм ежедневно сталкивается с тем,  
к чему эволюционно не был готов.**

**Поэтому потребность в защитных  
веществах выросла значительно быстрее,  
чем изменилась наша физиология.**



# Современная пища перестала быть такой, какой была раньше

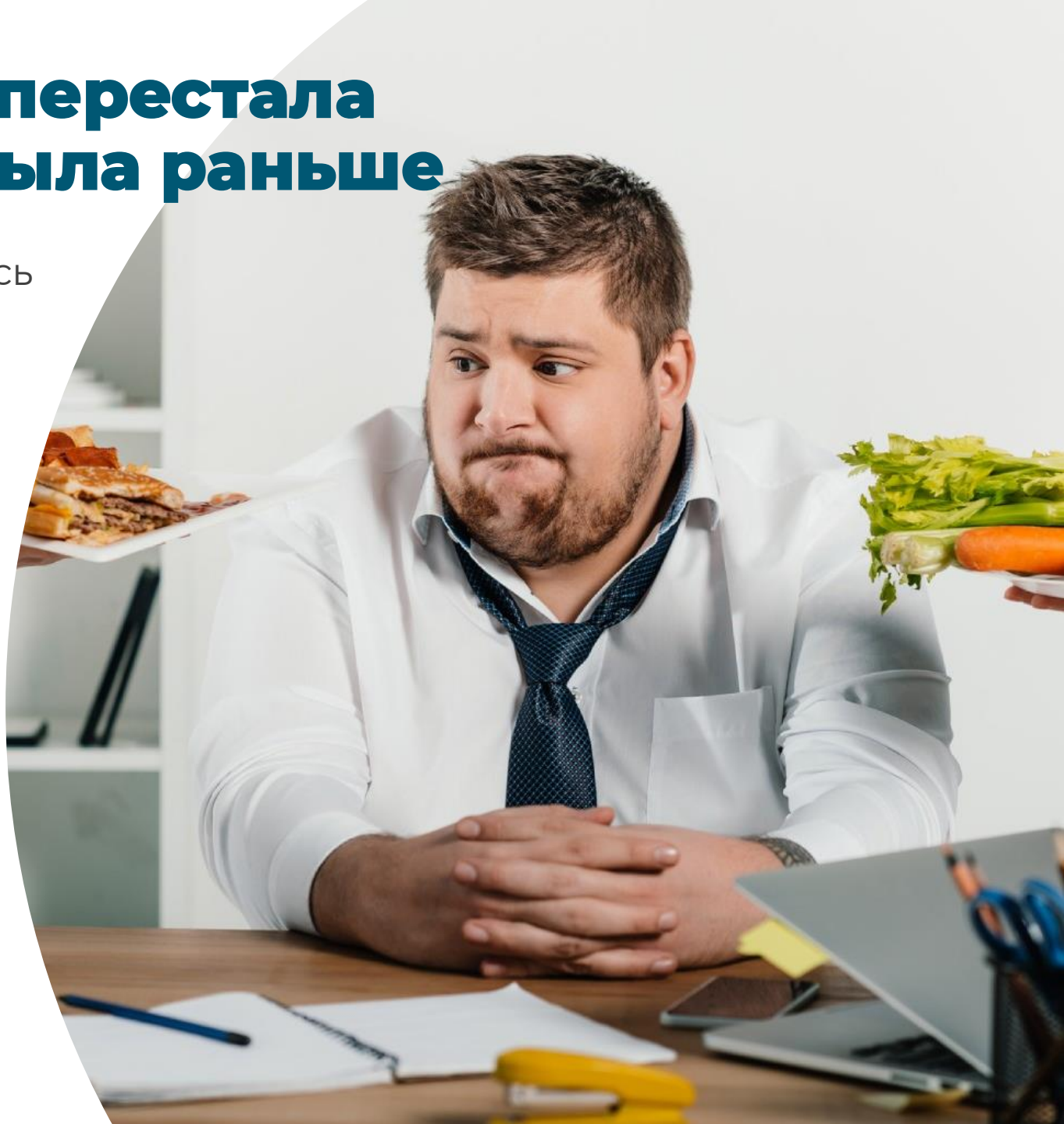
За последние десятилетия изменилось практически всё.

- ✓ истощение почв;
- ✓ ускоренное выращивание;
- ✓ длительное хранение;
- ✓ транспортировка;
- ✓ промышленная переработка;
- ✓ рафинирование продуктов.

## Источник

*Davis DR et al.  
Changes in USDA Food Composition Data for 43 Garden Crops,  
1950–1999.  
Journal of the American College of Nutrition, 2004.*

*Bhardwaj R.L. et al.  
“An Alarming Decline in the Nutritional Quality of Foods: The  
Biggest Challenge for Future Generations’ Health.”, Foods, 2024.*





**Если окружающая среда  
изменилась, должны ли  
измениться наши подходы  
к поддержанию здоровья?**



# Именно поэтому появилась концепция "оптимальной нутриции"

Современная нутрициология уже давно ушла от идеи:

"Главное — избежать цинги и рахита"

Сегодня задача другая:

**НЕ ПРОСТО ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛЕЗНЬ,  
А ОБЕСПЕЧИТЬ ОПТИМАЛЬНОЕ  
ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗМА**

Этим и занимается нутрициология.





# Почему БАДы уже входят в международные рекомендации?

Потому что существуют ситуации, когда пища объективно не покрывает физиологические потребности.

**XX век научил человечество лечить болезни**

**XXI век учится сохранять здоровье**

И именно нутрицевтика становится одним из главных инструментов этой профилактической медицины.





# Смена парадигмы: от лечения к управлению ресурсами

Модель XX века



Болезнь



Лекарства

Модель XXI века



Современная  
нагрузка



Истощение  
резервов



Функциональные  
нарушения



Болезнь

**Нутрицевтика** — это главный инструмент Зоны Сохранения. Задача XXI века: не ждать поломки, а обеспечить оптимальное функционирование клеток.



# Практически вся физиология человека подчиняется одному циклу:

СНАЧАЛА  
ОРГАНИЗМ  
АКТИВНО  
РАБОТАЕТ

ЗАТЕМ  
ВОСПОЛНЯЕТ  
ПОТРАЧЕННЫЕ  
РЕСУРСЫ

И ТОЛЬКО ПОСЛЕ  
ЭТОГО ЗАПУСКАЕТ  
ПРОЦЕССЫ  
ГЛУБОКОГО  
КЛЕТОЧНОГО  
ОБНОВЛЕНИЯ

Если хотя бы один из этих этапов нарушается, постепенно начинает  
**снижаться качество жизни**



**Если современному человеку  
действительно необходима  
нутрицевтическая поддержка, возникает  
следующий вопрос:  
КАКИМ ПРОДУКТАМ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ?**



НАША ИСТОРИЯ:

# 50 лет в гармонии с природой

- Основанная в 1972 году, мы стали первопроходцами в создании травяных добавок в капсулах.
- Наш принцип: **Природа знает ответы на вопросы лучшего здоровья.**
- Признаны за совершенство производства и качество формул.
- Вдохновляем мир на путь к здоровью уже более 50 лет.





# ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА ПРОДУКТА NSP



Компания NSP имеет собственное производство в штате Юта, США, **стоимостью 200 млн долларов** которое **все время модернизируется**



NSP имеет более 50 лет **профессионального опыта** в производстве БАД



Компания **инвестирует миллионы долларов 11,7 млн долларов** ежегодно на поддержание и совершенствование системы обеспечения и контроля качества



Компания гарантирует содержание активных веществ **не менее 100% на конец срока реализации продукта**



Все, что заявлено на этикетке, соответствует содержимому упаковки



# СЕРТИФИКАТЫ ПРОИЗВОДСТВА



\*



\* Сертификат распространяется только на некоторые продукты компании



# Собственная научно-исследовательская лаборатория





# Качество. Сервис. Честность

- ✓ Мы контролируем поставки ингредиентов,
- ✓ Продукт премиального качества,
- ✓ Формулы, которым можно доверят,
- ✓ Мы всегда склоняемся в сторону **ИЗБЫТОЧНОЙ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**,
- ✓ **ВСЁ ОСТАЁТСЯ НА 100% БЕЗОПАСНЫМ...**
- ✓ наш продукт **РАБОТАЕТ ИНАЧЕ, СИЛЬНЕЕ, ЛУЧШЕ.**
- ✓ это **реальные исследования**, оригинальная научная работа. **И МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ЕЁ, ЧТОБЫ СОЗДАВАТЬ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, КАКИХ НЕТ БОЛЬШЕ НИ У КОГО.**
- ✓ происходит **переход от научной идеи к реальной форме продукта**,
- ✓ **будет соответствовать заявленным характеристикам** — как в день его производства.
- ✓ **НИКОГДА НЕ ОТКАЖЕМСЯ ОТ ЭТИХ СТАНДАРТОВ КАЧЕСТВА.**





# НОВИНКИ

## Нутрицевтическая поддержка



NATURE'S  
SUNSHINE



# Marine GLO



NATURE'S  SUNSHINE



# Marine GLO

**Раньше мы старели в основном из-за возраста. Сегодня мы стареем ещё и из-за образа жизни.**

Солнце, хронический стресс, загрязнение воздуха, недостаток сна и многочасовая работа за экранами ежедневно повреждают наши клетки.

Поэтому современная диетическая добавка должна не только восполнять строительный материал, но и защищать ткани от факторов, которые ускоряют их разрушение.



**ИМЕННО ПО ТАКОМУ ПРИНЦИПУ СОЗДАН MARINE GLO**



# Marine GLO

- ✓ Гидролизованные морские коллагеновые пептиды ,
- ✓ лютеин FloraGLO®,
- ✓ соль Redmond,
- ✓ витамин С (аскорбиновая кислота),
- ✓ Ниацинамид (витамин В3, РР)
- ✓ Биотин (витамин В7, Н)
- ✓ натуральные ароматизаторы, лимонная кислота, яблочная кислота, стевиолгликозиды (ребаудиозид М, А), бамбуковый диоксид кремния, винная кислота.





# Marine GLO

## 1. НЕ ПРОСТО ВОСПОЛНЯЕТ КОЛЛАГЕН, А ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ СОБСТВЕННЫЙ

- ✓ Коллаген постоянно синтезируется и постоянно разрушается.
- ✓ После 25–30 лет скорость разрушения начинает постепенно превышать скорость синтеза.
- ✓ Большинство производителей делают акцент только на восполнении коллагена.

## Marine Glo решает ДВЕ ЗАДАЧИ ОДНОВРЕМЕННО:

- ✓ обеспечивает организм коллагеновыми пептидами;
- ✓ помогает защищать уже существующий коллаген от повреждения окислительным стрессом и фотостарением благодаря антиоксидантным компонентам и лютеину FloraGLO®.





# Marine GLO

## 2. ПЕРВЫЙ КОЛЛАГЕН, СОЗДАННЫЙ ДЛЯ ЭПОХИ ЦИФРОВОГО СТАРЕНИЯ

*(это самая сильная идея продукта)*

Еще 15–20 лет назад никто не говорил о цифровом старении.

Сегодня мы ежедневно проводим:

- ✓ за компьютером;
- ✓ со смартфоном;
- ✓ перед телевизором;
- ✓ за планшетом.

Экран излучает высокоэнергетический синий свет (HEV light).

Большинство знают, что он влияет на глаза. Но гораздо меньше людей знают, что **синий свет способен усиливать образование активных форм кислорода в коже**, способствуя фотостарению и гиперпигментации.





# Marine GLO

## 2. ПЕРВЫЙ КОЛЛАГЕН, СОЗДАННЫЙ ДЛЯ ЭПОХИ ЦИФРОВОГО СТАРЕНИЯ

Именно поэтому в Marine Glo появился **FloraGLO®**.

Не ради зрения.

А ради комплексной защиты:

- ✓ кожи;
- ✓ сетчатки;
- ✓ макулы;
- ✓ собственного коллагена.

По сути, это **КОЛЛАГЕН, АДАПТИРОВАННЫЙ К ОБРАЗУ ЖИЗНИ XXI ВЕКА.**



# Marine GLO

## 3. FLORAGLO® — ЭТО НЕ ПРОСТО ЛЮТЕИН

Многие производители пишут просто:  
Лютеин — 10 мг.  
Но мы используем **FloraGLO®**

**FloraGLO®** — одна из наиболее изученных в мире форм лютеина.

Её особенности:

- ✓ высокая биодоступность;
- ✓ стандартизированное качество;
- ✓ большое количество клинических исследований;
- ✓ накопление именно в макуле глаза и в коже.

Это принципиально отличается от обычных источников лютеина неизвестного происхождения.





# 40%

ПОВЫШЕНИЕ УВЛАЖНЕННОСТИ КОЖИ

# 36%

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ  
ПОВЕРХНОСТНЫХ ЛИПИДОВ КОЖИ

# 25%

СНИЖЕНИЕ ОКИСЛИТЕЛЬНОЙ  
НАГРУЗКИ НА КОЖУ ПРИ  
ВОЗДЕЙСТВИИ  
ВЫСОКОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО СВЕТА

# 200%

УСИЛЕНИЕ ЗАЩИТЫ КОЖИ  
ОТ ВЫСОКОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО СВЕТА

*\*На основании клинических данных по FloraGLO® Lutein*



NATURE'S  SUNSHINE



# ЛЮТЕИН: КАК РАБОТАЕТ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ

Механизмы действия на уровне биохимии

1. ПОСТУПЛЕНИЕ  
с пищи или добавками



Лютеин (каротиноид)

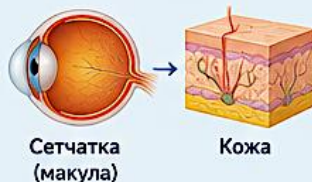
2. ВСАСЫВАНИЕ  
в тонком кишечнике



3. ТРАНСПОРТ  
в составе хиломикронов



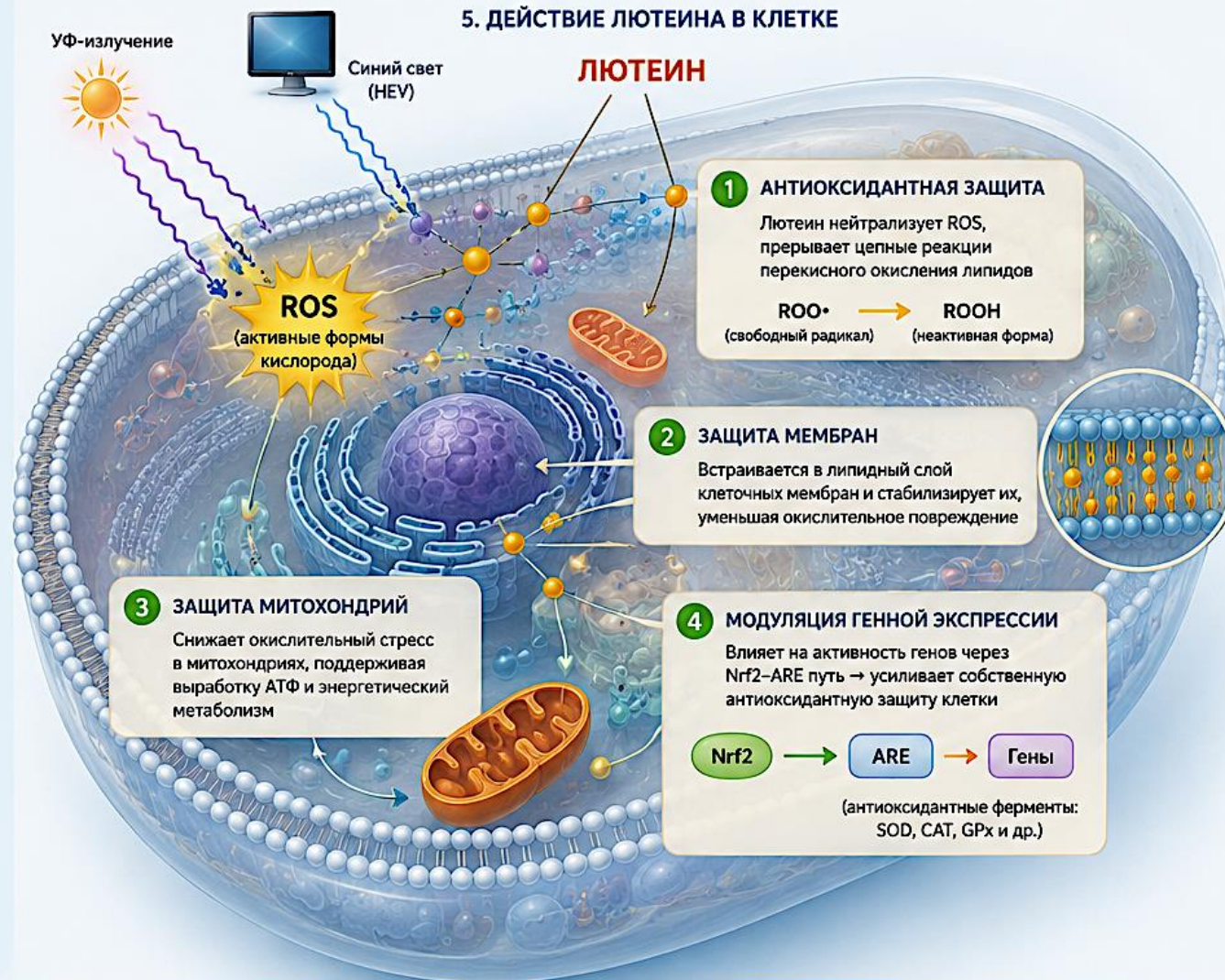
4. НАКОПЛЕНИЕ  
в тканях-мишенях



Сетчатка  
(макула)

Кожа

5. ДЕЙСТВИЕ ЛЮТЕИНА В КЛЕТКЕ



6. КЛЮЧЕВЫЕ ЭФФЕКТЫ



## ЗАЩИТА ЗРЕНИЯ

Накопление в макуле фильтрует синий свет, снижает риск повреждения фоторецепторов и ВМД



## ЗАЩИТА КОЖИ

Уменьшает действие УФ и синего света, снижает фотостарение, улучшает увлажнение и эластичность



## ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Снижает уровни провоспалительных цитокинов (IL-6, TNF-α, CRP и др.)



## ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВОГО СТАРЕНИЯ

Снижает накопление повреждений ДНК и белков, поддерживает клеточное долголетие



## ПОДДЕРЖКА СОСУДОВ

Снижает окисление ЛПНП, улучшает функцию эндотелия, поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы

## ЛЮТЕИН = ВНУТРЕННИЙ ЩИТ

- ✓ Мощный антиоксидант
- ✓ Защищает клетки от УФ и синего света
- ✓ Сохраняет мембраны, митохондрии и ДНК
- ✓ Активирует собственную систему защиты клетки



Лютеин



Защита от  
окислительного стресса



Сохранность  
структур клетки



Здоровые клетки



Высокое качество жизни,  
здоровое долголетие



# Marine GLO

## 4. Marine Glo ОБЪЕДИНЯЕТ ДВА НАПРАВЛЕНИЯ ANTI-AGE

Большинство продуктов работают либо на кожу, либо на глаза.

Marine Glo объединяет оба направления. Потому что кожа и сетчатка имеют общие механизмы повреждения:

- ✓ ультрафиолет;
- ✓ синий свет;
- ✓ свободные радикалы;
- ✓ хроническое воспаление;
- ✓ снижение синтеза коллагена.

Поэтому одна формула одновременно поддерживает:

- ✓ кожу;
- ✓ зрение;
- ✓ соединительную ткань.





# Marine GLO

## 5. ФОРМУЛА ПОДДЕРЖИВАЕТ НЕ ТОЛЬКО КРАСОТУ

Мне очень нравится именно такой взгляд. Marine Glo — это не продукт красоты.

Это продукт **качества жизни**.

Почему?

Потому что качество жизни определяется тем:

- насколько хорошо человек видит;
- насколько быстро восстанавливаются ткани;
- насколько долго суставы сохраняют подвижность;
- насколько кожа сохраняет барьерную функцию.

**КРАСОТА СТАНОВИТСЯ СЛЕДСТВИЕМ  
ХОРОШЕЙ ФИЗИОЛОГИИ**





# Marine GLO

## 6. В СОСТАВЕ НЕТ СЛУЧАЙНЫХ КОМПОНЕНТОВ

Каждый ингредиент решает свою задачу.

✓ **Гидролизованные морские коллагеновые пептиды**

→ строительный материал для соединительной ткани

✓ **FloraGLO®**

→ защита кожи и глаз от синего света и оксидативного стресса

✓ **Витамин С**

→ необходим для собственного синтеза коллагена и антиоксидант

✓ **Ниацинамид (витамин B3, PP)**

→ предшественник NAD<sup>+</sup> (центральных молекул современной геронтологии), поддерживает клеточный энергетический обмен и процессы обновления кожи – это **энергетическая способность клетки выполнять синтез**

✓ **Биотин (витамин H, B7)**

→ поддержка кожи, волос и ногтей. Мы усилили не просто "красоту волос", а **метаболизм тканей, которые быстрее всего обновляются.**





# Marine GLO



А потому что наши разработчики подумали не только о том, **из чего строить**, но и:

- ✓ **чем защищать;**
- ✓ **за счет какой энергии строить;**
- ✓ **какие процессы необходимо поддержать, чтобы этот синтез действительно происходил.**



# Marine GLO

— это уже не просто коллаген.  
Это первая комплексная концепция  
**"красоты XXI века"**, в которой мы  
объединили:

- ✓ *строительный материал для соединительной ткани,*
- ✓ *защиту кожи от цифрового старения,*
- ✓ *поддержку зрения,*
- ✓ *клеточный метаболизм.*

Такой подход делает продукт актуальным именно для современного человека, который ежедневно сталкивается с высокой зрительной нагрузкой, воздействием синего света и ускоренными процессами старения.





Но даже если мы дадим организму самые лучшие строительные материалы, они будут работать только тогда, когда организм способен их использовать.

А для этого необходимы нормальные обменные процессы.

И одним из главных регуляторов этих процессов сегодня считается вовсе не витамин в привычном понимании.

**ЭТО ГОРМОНОПОДОБНЫЙ ВИТАМИН D**





# Vitamin D3 + K

— это не продукт "для костей".  
Это продукт для правильного  
распределения кальция в организме.

Он помогает не просто увеличить  
поступление кальция, а сделать так, чтобы  
этот минерал оказался именно там, где он  
необходим:

в костной ткани и зубах, при  
одновременной поддержке здоровья  
сосудов, мышц, иммунной и нервной  
системы.

**Именно такой подход соответствует  
современному пониманию физиологии  
кальциевого обмена.**



NATURES  
SUNSHINE



# Vitamin D3 + K

— это не продукт "для костей".  
Это продукт для правильного  
распределения кальция в организме.

Он помогает не просто увеличить  
поступление кальция, а сделать так, чтобы  
этот минерал оказался именно там, где он  
необходим:

в костной ткани и зубах, при  
одновременной поддержке здоровья  
сосудов, мышц, иммунной и нервной  
системы.

**Именно такой подход соответствует  
современному пониманию физиологии  
кальциевого обмена.**





# Vitamin D3 + K

**Это не просто витамин D.**  
**Это система интеллектуального управления кальцием в организме.**

Представьте себе грузовой поезд,  
который везёт кальций.

**Витамин D3** помогает кальцию попасть  
из кишечника в кровь.

Но дальше возникает главный вопрос:

**Куда именно этот кальций попадёт?**

Именно здесь начинается работа  
витамина **K2**



# Vitamin D3 + K

## УНИКАЛЬНОСТЬ №1

**D3 и K2 работают как одна физиологическая система**

По отдельности они хорошие.  
Но вместе работают значительно эффективнее.

**Витамин D3** открывает двери для кальция.  
**Витамин K2** показывает ему правильный адрес.

Именно поэтому сегодня всё больше современных формул объединяют D3 и K2





# Vitamin D3 + K

## УНИКАЛЬНОСТЬ №2

### Используется именно МК-7

Это очень важно.

На рынке существует несколько форм витамина K2.

Самая известная —  
**менахинон-7 (МК-7).**

Почему именно она?

Потому что:

- ✓ значительно дольше циркулирует в крови;
- ✓ обладает высокой биодоступностью;
- ✓ обеспечивает более продолжительную активацию витамин-K-зависимых белков.

**ЭТО НЕ ПРОСТО ВИТАМИН K2.**

**ЭТО НАИБОЛЕЕ ФИЗИОЛОГИЧНАЯ ФОРМА,  
СПОСОБНАЯ РАБОТАТЬ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЬ  
ДЕНЬ**



# Vitamin D3 + K

## УНИКАЛЬНОСТЬ №3

**Это продукт не только для костей**

Большинство людей думают:  
витамин D = кости.  
Но сегодня известно гораздо больше.

Рецепторы витамина D обнаружены  
практически во всех тканях организма.

Поэтому витамин D участвует в регуляции:

- ✓ иммунной системы;
- ✓ мышечной функции;
- ✓ нервной системы;
- ✓ экспрессии тысяч генов;
- ✓ процессов клеточной дифференцировки.

Поэтому сегодня витамин D рассматривают уже  
как **ГОРМОНОПОДОБНЫЙ РЕГУЛЯТОР**, а не  
просто витамин.





# Vitamin D3 + K

## УНИКАЛЬНОСТЬ №4

### K2 работает на уровне белков

Большинство людей думают, что K2 переносит кальций, на самом деле — нет. Он **активирует специальные витамин-K-зависимые белки**.

Например:

#### **Остеокальцин**

После активации начинает связывать кальций внутри костной ткани. Именно поэтому кальций становится частью кости.

#### **Matrix Gla Protein (MGP)**

Этот белок работает уже в сосудах. После активации он препятствует накоплению кальция в сосудистой стенке. Получается **очень красивая физиология**.

НЕ ПРОСТО:  
кальция больше,  
А  
кальций — именно  
там, где он нужен



# Vitamin D3 + K

## УНИКАЛЬНОСТЬ №5

### Жидкая форма

Очень сильный плюс продукта.  
D3 и K2 —

**жирорастворимые витамины.**

Здесь они уже находятся в **оливковом масле**, что способствует их всасыванию без необходимости подбирать дополнительный источник жира.





# Vitamin D3 + K

## УНИКАЛЬНОСТЬ №6

### Очень чистая формула

Фактически всего четыре компонента:

- ✓ витамин D3;
- ✓ витамин K2 (МК-7);
- ✓ оливковое масло;
- ✓ натуральный d-α-токоферол как антиоксидант.

Нет длинного списка вспомогательных веществ





**Что объединяет иммунитет,  
молодость кожи, память,  
гормоны и хорошее  
настроение?**



**Что объединяет иммунитет,  
молодость кожи, память,  
гормоны и хорошее  
настроение?**

Ответ:  
Качественный сон



Но даже идеально работающий организм не сможет долго поддерживать высокое качество жизни, если он не умеет **восстанавливаться.**

Большинство процессов ремонта происходят не днем.

**ОНИ ПРОИСХОДЯТ НОЧЬЮ!**





# Melatonin Extra

Многие считают, что сон — это просто отдых.

На самом деле сон — это самая большая восстановительная лаборатория организма.

Именно ночью:

- ✓ синтезируется гормон роста;
- ✓ восстанавливаются нейронные связи;
- ✓ активируется иммунитет;
- ✓ происходит детоксикация мозга через лимфатическую систему;
- ✓ синтезируется новый коллаген;
- ✓ регулируется уровень воспаления;
- ✓ происходит ремонт ДНК.

Но все эти процессы запускает главный дирижёр ночной смены — **МЕЛАТОНИН**.

И поэтому в современном понимании мелатонин рассматривают уже не только как средство для сна.

**ЭТО МОЛЕКУЛА ЗДОРОВОГО СТАРЕНИЯ.**





# Melatonin Extra

## УНИКАЛЬНОСТЬ №1

### Это не просто мелатонин

Большинство препаратов содержат только мелатонин.

Мы пошли дальше.

Формула объединяет:

- ✓ **3 мг мелатонина;**
- ✓ **гинкго билоба** (лист и стандартизированный экстракт);
- ✓ **корень элеутерококка;**
- ✓ **натуральный витамин E**

То есть разработчики поддержали не только циркадные ритмы, но и нервную систему.



Me

Melatonin



E

Vitamin E



Eleuthero root



Ginkgo leaf and extract



# Melatonin Extra

## УНИКАЛЬНОСТЬ №2

**Ночной режим — это время ремонта организма**

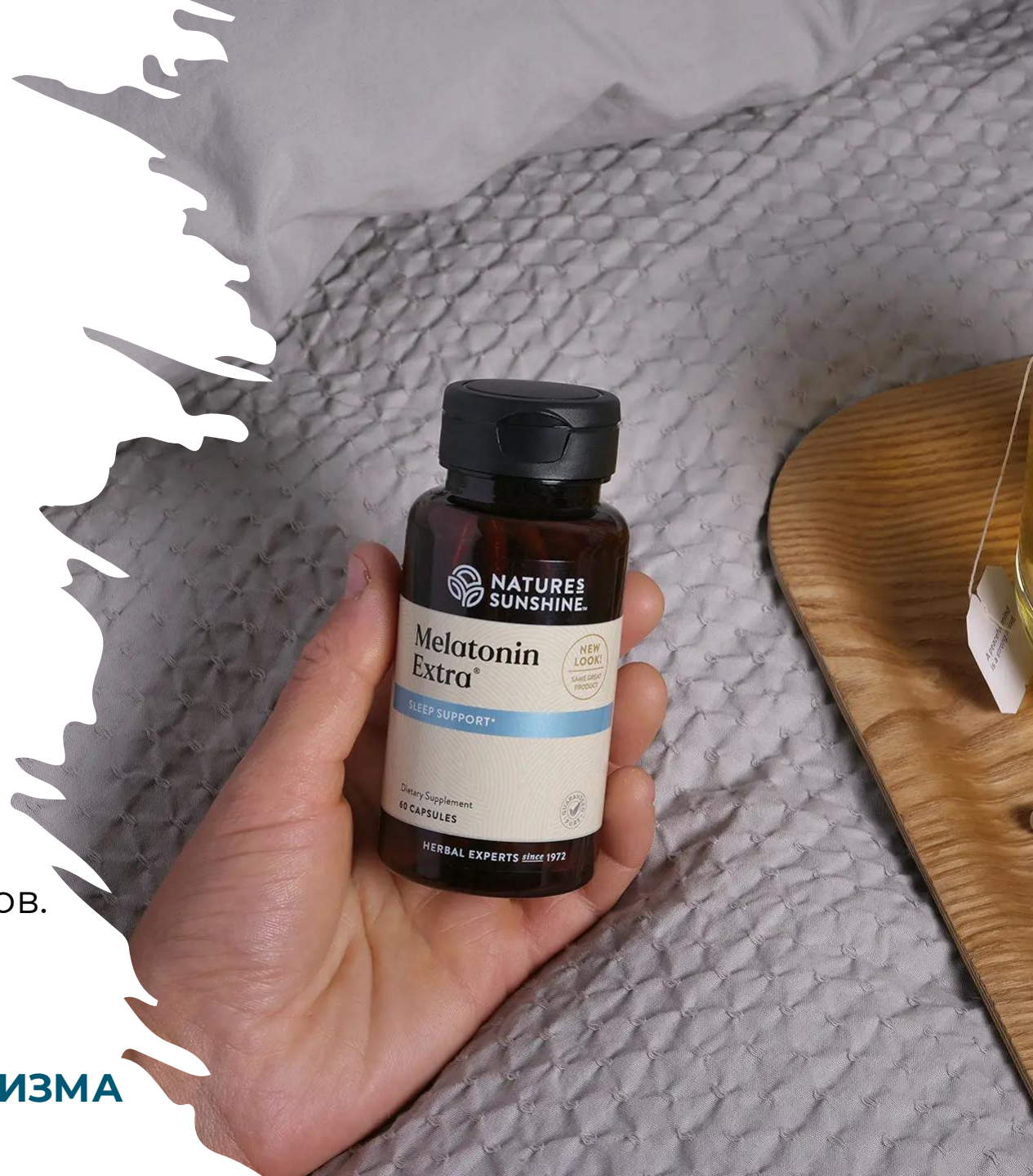
Мне очень нравится именно такая мысль.

**Днем организм работает.  
Ночью он ремонтирует сам себя.**

Во время сна происходят:

- ✓ восстановление нейронных связей;
- ✓ работа лимфатической системы мозга;
- ✓ синтез белков;
- ✓ восстановление иммунной системы;
- ✓ регуляция воспаления;
- ✓ восстановление энергетических ресурсов.

**ИМЕННО ПОЭТОМУ ПЛОХОЙ СОН  
ПОСТЕПЕННО НАЧИНАЕТ ОТРАЖАТЬСЯ  
БУКВАЛЬНО НА ВСЕХ СИСТЕМАХ ОРГАНИЗМА**





# Melatonin Extra

## УНИКАЛЬНОСТЬ №3

**Гинкго билоба здесь появился не случайно**

Большинство производителей вообще не добавляют его в мелатонин.

Почему мы это сделали?

Потому что задача формулы —

**не просто уснуть.**

А проснуться с работающей нервной системой.

Используется **стандартизированный экстракт гинкго билоба**, содержащий **24% флавоновых гликозидов** — это обеспечивает

воспроизводимое качество растительного компонента.

**Пока вы спите, нервная система тоже должна получать поддержку. Именно поэтому в формулу включен стандартизированный экстракт гинкго.**





# Melatonin Extra

## УНИКАЛЬНОСТЬ №4

**Элеутерококк — очень необычное решение**

На первый взгляд кажется странным.  
Почему адаптоген в ночной формуле?  
На самом деле логика очень красивая.

Большинство нарушений сна сегодня  
связаны не с отсутствием мелатонина.  
А с тем, что человек не может переключиться  
из режима: стресс в режим восстановления.

Элеутерококк традиционно используют как  
адаптоген, поддерживающий способность  
организма адаптироваться к нагрузкам.

В этой формуле **ОН ДОПОЛНЯЕТ  
МЕЛАТОНИН И ДРУГИЕ КОМПОНЕНТЫ,  
СОЗДАВАЯ БОЛЕЕ КОМПЛЕКСНЫЙ  
ПОДХОД К ПОДДЕРЖКЕ НЕРВНОЙ  
СИСТЕМЫ.**





# Melatonin Extra

## УНИКАЛЬНОСТЬ №5

### Натуральный витамин Е

Большинство вообще не обращают внимания.

А зря.

Во время сна продолжается **работа митохондрий**.

Продолжается **образование свободных радикалов**.

Поэтому **ВИТАМИН Е ЗДЕСЬ ВЫПОЛНЯЕТ ФУНКЦИЮ АНТИОКСИДАНТНОЙ ПОДДЕРЖКИ КЛЕТОК ВО ВРЕМЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ**.





# МЕЛАТОНИН: ДЕЙСТВИЕ НА УРОВНЕ БИОХИМИИ КЛЕТКИ

## 1 СИНТЕЗ МЕЛАТОНИНА

В эпифизе из аминокислоты триптофана в темноте образуется мелатонин.

Триптофан  
↓  
5-Гидрокситриптофан  
↓  
Серотонин  
↓  
N-ацетилсеротонин  
↓  
**Мелатонин**

## 2 ПОПАДАНИЕ В КЛЕТКУ

Мелатонин легко проходит через клеточную мембрану (липофилен) и связывается с рецепторами.

- MT1-рецепторы (на мембране)
- MT2-рецепторы (внутриклеточные и ядерные)

## 3 АНТИОКСИДАНТНАЯ ЗАЩИТА

Мелатонин напрямую нейтрализует свободные радикалы и стимулирует собственные антиоксидантные ферменты клетки.

Антиоксидантные ферменты

↑ SOD (супероксиддисмутаза)  
↑ CAT (каталаза)  
↑ GPx (глутатионпероксидаза)

## 4 ЗАЩИТА МИТОХОНДРИЙ

Снижает окислительный стресс в митохондриях, поддерживает мембранный потенциал и синтез АТФ.

↑ АТФ  
(энергия клетки)

## 5 РЕГУЛЯЦИЯ ГЕННОЙ ЭКСПРЕССИИ

Через MT2-рецепторы в ядре мелатонин влияет на активность генов, связанных с защитой, воспалением и восстановлением.

MT2  
(ядерный рецептор)

NF-κB  
(провоспалительный фактор)

Nrf2  
(защитный фактор)

## 7 НАСТРОЙКА ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ

Через влияние на супрахиазматическое ядро гипоталамуса мелатонин синхронизирует внутренние биологические часы.

SCN  
(супрахиазматическое ядро)

## ИТОГОВЫЙ ЭФФЕКТ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ

- Защита от окислительного стресса и повреждения ДНК
- Поддержка энергии и жизнеспособности клетки
- Активация генов защиты и репарации
- Снижение воспаления
- Поддержка нейронов и качества сна
- Восстановление суточных ритмов организма

## СИСТЕМНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДЕЙСТВИЯ МЕЛАТОНИНА



Глубокий и качественный сон



Поддержка памяти, внимания и настроения



Укрепление иммунной системы



Защита сердечно-сосудистой системы



Замедление процессов старения



Повышение адаптации к стрессу

## КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ

Мелатонин – не просто гормон сна. Это мощный регулятор, который запускает ночные процессы восстановления, защищает клетки и синхронизирует биологические ритмы.



**Настоящее долголетие начинается не тогда, когда мы лечим болезнь. Оно начинается в тот момент, когда мы ежедневно создаем клетке условия для правильной работы.**

**Ведь ЗДОРОВЬЕ — ЭТО НЕ СЛУЧАЙНОСТЬ. Это биохимия, которую мы формируем своими решениями каждый день**



**Здоровья вам и вашим  
близким вместе с  
Nature's Sunshine**

