

Боб Голдман (Bob Goldman)

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Ключевая стратегия в борьбе со старением

Анализ 160 опубликованных исследований подтверждает очень интересную связь между позитивными мыслями и общим здоровьем и продолжительностью жизни. Эд Динер (Ed Diener) из Университета Иллинойса вместе с коллегами обнаружили, что участники исследований с высоким субъективным самочувствием – т.е. те, которые были удовлетворены жизнью, проявляли оптимизм, у которых отсутствовали негативные эмоции и имелись позитивные – здоровье оказывалось лучше, а продолжительность жизни выше.

Кроме того, связь позитивного мышления и радости от жизни с более крепким здоровьем и увеличенной продолжительностью жизни, оказались даже сильнее по сравнению с влиянием ожирения на сокращение продолжительности жизни. «С учетом проведенных на человеке и животных экспериментов, а также натуралистических исследований изменений субъективного самочувствия и физиологических процессов с течением времени, было установлено, что субъективное самочувствие существенно влияет на здоровье и продолжительность жизни здоровых людей». Ученые утверждают, что позитивные чувства «пророчат долгую и здоровую жизнь, в отличие от негативных эмоций». **IM**



Diener, E., and Chan, M.Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Appl Psych.* 3(1):1-43.

Боб Голдман (Bob Goldman)

ТРЕНИРОВКИ СТРОЯТ МОЗГ

В 60-е годы было сделано научное открытие того, что клетки мозга взрослого человека могут регенерироваться, и называется этот процесс нейрогенезом. Ученые из Госпиталя Китайского Медицинского Университета в Тайване, Сук-Ю Яу (Suk-Yu Yau) и коллеги, обнаружили, что нейрогенез связан с положительными эффектами тренировок, которые уменьшают стресс.

Ранее проведенные исследования демонстрировали улучшение настроения и когнитивной функции в результате тренировок, а также показали, что дефицит нейрогенеза у взрослого человека может привести к депрессивным нарушениям. Теперь же ученые изучили взаимосвязь между тренировками как средства в борь-

бе со стрессом и их возможностью улучшать нейрогенез.

По словам ученых, важная нейрогенная «зона» мозга взрослого человека – это гиппокамп, участок, отвечающий за память и эмоциональную регуляцию. Роль новых нейронов в гиппокампальных функциях до конца не определена. Но на основании недавних исследований ученые утверждают, что «гиппокампальный нейрогенез важен для получения положительных эффектов от тренировок, которые помогают бороться со стрессом». **IM**

Yau, S-K., Lau, B. W-M., and So, K-F. (2011). Adult hippocampal neurogenesis: A possible way how physical exercise counteracts stress. *Cell Transplant.* 20(1):99-111.



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 Паузр добавлен витамин С.

Упаковка: 30 капс., 100 капс., 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, www.21power.ru