



**Collected by: Aslan Shemilov**

**Collected by: Aslan Shemilov**

**Collected by: Aslan Shemilov**

**Collected by: Aslan Shemilov**

**Collected by: Aslan Shemilov**

**Collected by: Aslan Shemilov**

**Collected by: Aslan Shemilov**

**Collected by: Aslan Shemilov**

**Collected by: Aslan Shemilov**

# Ингредиенты AGEL ОНМ

## Витамин С (аскорбиновая кислота)

**Водорастворимый витамин С** обладает рядом уникальнейших свойств, которым современная медицина придает огромное значение. Витамин С - сильный антиоксидант и кофактор многих ферментов. Витамин С помогает увеличивать энергию путем рационального метаболизма аминокислот из белков, участвует в образовании коллагена - основного структурного материала организма, препятствует возникновению рака и сердечных нарушений, способствует образованию гемоглобина и красных кровяных телец в костном мозгу. Также он может защищать организм от холода и помогать иммунной системе. Витамин С расходуется во время физических нагрузок и психических стрессов. Организм не может запастись витамином С, поэтому он должен получать его дополнительно с пищей.

Признаки недостатка витамина С: цинга, мышечная слабость, кровоточащие десна, болезненные суставы, носовые кровотечения, медленные заживления ран, малокровие, усталость, депрессия. Естественными источниками витамина С являются цитрусовые, ягоды, фрукты и зеленые овощи.

## Витамин В1 (тиамин)

**Водорастворимый витамин В1** (тиамин) выступает в роли кофермента, участвующего в преобразовании белков, углеводов и жиров в энергию. Тиамин важен для правильного функционирования сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем. Поддерживает в здоровом состоянии слизистые оболочки, обеспечивает нормальное функционирование нервной системы, мышц и сердца. Тиамин необходим для метаболизма многих сахаров, способствует росту, помогает улучшению психического состояния.

Признаки недостатка тиамина: депрессия, апатия, слабость, усталость, плохой аппетит, нервные заболевания. Тиамин находится в цельных зернах, пивных дрожжах, апельсинах, мясе и бобовых.

## Витамин В2 (рибофлавин)

**Витамин В2 (рибофлавин)** относится к флавионам - естественным пигментам овощей, картофеля, молока и других продуктов питания. Важнейшим свойством витамина В2 является его участие в процессах роста. Рибофлавин способствует регенерации кожи и тканей, высвобождению энергии из пищи, участвует в формировании красных кровяных тел, оказывает нормализующее влияние на функцию органов зрения.

Признаки недостатка рибофлавина: дрожь тела, бессонница, незаживающие язвы и раны (новые клетки не могут сменить старые), воспаленные глаза, губы и язык. Рибофлавин находится в листовых овощах, мясе и молочных продуктах.

## Витамин В3 (ниацин)

**Водорастворимый витамин В3 (ниацин)** способствует быстрому расщеплению белков, углеводов и жира в энергию. Ниацин отвечает за здоровье кожи и нервной системы, клеточный метаболизм, энергетические функции. Ниацин эффективно понижает уровень холестерина, может предотвращать или облегчать головные боли, способствует снижению кровяного давления.

Признаки недостатка ниацина: усталость, отсутствие аппетита, несварение желудка, дерматит, слабая память, бессонница. Ниацин находится в проросших зернах, пивных дрожжах, гречке, картофеле и мясе.

## **Витамин В5 (пантотеновая кислота)**

**Водорастворимый витамин В5** (пантотеновая кислота) принимает участие в жировом, углеводном и белковом обмене. Важнейшим свойством витамина В5 является его способность стимулировать производство гормонов надпочечников - глюкокортикоидов, что делает его мощным средством для лечения таких заболеваний как артрит, колит, аллергия и болезни сердца. Он играет важную роль в формировании антител, способствует усвоению других витаминов, а также принимает участие в синтезе нейротрансмиттеров. Витамин В5 регулирует функцию нервной системы и нервно-питательных процессов, снижает усталость и способствует преодолению эмоциональных нагрузок.

Признаки недостатка пантотеновой кислоты: усталость, тошнота, судороги желудка, бессонница, депрессия и апатия. Естественные источники витамина В5: апельсины, арахис, бананы, брокколи, горох, молоко, мясо и цельные крупы.

## **Витамин В6 (пиридоксин)**

**Водорастворимый витамин В6** (пиридоксин) играет большую роль в обмене жиров и кроветворении. Пиридоксин необходим для нормального функционирования кровеносной, нервной и иммунной системы, влияет на когнитивные функции. Витамин В6 активно участвует во многих химических реакциях с участием белков и аминокислот, обеспечивает нормальное функционирование мозга, способствует хорошему сну.

Признаки недостатка пиридоксина: анемия, депрессия, раздражительность, усталость, головная боль, расстройства нервной системы и дерматит. Витамин В6 находится в пивных дрожжах, бананах, картофеле, помидорах, курице, рыбе и мясе.

## **Витамин В12 (цианокобаламин)**

**Витамин В12 (цианокобаламин)** оказывает существенное влияние на процессы обмена веществ - белков, синтез аминокислот, нуклеиновых кислот, пуринов. Витамин В12 защищает нервную систему, помогает ДНК синтезировать новые клетки, способствует нормальному росту, усиливает иммунитет, улучшает память и повышает жизненный тонус организма.

Признаки недостатка витамина В12: усталость, анемия, повышенная чувствительность кожи, язвы языка, нервные расстройства. Витамин В12 находится в пшеничных ростках, мясе и молочных продуктах.

## Хром

**Хром** обеспечивает организм энергией для превращения углеводов в глюкозу. Он является неотъемлемой частью иммунной системы человека. Хром обладает антисклеротическим действием, нормализует углеводный баланс, функцию щитовидной железы, состояние сердечной мышцы. Хром вовлечен в процесс образования инсулина, повышает его активность, поддерживая нормальную концентрацию сахара в крови.

Симптомы недостатка хрома: необъяснимое чувство тревоги, быстрое утомление, непереносимость сахара, задержка роста. Хром содержится в печени, мясе, птице, фасоли, горохе, пивных дрожжах, ростках пшеницы.

## Ванадий

**Ванадий** активно участвует во многих биологических реакциях, ускоряет выработку энергии, способствует обмену сахаров и жиров в крови, принимает участие в построении костей и зубов. Пищевые источники ванадия: черный перец, грибы, семена укропа, петрушка, пшеница.

## Инозит

**Инозит** входит в состав фосфолипидов, которые участвуют в построении клеточных мембран. Инозит абсолютно необходим для развития и функционирования клеток спинного мозга, стимулирует рост волос, участвует в метаболической регуляции и процессе роста. Инозит оказывает стимулирующее действие на моторную функцию пищеварительного аппарата, участвует в метаболизме жиров и холестерина, препятствует отложению жиров в печени и других органах. Важен для поддержания здоровых волос, предотвращает преждевременное их выпадение.

Дефицит инозита может привести к высокому кровяному давлению, высокому уровню холестерина, атеросклерозу, запору, выпадению волос. Инозит в высокой концентрации содержится в арахисе, соевых бобах, горохе, чечевице, орехах и вообще во всех семенах, побегах и ростках, а также в морепродуктах.

## Таурин

**Полуэссенциальная аминокислота таурин** необходима для метаболизма - производства энергии. Таурин участвует в синтезе многих других аминокислот, а также входит в состав основного компонента желчи, которая необходима для переваривания жиров, абсорбции жирорастворимых витаминов и поддержания нормального уровня холестерина в крови. Поэтому таурин полезен при атеросклерозе, отеках, заболеваниях сердца, артериальной гипертензии и гипогликемии. Таурин необходим для нормального обмена натрия, калия, кальция и магния. Он помогает нормальному функционированию сердечной мышцы и

скелетной мускулатуры, белым кровяным клеткам и центральной нервной системе. Таурин присутствует в молочных продуктах, мясе и рыбе.

## **D-рибоза**

**D-рибоза** - это углевод, естественным образом присутствующий в организме человека, который жизненно необходим для синтеза АТФ - основной энергетической молекулы клетки. D-рибоза - это "мгновенная энергия", ключевая форма быстрой энергии для организма человека.

## **Китайский лимонник**

Ареал **лимонника китайского** охватывает Северный и частично Центральный Китай, большую часть Японии, почти весь полуостров Корею. В России лимонник распространен в Приморском крае, на юге Хабаровского края и Сахалинской области, а также на юго-западе Амурской области.



Лимонник усиливает возбуждение в коре головного мозга, повышает рефлекторную деятельность, стимулирует и тонизирует центральную нервную и сердечно-сосудистую систему, возбуждающе действует на функции дыхания, усиливает остроту зрения, используется при астенических и астенодепрессивных состояниях у психически и нервных больных, снижает содержание сахара в крови, расширяет периферические сосуды, усиливает сокращение матки. Лимонник применяют как стимулирующее и адаптогенное средство при физическом и умственном переутомлении. Длительный прием адаптогена способствует повышению мышечной силы, жизненной емкости легких, физической и умственной работоспособности.

Это удивительное растение оказывает положительный эффект при адаптации организма к экстремальным внешним воздействиям. В частности, при резкой смене климатических условий можно отметить ускорение акклиматизации. Особый интерес представляет повышение защитных сил организма под влиянием лимонника. Так, в период приема его отмечается значительное снижение заболеваемости гриппом и простудными заболеваниями.

## **Женьшень**

"**Корнем жизни**" назвали люди это чудодейственное растение. Женьшень с незапамятных времен собирали и применяли не только в Китае, но и во многих других странах Востока. В Европе о нем стало известно лишь в XVII веке. В Китае и Корее он издавна считался символом справедливости и добра, залогом счастливой жизни, лекарством от всех болезней и недугов.

Учеными было установлено, что препараты из корня женьшеня действуют на различные функции организма,



повышают его сопротивляемость, делают организм человека менее восприимчивым к различным заболеваниям. Эти препараты возбуждают деятельность центральной нервной системы, усиливают обмен веществ в организме, восстанавливают силы и работоспособность, снимают усталость после умственной и физической работы. Они улучшают аппетит, стимулируют тканевое дыхание, деятельность эндокринной системы и половых желез, увеличивают амплитуду сердечных сокращений, регулируют артериальное давление, способствуют ускоренному заживлению ран. Как видим, действие женьшеня универсально.

Применение женьшеня эффективно в период восстановления сил организма после тяжелых заболеваний, сложных хирургических вмешательств, затяжных осложнений различного происхождения, а также при длительном физическом и психическом переутомлении. Женьшень - сильный энергетический восстановитель; в этой связи он является средством, тонизирующим сердечную деятельность, восстанавливающим интеллектуальные и физические силы и, соответственно, повышающим энергичность; наконец, он повышает сопротивляемость слабо развивающегося зародыша. Особенно рекомендуется для предотвращения процессов старения и считается средством, продлевающим жизнь.

## Родиола

Растет **родиола** на альпийских и субальпийских лугах, занимает арктические и горные области в Европе и Азии, в Сибири, в горах Алтая, Тянь-Шаня, Дальнего Востока, в Карпатах. При легком соскабливании наружной буроватой поверхности корневища обнаруживаются ткани цвета старой позолоты, что и дало растению его второе название - "золотой корень".



**Родиола розовая** обладает стимулирующим действием, усиливает общую сопротивляемость организма, противодействует стрессам, помогает восстановлению сил после перенесенных заболеваний. Обладает противотуберкулезной и противоопухолевой активностью, повышает содержание кислорода в клетках всех органов и тканей - собственно, именно это и дает столь высокий лечебный эффект.

Экстракт корневища родиолы розовой оказывает стимулирующее действие, помогает при заболеваниях желудка, малярии, нервных болезнях, импотенции, снижает артериальное давление. Экстракт золотого корня способствуют дальнейшему сохранению энергии мозга за счет повышения содержания глюкозы в крови. Это обеспечивает лучшую работу мозга в условиях продолжительной физической нагрузки. При воздействии экстракта золотого корня становится более стабильным азотистый обмен. Экстракт золотого корня активируют также функцию щитовидной железы. Наружно экстракт используется как высокоэффективное ранозаживляющее средство для смазывания при пиоре, порезах, для полосканий при ангине.

Используют золотой корень и для приготовления чая, обладающего тонким, ароматическим запахом, приятными вкусовыми качествами. Кроме того, чай стимулирует центральную нервную систему. Такой напиток, обычно назначаемый при тяжелой физической или умственной работе, восстанавливает обмен веществ, обладает тонизирующим свойством.

# Ботаническое описание Женьшень



**Корень** у женьшеня стержневой, веретенообразный, ветвящийся, длина корня до 25 см, толщина 0,7—2,5 см, с 2—5 крупными разветвлениями (реже без них), продольно- или спирально-морщинистые, хрупкие, излом ровный. «Тело» корня утолщённое, почти цилиндрическое, вверху с ясно выраженными кольцевыми утолщениями. В верхней части имеется суженное поперечно-морщинистое корневище — «шейка». Корневище короткое с несколькими рубцами от опавших стеблей, наверху образует «головку», представляющую собой расширенный остаток стебля и верхушечную почку (иногда 2 или 3 почки). От «шейки» иногда отходят один или несколько придаточных корней. «Шейка» и «головка» могут отсутствовать. Цвет корней с поверхности и на разрезе желтовато-белый, на свежем изломе белый.

Пальчато-сложные длинночерешковые **листья** женьшеня сходятся в **мутовку** на вершине **стебля**, высота которого 30—70 см.

Небольшие бледно-зелёные **цветки**, отдалённо напоминающие звёздочки, собраны в **зонтик** на цветочной стрелке, начинающейся в центре листовой мутовки.

**Формула цветка:**  $*K_{(5)} C_5 A_5 G_{(2)}$ <sup>[2]</sup>

**Плод** женьшеня — ярко-красная **костянка** с 2 плоскими **семенами**.

## **[править]** Состав корня

Корень женьшеня содержит:

- **сапонины:** гинзенозиды (панаксозиды) — тритерпеновые гликозиды;
- **ксатриолы** — группа гликозидов, агликоном в которой служит олеаноловая кислота;



- биологически активные [полиацетилены](#): [фалькаринол](#), [фалькаринтриол](#), [панаксинол](#) (содержание в порошке красного женьшеня 250 мкг/г), [панаксидол](#) (содержание 297 мкг/г), [панакситриол](#) (содержание 320 мкг/г), гептадека-1-ен-4,6-дин-3,9-диол;
- [пептиды](#) — низкомолекулярные N-глутамил [олигопептиды](#), состоящие из нескольких остатков аминокислот;
- [полисахариды](#) (содержание водорастворимых полисахаридов доходит до 38,7 %, щелочерастворимых — около 7,8—10 %) и [эфирные масла](#) (до 80 % эфирных масел — [сесквитерпены](#), из которых наибольшая доля (до 5—6 %) — [фарнезол](#)));
- [витамины](#) (С, группы В, пантотеновая, никотиновая, фолиевая кислоты), слизи, смолы, пектин, аминокислоты;
- [макроэлементы](#): калий, кальций, фосфор, магний;
- [микроэлементы](#): железо, медь, кобальт, марганец, молибден, цинк, хром, титан.

Изучение распределения в корнях женьшеня пяти микроэлементов (меди, железа, молибдена, марганца и цинка) показало явное повышение их содержания к концу вегетационного периода;

Сравнительно недавно внимание исследователей было привлечено к содержанию в препаратах женьшеня металлического германия или его солей. Предполагается, что присутствие германия в препаратах женьшеня важно для проявления лекарственных свойств растения.

## **[[правиль](#)] Культивирование**

Дикий женьшень занесён в [Международную красную книгу](#), однако широко культивируется садовый, или одомашненный женьшень (инсам). Слово *инсам* — это корейское название женьшеня. Корея — первая страна, наладившая массовое выращивание культивированного женьшеня.

Женьшень очень сильно истощает [почву](#), поэтому повторно его можно высаживать не ранее, чем через десять лет. Так как он очень тенелюбивое растение, то все плантации накрыты навесами, которые пропускают не больше 20—30 процентов солнечных лучей. Выращивают растение до четырёх- или шестилетнего возраста, так как именно в 6 лет количество [сапонинов](#) достигает максимума. Затем женьшень сортируют по нескольким критериям, среди которых вес и размер корня, наличие или отсутствие отверстий, вид на просвет и даже на схожесть с фигуркой человека. По традиции различают четыре вида женьшеня: небесный (heaven), земной (earth), хороший (good) и резанный (cut).

Отбор в ту или иную группу происходит по многим параметрам, например, «небесный» корень должен весить не менее 68 граммов, не иметь отверстий, быть похожим на человека, на просвет прозрачным и т. д. Стоимость корня очень сильно различается в зависимости от классификации, чем ближе к небу, тем дороже.

Затем корни моются, обрабатываются паром и подсушиваются. Это позволяет лучше подготовить полезные вещества корня к усвоению. Обычно масса корня уменьшается в два-четыре раза. Корень, приготовленный по этой методике, называют *красный женьшень*.



В Центральном горном районе Вьетнама произрастает женьшень Ngoc Linh (Нгок Линь) или *Panax vietnamensis* Ha et Grushv. Описан вьетнамскими учеными вместе с И. В. Грушвитским из ДВНЦ. Здесь же производится выращивание женьшеня на плантациях.

Кроме этого, во второй половине XX века биотехнологическими методами из клеточной культуры тканей корня женьшеня удалось *in vitro* получить биомассу, близкую по составу, органолептическим и фармакологическим свойствам к природному сырью. Это сделало женьшень более доступным для медицины и косметики.

## Лекарственное применение

В медицинских целях применяют высушенные корни дикорастущего и культивируемого женьшеня обыкновенного (*Panax ginseng*). Также применяют корни [женьшеня пятилистного](#) (*Panax quinquefolium*) и [женьшеня ползучего](#) (*Panax repens*).

Женьшень оказывает [адаптогенное](#), [метаболическое](#), [биостимулирующее](#), [противорвотное](#), [общетонизирующее](#) действие, стимулирует [аппетит](#)<sup>[3]</sup>.

По классификации [АТХ](#) относится к общетонизирующим препаратам (группа [A13A](#)).

### [\[править\]](#) Фармакодинамика

Фармакологическая активность обусловлена содержанием [сапониновых](#) гликозидов-гинсенозидов ([панаксозиды](#) А и В, [панаквилон](#), [панаксин](#)), эфирных и жирных масел, стеролов, пептидов, витаминов и минералов.

Стимулирует центральную нервную систему, уменьшая общую слабость, повышенную утомляемость и сонливость, повышает артериальное давление, умственную и физическую работоспособность, стимулирует половую функцию. Снижает содержание [холестерина](#) и глюкозы в крови, активизирует деятельность надпочечников.

Имеется четко выраженная сезонность действия: применение осенью и зимой наиболее эффективно. Есть и другое мнение - применение женьшеня не зависит от времени года и его можно применять как холодный так и в жаркий период. В Корее считается, что женьшень нормализует температуру тела, то есть также помогает организму справиться с жарой, как и с холодом.

### [\[править\]](#) Показания

Женьшень показан взрослым в качестве стимулирующего средства при умственном физическом напряжении, [артериальной гипотензии](#), [неврозах](#), [неврастении](#), [нейроциркуляторной дистонии](#) (НЦД) по гипотоническому типу, [астении](#) различной этиологии, [реконвалесценции](#) после перенесенных заболеваний.

Препараты женьшеня противопоказаны при наличии гиперчувствительности к их компонентам, [артериальной гипертензии](#), повышенной возбудимости, [бессоннице](#), кровоточивости, [лихорадочном синдроме](#) на фоне острых инфекционных заболеваний.

Ограничением для применения также является детский возраст, беременность, период лактации.

## Лекарственные формы

Используется в следующих лекарственных формах:

- *Растительное сырьё* — пластины прямоугольной или треугольной формы в сечении, длиной до 10 см, шириной 0,2—1,8 см, толщиной 0,2—0,8 см, имеются кусочки тонких нитевидных корешков. Цвет желтовато-белый, запах специфический, вкус сладкий и жгучий, затем горьковатый.
- *Настойка* — применяется внутрь, за 30—40 минут до еды, по 30—50 капель 2—3 раза в день. Максимальная суточная доза для взрослых 200 капель. Настойка противопоказана при циррозе, алкоголизме, эпилепсии, ограничена в применении при заболеваниях печени.
- *Капсулы* 180 мг, 350 мг и *таблетки* 200 мг, покрытые плёночной оболочкой.
- *Экстракт женьшеня* 50 грамм "Red Ginseng Extract Gold" или "Red Insam Extract Gold", густая вязкая жидкость темного цвета, содержит 7, 10 или 12 процентов сапонинов. Ложечка (1 грамм) растворяется в воде. Можно добавлять мед или фруктозу для вкуса. Принимают по два-три раза в день.
- *Сухой экстракт женьшеня* 60 грамм, сухой порошок светлого цвета, содержит 4 процента сапонинов. Удобен тем, что его можно добавлять в пищу в качестве приправы и легко дозировать.
- *Капсулы* 300 мг "Red Ginseng Extract Capsule" 20 или 60 желатиновых капсул, внутри которых содержится экстракт женьшеня. Принимают по одной-две капсулы два раза в день. Удобны тем, что легко дозировать и принимать.
- *Red Insam Roots* Красный корень женьшеня. Подготовленные к употреблению корни заворачиваются в бумагу, упаковываются в деревянную коробку, которая в свою очередь, закатывается в жестяную банку. Такие корни могут храниться до 10 лет, не теряя своих свойств. Каждая банка имеет свой уникальный номер. Для употребления несколько корней укладывают в эмалированную кастрюлю, заливают 0.9 литра воды и оставляют на 30 минут. Затем греют на среднем огне в течение полутора часов, пока не останется одна треть воды. Необходимо следить, чтобы температура воды не превышала 90 градусов. Полученный раствор охлаждают и пьют по 90 мл один-три раза в день.

Передозировка может повлечь за собой повышение артериального давления и бессонницу, при необходимости лечится симптоматически. Следует избегать приема любых форм во второй половине дня для предупреждения нарушений сна.

Есть и другое мнение, что женьшень является единственным из стимуляторов, который не обладает антигипнотическим эффектом, то есть не препятствует сну. Один из сапонинов, содержащийся в женьшеня, способствует релаксации, так что в малых дозах женьшень может оказывать расслабляющее действие.