

Боб Голдман (Bob Goldman)

КРЕАТИН СТИМУЛИРУЕТ РАБОТУ ГОЛОВНОГО МОЗГА

В проводившихся ранее исследованиях высказывались предположения о влиянии креатина – вещества, которое формируется из белковых компонентов и содержится преимущественно в продуктах животного происхождения – на когнитивную функцию. Характерно, что в мышцах вегетарианцев содержание креатина значительно ниже. Дэвид Бентон (David Benton) со своими коллегами из Университета Суонси в Уэльсе, Соединенное Королевство, провели эксперимент. Участницы (121 женщина молодого возраста, среди которых были как вегетарианки, так и употребляющие мясо) в течение пяти дней ежедневно принимали 20 г креатина моногидрата или плацебо. Команда исследователей проводила стандартизированные тесты на уровень когнитивного функционирования испытуемых до начала и по результатам исследования.

Исследование показало, что у вегетарианок, принимающих креатин моногидрат, показатели памяти возросли на 40% по сравнению с принимавшими плацебо. Кроме того, у всех испытуемых, принимавших креатин, значительно улучшились показатели теста на время реакции выбора.

Исследователи предположили, что креатин в форме фосфокреатина – соединения, служащего неким резервуаром высокоэнергетического фосфата – оказывает воздействие на нейротрансмиссию и, таким образом, может сыграть важную роль в развитии когнитивной функции организма.

Бентон Д. и Донохью Р. (Benton, D. and Donohoe, R.) (2010). Влияние креатина на когнитивную деятельность вегетарианцев и употребляющих мясо. *Brit J Nutr*, doi: 10.1017/S0007114510004733. **IM**

Бекки Холмэн (Becky Holman)

ОПТИМИСТИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ

Мысли позитивно!

Каждому из нас когда-либо доводилось слышать о том, что позитивный настрой благоприятно сказывается на здоровье. В этом есть здравый смысл, однако, если хотите, имеется и неоспоримая статистика. Вот несколько фактов, взятых из журнала *Reader's Digest* за январь 2011 г.: «В зависимости от различных публикаций, у оптимистов.

- * вероятность развития сердечных болезней меньше на 9 процентов

- * вероятность повторной госпитализации после проведенной хирургической операции меньше на 77 процентов

- * уровень кровяного давления в среднем ниже на пять единиц

- * продолжительность жизни в среднем больше на пять-девять лет». **IM**



Модель – Джон Шумейт и Кристан Вест (John Shumate & Crystal West) / Нева (Neveux)

Компания ООО «АРТ Современные научные технологии»

Основана в 1998 г.

и является современным многопрофильным производством
продуктов здорового питания.

Мы делаем все порошковые формы, таблетированные и капсулированные продукты,
напитки и глазированные батончики.



С 2002 года наше производство имеет международный сертификат ХАССР.