

Боб Голдман (Bob Goldman)

## КОЭНЗИМ Q10 УМЕНЬШАЕТ МЫШЕЧНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ

**К**оэнзим Q10, также известный как убихинон – это мощный антиоксидант, обнаруженный в клетках организма и выполняющий важную функцию внутри митохондрий, так называемых клеточных «электростанций». Ученые Университета Гранады в Испании изучали элитных бегунов, участвующих в 50-километровом забеге, требующем различных видов усилий, включая бег в гору и работу на ультра-выносливость. Двадцать атлетов разделили на две группы: первая группа получила одну 30-миллиграммовую капсулу Q10 за два дня до забега, еще 3 таких капсулы за день и одну капсулу за час до забега. Вторая группа получала плацебо по той же схеме.

В результате, группа плацебо показала стопроцентное увеличение уровней маркеров окислительного стресса, тогда как у бегунов, потреблявших Q10, увеличение составило лишь 37,5 процентов. Предположив, что Q10 противодействовал чрезмерной экспрессии определенных про-воспалительных соединений, формирующихся после физической нагрузки, ученые пришли к выводу, что «потребление коэнзима Q10 перед интенсивной тренировкой ослабляет окислительный стресс и регулирует воспалительную сигнализацию, сокращая мышечные повреждения». **IM**

Diaz-Castro, J., et al. (2011). Coenzyme Q10 supplementation ameliorates inflammatory signaling and ox-



idative stress associated with strenuous exercise. European J Nutrition. Опубликовано в интернете 12 октября.

Боб Голдман (Bob Goldman)

## ФИЗИЧЕСКИЙ ФИТНЕС МОЖЕТ УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ

**Г**лаукома – это вторая по распространенности причина слепоты в США. Пол Джей Фостер (Paul J. Foster) из Университетского колледжа Лондона в Великобритании вместе с коллегами изучили связь между физической активностью и низким глазным перфузионным давлением, важным фактором риска глаукомы. Ученые проанализировали данные 5650 мужчин и женщин в возрасте от 48 до 90 лет, проживающих в Великобритании, которые изначально записались на исследование EPIC-Norfolk в 1993 году.

Используя подробную анкету самостоятельного



заполнения по вопросам здоровья и образа жизни, ученые оценили общую физическую активность испытуемых как на работе, так и на досуге. С 2006 по 2010 год у участников исследования измеряли внутриглазное давление, а также систолическое и диастолическое кровяное давление. Результаты анализа показали, что умеренные физические тренировки в течение примерно 15 лет на 25% снижали риска развития низкого глазного перфузионного давления. «А более низкие уровни физической активности оказались связаны с пониженным глазным перфузионным давлением», - заявляют ученые. Кроме того, они отметили, что существует связь между сидячим образом жизни и факторами, повышающими риск развития глаукомы. **IM**

Hayat, S., et al. (2011). Physical Activity and Ocular Perfusion Pressure: The EPIC-Norfolk Eye Study. Investigative Ophthalmology & Visual Science. 52:8186-8192.

# АМИНОКИСЛОТЫ и КОМПЛЕКСЫ



## AMINO TABS 5000

Amino Tabs 5000 – концентрированный, ударный комплекс сывороточных аминокислот и пептидов, эффективно восстанавливающий после интенсивной физической нагрузки.

Упаковка: 90 таблеток



## ФАКТОР РОСТА

Фактор Роста – это анаболическая смесь L-Аргинина, L-Орнитина и L-Лизина. Взятые в отдельности эти аминокислоты не оказывают ярко выраженного влияния на рост мышечной массы. Вместе и в определенном соотношении они эффективно стимулируют выработку гормона роста (Growth Hormone или GH). Повышенный уровень GH приводит к интенсивному росту мышц, сгоранию лишнего жира, стимуляции иммунной системы.

Упаковка: 100 капсул



## АМИНО ПАУЗР

АМИНО ПАУЗР – аминокислотный комплекс на основе свободных аминокислот и пептидов разной длины. Продукт создан на базе аминокислот сывороточного белка и для создания более сбалансированного профиля обогащён аминокислотами гидролизата коллагена. Содержит оксипролин и оксилизин – аминокислоты крайне необходимые для суставов и связок. Для лучшего усвоения комплекса в Амино Пауэр добавлен витамин С.

Упаковка: 30 капсул, 100 капсул, 300 капсул



## АМИНО TABS

Амино Tabs – сбалансированный аминокислотный комплекс на основе пептидов и аминокислот сывороточного белка. Для выравнивания аминокислотного профиля в формулу включены аминокислоты соевого белка и белка соединительной ткани. Как известно, короткие: ди-, три-, и тетрапептиды наиболее эффективно, в сравнении со свободными аминокислотами, усваиваются человеческим организмом. Поэтому именно блок коротких пептидов является ударным в комплексе Амино Tabs.

Упаковка: 75 таб., 300 таблеток



## L-ГЛЮТАМИН

L-ГЛЮТАМИН – самая распространенная аминокислота человеческого организма и основной «кирпичик» мышечной ткани. Она наиболее быстро транспортируется в мышечные клетки, предотвращая процессы катаболизма и поддерживая рост мышц. Уменьшает усталость, депрессию, импотенцию и способствует через синтез L-Аргинина выработке гормона роста.

Упаковка: 350 г



**XXI Power Всерьез и Надолго**

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru), [www.21power.ru](http://www.21power.ru)