

DESCOPERA

# *Biotiful Life*

*Smart Nutraceuticals for your beauty & health*



# Hello, ladies!

In ultimii ani am invatat impreuna sa ne acordam atentie, sa ne scultam corpul, sa il iubim, sa ii descoperim nevoile si sa i le implinim asa cum stim sa o facem cel mai bine!

Am descoperit impreuna ce inseamna frumusetea si cum sa ne simtim frumoase, am invatat despre nutritie si am transformat-o intr-un stil de viata, am invatat cum sa ne ingrijim corpul si cum sa avem grija de copiii nostri.

Scopul meu in tot acest demers educativ din ultimii ani a fost acela de a va explica de ce SANATATEA este adevarata frumusetete.

Astazi este momentul sa trecem la urmatorul nivel. Acesta poarta numele de BIOTIFUL LIFE - o colectie unica de nutraceutice special formulate pentru a-ti sustine sanatatea si frumusetea. Facem acest pas impreuna!

Love, Angelina!

## SMART NUTRACEUTICALS

# Skin Diet



Mixul inteligent care sustine sanatatea si aspectul placut al pielii de la interior

# Skin Diet



O piele catifelata, neteda, elastica si supla **indiferent** de varsta, depinde de alegerile pe care le faci zilnic.

Skin Diet reprezinta nutraceuticele concepute pentru nevoile unei femei multifunctionale, care intelege ca grija de sine este parte din succesul pe care isi doreste sa il obtina in viata.

90 CAPSULE

45 PORTII

Vitamins C, E, D3, NAC & GLUTATION

# PIELEA SI SANATATEA

O piele catifelata, neteda, elastica si supla **indiferent** de varsta, depinde de alegerile pe care le faci zilnic.

Skin Diet reprezinta nutraceuticele concepute pentru nevoile unei femei multifunctionale, care intelege ca grija de sine este parte din succesul pe care isi doreste sa il obtina in viata.

Pielea noastra este vocea externa a sanatatii si ne comunica gentil nevoile interne. Cine o asculta? De ani de zile studiem nevoile reale ale celor mai importante fiinte de pe aceasta planeta. Noi am decis sa facem asta, in numele tuturor femeilor vom asculta vocea pielii noastre.



# EPIDEMIE

Ne confruntam cu o epidemie de ten acneic, imbatranire prematura, piele lipsita de stralucire, deshidratare, pete hiperpigmentare, exces de sebum. Multe dintre aceste aspecte neplacute reprezinta consecinte negative ale modului in care ne traim viata, ne alimentam sau, din contra, NU o facem.

Prin tot ce inseamna Biotiful Life ne dorim sa facem echipa cu femei deschise catre inovatie, informate, care nu-si mai doresc sa faca compromisuri si care decid sa ia aspectul si sanatatea pielii lor in propriile maini.

Va punem la dispozitie o solutie bazata pe stiinta si cercetare. Skin Diet reprezinta cocktail-ul de nutrienti ideal pentru o piele care are nevoie de ajutor sau de sustinere si mentinere.

Am ales nutrienti inteligenti care lucreaza personalizat pe fiecare nevoie a pielii tale in parte, nutrienti care reprezinta fundamentul pielii sanatoase - da, acesta este obiectivul nostru.

Pielea este cel mai expus organ atunci cand vine vorba de proceduri estetice si de frumuseti.

Actionam topic si vrem rezultate imediate, ba chiar instante - insa nu poti corecta intr-o secunda, o ora sau o luna de tratament ceea ce ai ignorat sau degradat in ani de zile.

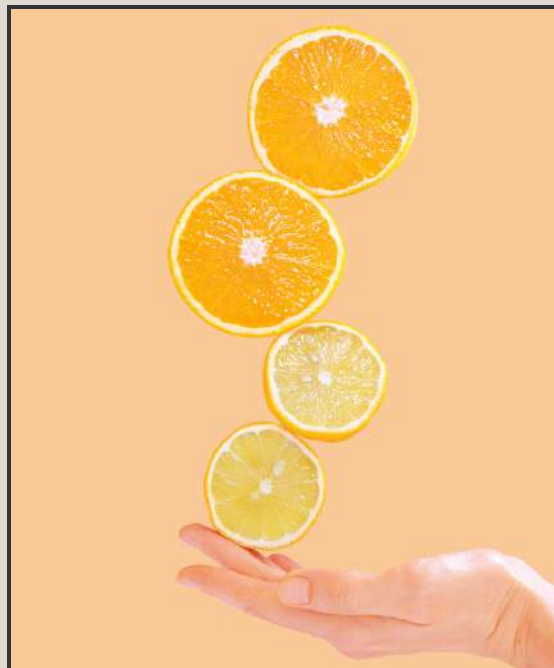
Sanatatea si aspectul pielii tale vorbesc despre starea ta generala de sanatate.

Ne supunem pielea la atat de multe proceduri periculoase avand in minte doar aspectul acesteia si ignorand cat de mare este pretul pe care il platim pentru sanatatea noastra, in special cea pe termen lung.

Acesta este motivul pentru care am creat Skin Diet - un complex de nutraceutice ce vizeaza sanatatea pielii la exterior, in timp ce misiunea interna este aceea de a acoperi nevoia corpului feminin de a se simti bine pe dinauntru si de a radia pe exterior.

# VITAMINA C

Studiile ne demonstreaza ca cel mai ridicat nivel de Vitamina C din corp este stocat in piele, tocmai din acest motiv acest nutrient are un impact decizional atat de mare atunci cand vine vorba despre aspectul pielii tale.





Vitamina C indeplineste o serie de functii biologice relevante pentru sanatatea pielii:

1

Promoveaza formarea colagenului, fiind co-factor de absorbtie pentru lizina si prolina.

2

Vitamina C este un antioxidant potent ce neutralizeaza oxidantii precum poluantii sau razele UV si inhiba melanogeneza, procesul de formare a melasmei si a petelor de varsta.

3

Participa la comunicarea intracelulara si joaca un rol important in diferentierea keratinocitelor, un aport esential la constructia stratului cornos si la imbunatatirea barierei de protectie a pielii.

Pe langa activitatea de reglare a comportamentului si functiilor genelor, vitamina C are un rol in reglarea epigenetica a expresiei genelor. Prin urmare, scuze precum “Si mama a avut aceasta problema, acum o am si eu” pot fi ocolite inteligent.

## EFECTUL ANTIOXIDANT

Peste 27 de studii existente demonstreaza aportul acestui antioxidant in procesul de vindecare a pielii, incepand cu tratarea proceselor inflamatorii (precum acneea) si pana la imbunatatirea elasticitatii, texturii, culorii sau fermitatii pielii.

Sa luam ca exemplu ultimul studiu relevant in acest domeniu, o cercetare de 90 de zile pe subiecti cu diferite afectiuni estetice ale pielii. In urma masuratorilor finale, s-au observat imbunatatiri notabile in diferite directii dupa folosirea vitaminei C intern:

~ reducerea petelor hiperpigmentare, uniformizarea nuantei tenului, obtinerea unui nivel optim de hidratare, imbunatatirea elasticitatii pielii, scaderea markerilor de peroxidare lipidica, imbunatatirea activitatii superoxid dismutaza, imbunatatirea concentrației de oxid nitric (NO) si a nivelurilor de expresie ale genelor cheie.

Rolul vitaminei C nu se opreste aici - aceasta ofera beneficii notabile in domeniul fotoimbatranirii si daunelor pe care le aduc razele UV asupra pielii noastre.



Ultimele studii releva potentialul vitaminei C de a contribui la tratarea si prevenirea pielii uscate si deshidratate. Cercetarile in acest domeniu sunt efectuate urmarindu-se cu atentie cele 3 cauze clare ale tenului uscat si deshidratat:



- deficiente la nivelul barierei lipidice
- o reducere a substantelor cunoscute sub numele de factor natural de hidratare (NMF)
- sanatatea canalelor aquaporine (o descoperire recenta a acestor componente ce joaca un rol important in mentinerea pielii sanatoase)



Aportul intern optim de vitamina C a demonstrat o eficienta colosala in reglarea tuturor acestor functii.

## VITAMINELE C, E & GLUTATION

Vitamina C este cu siguranta cel mai studiat antioxidant la ora actuala, insa aceasta functioneaza doar in simbioza cu alti co-factori sau antioxidanti.

Primul este Vitamina E - regulatorul esential al retinolului in corp, cu rol antiinflamator si antioxidant.

Puterea Vitaminei C este una aproape nemarginita, insa aceasta este extrem de limitata in lipsa suportului necesar din partea Vitaminei E si, desigur, glutathionului.



VITAMINA C

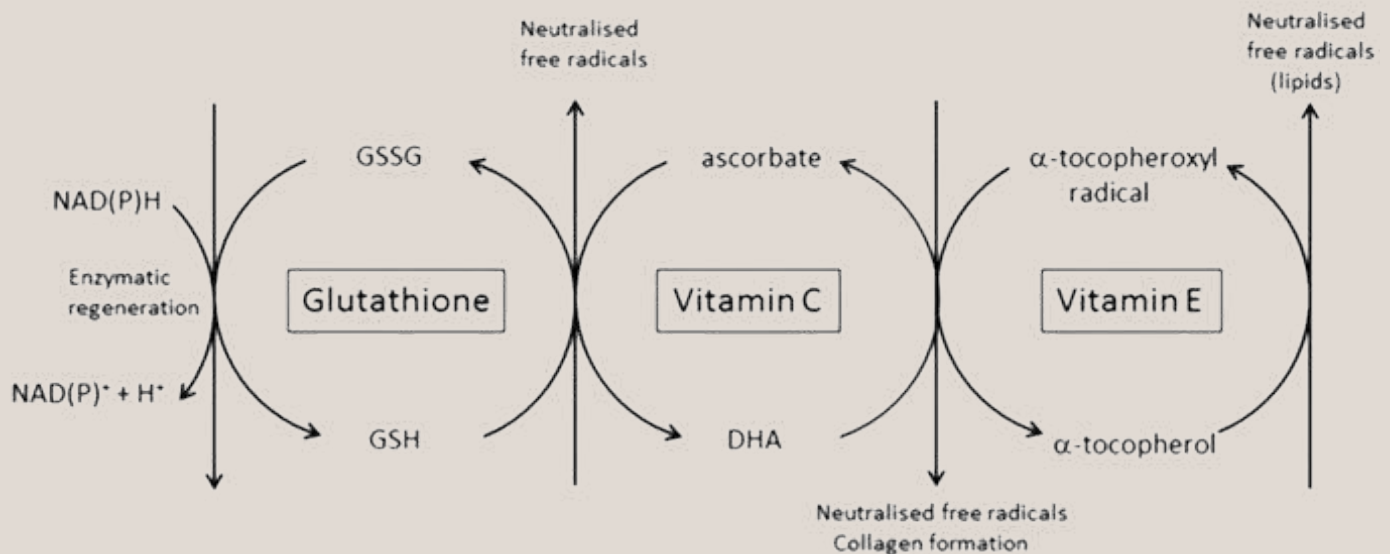


VITAMINA E



GLUTATION

Aceasta schema descrie mecanismul prin care are loc cel mai important proces pentru pielea noastra.



*Veti observa cat de bine lucreaza impreuna nutrientii din Skin Diet, stiintific vorbind.*

Rolul central al vitaminei C si al altor antioxidanti relevanti pentru piele in procesul de reducere a degradarii produse de oxidare asupra pielii si interdependenta vitaminelor E, C si a glutathionului in eliminarea eficienta a radicalilor liberi si regenerarea antioxidantilor.

Optimizarea acestui proces ne ajuta sa ne pastram o piele sanatoasa si radianta si DE CALITATE. Da, calitatea pielii este un factor esential pe care deseori tindem sa il ignoram - ea exista si este exprimata prin performanta pielii la verificarea elasticitatii, ciupire, prindere, trecere prin perioade de deshidratare, oboseala.



## GLUTATION

Nu puteam sa concepem Skin Diet fara glutation - dupa parerea noastra, cel mai potent, important si esential antioxidant din corpul uman.

Glutationul decide sau mai bine spus influenteaza deseori modul in care ne simtim, cat de sanatosi suntem, cum aratam si mai ales care va fi impactul trecerii timpului asupra tuturor acestor aspecte.

Aproximativ 90% din totalul de glutacion din celule si tesuturi este glutacion redus, - restul este reprezentat de glutacion oxidat.

Raportul dintre glutacionul redus si glutacionul oxidat in celule este o masura importanta a stresului oxidativ la nivel celular.

Unul dintre motivele pentru care l-am fost introdus în această formulă este faptul că glutathionul are capacitatea de a recicla antioxidanții cum ar fi vitamina C și E din corp, transporta aminoacizii și protejează ADN-ul mitocondrial de daune oxidative.

Atunci când introduci în rutina ta nutriceutică pentru o piele sănătoasă și frumoasă obții o multitudine de alte beneficii.

Însă asimilarea și absorbția glutathionului nu ar fi una impecabilă dacă nu am fi introdus în formulă noastră N-acetil-cisteina - precursorul glutathionului redus.

**It's a good thing that we did!**



## LA GRANITA DINTRE STUDII

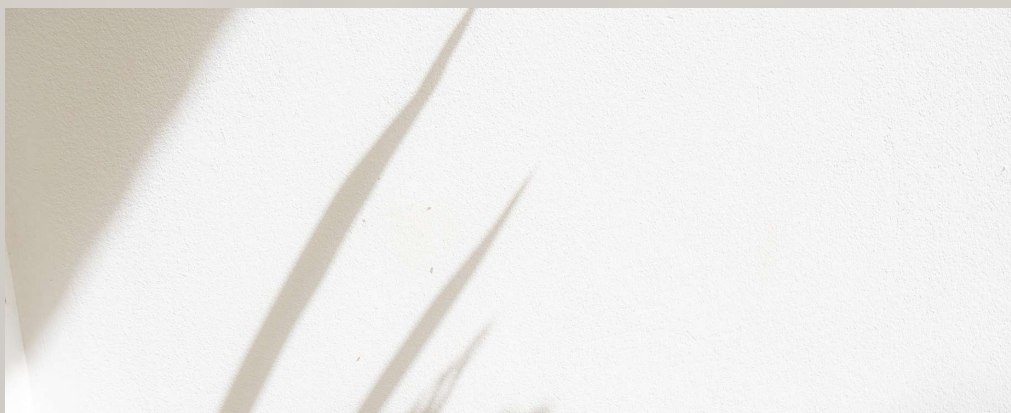
Stiinta se imparte in mai multe tabere atunci cand vine vorba despre asimilarea glutathionului. Noi am decis sa venim cu cea mai eficienta solutie in domeniu care o sa ne ofere atat asimilare eficienta a glutathionului, cat si exprimarea tuturor beneficiilor NAC-ului.

Unele studii declara ca N-acetil-cisteina este mai eficienta decat glutathionul in sine in cresterea nivelului de glutathion in corp. NAC-ul este utilizat ca o substanta terapeutica in tratarea si preventia multiplelor afectiuni, insa noi le vom aborda pe cele care au stransa legatura cu pielea. Aceasta separare este una dificila dat fiind faptul ca, la un moment dat, orice dezechilibru se manifesta si la nivelul pielii., insa o vom incerca:

- *joaca un rol extrem de important in procesul de detoxifiere a ficatului si rinichilor*
- *ofera beneficii antioxidante si antiinflamatorii de neinlocuit. Prin intermediul acestei functii impacteaza puternic aspectul pielii, in special atunci cand vorbim despre tratarea si preventia petelor hiperpigmentare*



- *Regleaza nivelul de glutamat din creier, ceea ce inseamna ca promoveaza o sanatate mentala optima si te ajuta sa stai departe de mancatul pe fond emotional. De obicei acesta inseamna alegeri nesanatoase sau exces de carbohidrati care afecteaza aspectul pielii prin eruptii acneice*
- *NAC stabilizeaza nivelul zaharului din sange prin scaderea inflamatiei la nivelul celulelor adipoase*
- *Creste nivelul de glutatation si imbunatateste functia imunitara a organismului*
- *Sprijina sanatatea unui microbiom sanatos - stim deja, intestinul nostru este nucleul imunitatii noastre. Un microbiom dezechilibrat conduce la un sistem hormonal dezechilibrat. De aici incep efectele negative. Intr-o era in care femeile continua sa consume anticonceptionale, majoritatea dintre ele sufera de o disbioza la nivelul intestinului insa nimeni nu abordeaza acest aspect.*



# EFICIENTA CONTRA MECANISMELOR DE APARARE

Prevotella (microrganisme ce populeaza intestinul nostru si produc de cele mai multe ori inflamatii) precum si alte bacterii sunt cunoscute pentru capacitatea lor de autoaparare in fata sistemului imunitar. **Acestea dezvoltă biofilme de protecție de forma unui scut.**

Nivelurile sanatoase de Lactobacillus brevis pot ajuta la diminuarea acestui raspuns de aparare, lasand astfel timp sistemului imunitar sa elimine in mod natural cresterea necontrolata a acestor organisme.

Cu toate acestea, in momentul in care are loc o crestere excesiva a florei normale (numita disbioza), este posibil sa nu existe suficienți lactobacili disponibili pentru a inhiba productia de biofilm.

Acesta este momentul in care intervine NAC, cunoscut ca fiind un disruptor de biofilm. Alaturi de ierburi microbiene si chiar antibiotice el s-a dovedit extrem de eficient in tratamentul avansat al intestinului.



Exista nenumarate studii ce clasifica Nac-ul ca fiind un bun co-factor de scadere a nivelului nesanos de bacterii ce populeaza intestinul alaturi de alte ierburi microbiene. Noi am vorbit de nenumarate ori despre puternica axa intre piele si intestin. Da, pielea “*povesteste*” cel mai sincer despre starea microbiomului intestinal.

De asemenea, terapia cu NAC a dat rezultate foarte bune in tratamente ale afectiunilor precum intestin impermeabil sau SIBO.

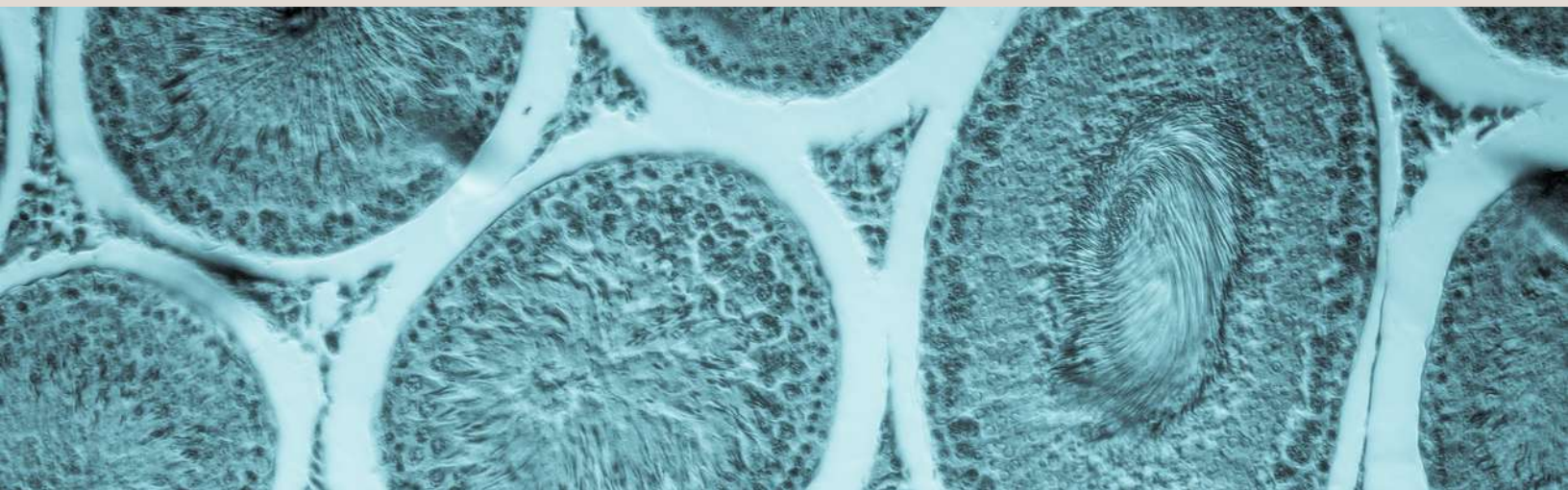
In concluzie, NAC ste un disruptor de biofilm demonstrat stiintific ce poate fi utilizat alături de antibiotice sau ierburi antimicrobiene în tratarea intestinului.

Din punct de vedere clinic, am descoperit un mare beneficiu obtinut din utilizarea NAC alături de o rețetă antimicrobiană pentru a eradica nivelurile nesănătoase de bacterii de la nivelul intestinului.

## NAC-UL SI SOPC

Aportul optim de NAC reducele simptomele SOPC (sindromul ovarelor polichistice), asociate cu efecte vizibile si uneori de necontrolat asupra anumitor aspecte ce tin de piele si frumusete.

Intr-un studiu recent realizat pe un esantion de 100 de femei afectate de Sindromul ovarelor polichistice s-a cercetat efectul NAC in comparatie cu Metformin, un medicament dedicat scaderii nivelului de zahar din sange, prescris in general in cazul SOPC.





Rezultatele demonstreaza chiar si o eficienta in combaterea hirsutismului, o gestionare mai echilibrata a zaharului in sange. si o scadere a testosteronului liber (nivelurile neobisnuit de ridicate de testosteron pot conduce la acnee, secretia excesiva de sebum si caderea parului), combate hiperhidroza (transpiratia in exces a pielii), ciclului neregulat si nivelului de colesterol LDL.

La finalul studiului, s-a constatat ca rezultatele sunt similare. Prin urmare, de ce sa alegem un medicament cand putem apela la un nutrient precum este NAC ?



## SCHISANDRA CHINENSIS

ntroducem in scena urmatorul ingredient din formula noastra dedicata ingrijirii pielii - extract de Schisandra chinensis,

Probabil unul din cele mai studiate ingrediente la ora actuala in preventia si combaterea acneei faciale si corporale.

Aceasta planta medicinala de provenienta asiatica este folosita in taoism inca din antichitate pentru proprietatile sale terapeutice de a induce o stare de bine si de a imbunatati vitalitatea organismului.

Cercetarile din ultimii ani au descoperit ca aceasta ofera beneficii semnificative si atunci cand vine vorba de combaterea inflamatiei, astfel ca a inceput sa fie introdusa si in dermatocosmetice.

Efectele inhibitoare ale extractului de Schisandra chinensis asupra inflamatiei asociata cu acneea si fotoimbatranirea indusa de razele UVB s-au dovedit surprinzatoare.

Asta este motivul pentru care ne-am dorit sa fie parte din conceptul de nutraceutice Skin Diet.

Studiile raporteaza ca aceasta induce protectie antiinflamatorie in vivo si impotriva *Propionibacterium acnes*.

In continuare vom intra putin in latura stiintifica, pentru cine isi doreste mai multe explicatii.

Daca simti ca aceste informatii te-ar obosi sau nu esti convinsa ca le vei intelege, te sfatuiesc sa le discuti cu medicul tau!

Efectele inhibitoare ale extractului de Schisandra chinensis asupra inflamatiei asociata cu acnea si fotoimbatranirea indusa de razele UVB s-au dovedit surprinzatoare.

Asta este motivul pentru care ne-am dorit sa fie parte din conceptul de nutraceutice Skin Diet. Studiile raporteaza ca aceasta induce protectie antiinflamatorie in vivo si impotriva *Propionibacterium acnes*.



In continuare vom intra putin in latura stiintifica, pentru cine isi doreste mai multe explicatii.

Daca simti ca aceste informatii te-ar obosi sau nu esti convinsa ca le vei intelege, te sfatuiesc sa le discuti cu medicul tau!



Un rezumat stiintific al studiului arata urmatoarele rezultate:

“ESC (extract de Schisandra chinensis) a inhibat semnificativ creșterea *P. acnes* (*Propionibacterium acnes*) (MIC 0,5 mg/mL) și 50 μg/mL de ESC a suprimat producția de interleukin-1β, interleukin-8 și factorul de necroză tumorală α, cu 59,67%, 62,69% și 68,30%, respectiv, în celulele THP-1 stimulate de *P. acnes*. În plus, 10 μg/mL de ESC a suprimat fotoimbatranirea în fibroblastele expuse la razele UVB prin scăderea nivelurilor de metaloproteinaze cu 88,4%, inducerea colagenului cu 58,4% și activarea sistemului de aparare a antioxidantilor, prin limitarea peroxidării lipidelor cu 51,1% și creșterea producției de glutatation cu 34,1%. % (2,5 ug/mL SFE). “

Unul dintre lucrurile care imi plac atat de tare la stiinta este faptul ca aceste investigatii sunt in continuare supuse cercetarilor, insa, din punct de vedere al procentajului, primele rezultate sunt surprinzatoare.

Ne-am dorit sa fim pionerii promovarii acestui ingredient natural cu super puteri de vindecare si preventie a acneei.

# VITAMINA D3

My eternal love! Vitamina D3, una dintre preferatele mele, este aici sa ne sustina din interior! Traim intr-o societate cu un nivel alarmant de scazut de vitamina D in randul femeilor.

In realitate, vitamina D nu este o vitamina, ci un pro-hormon.



## EFICIENTA STA IN SIMPLITATE

Pe langa faptul ca este strans legata de multi parametri ai sanatatii, este responsabila inclusiv de modul in care arata pielea noastra.

Studiile din ultimii ani demonstreaza clar o legatura foarte stransa intre tenul acneic si nivelul de Vitamina D3 din corp. De-a lungul acestor ani de activitate, am intalnit zeci de femei care mi-au cerut ajutor in afectiuni ale pielii.

Desi poate suna banal, dupa tratamente extrem de dure, de multe ori hormonale sau extrem de costisitoare in clinicile de infrumusetare, majoritatea dintre ele si-au vindecat tenul acneic doar suplimentand echilibrat cu vitamina D. *Le-am incurajat si sa petreaca acele 15-20 minute la soare in fiecare dimineata, desigur!*

Acneea poate fi cauzată de modificări ale nivelurilor hormonale, bacterii, rutine gresite de îngrijire și multe altele.

Cercetarile demonstreaza ca o deficiente de vitamina D poate face parte din cauzele aparitiei imperfectiunilor la nivelul pielii. Carenta de vitamina D cauzeaza eruptii sau le agraveaza.

Într-un studiu realizat în 2014 pe persoane care aveau acnee nodulochistica s-a descoperit faptul ca subiectii erau supusi riscului unor simptome agravate în situatia în care se confruntau cu un nivel scazut de vitamina D.

Într-un alt studiu, s-a descoperit ca subiecții cu acnee au prezentat simptome semnificativ îmbunătățite după suplimentarea orală cu vitamina D.

Care sunt beneficiile utilizării vitaminei D pentru acnee?

- Vitamina D are proprietăți antimicrobiene.
- Vitamina D are, de asemenea, proprietăți antiinflamatorii.

A avea un nivel adecvat de vitamina D în corp poate ajuta la tratarea factorilor inflamatori ce stimulează acneea. Studiile au demonstrat și faptul că suplimentarea cu vitamina D poate face parte din terapia alternativă destinată tratării acneei recurente și reducerii inflamației.





## SEMINELE DE STRUGURI

Inchidem acest cocktail de nutraceutice cu extractul din seminte de struguri pentru doza lui incomparabila de polifenoli

Acesti polifenoli poarta denumirea stiintifica de proantocianidine si sunt extrem de importanti pentru sanatatea si frumusetea feminina.

Cele mai importante functii ale acestui extract au legatura cu stimularea productiei de colagen, puternice efecte antioxidante ce au legatura cu eliminarea consecintelor negative ale radicalilor liberi, principalii dusmani ai longevitatii si aspectului tanar al pielii noastre.

Stiu ca nu ne intereseaza aceste aspecte atunci cand avem 20 ani, insa mentinerea si preventia imbatranirii premature sunt parte dintr-un protocol ce ar trebui sa fie luat in calcul de o femeie indiferent de varsta.

Modul in care avem grija de noi si de pielea noastra la 20 ani se va observa la 30 de ani. Atunci mai avem o sansa si, in functie de cat de repede ne mobilizam, avem puterea sa recuperam si sa fim mandre de rezultate vizibile pe termen lung si scurt.

Jack Arthur Masquelier a fost primul cercetator francez care a scos pe scena stiintei extractul din seminte de struguri. Din anul 1947 pana astazi acesta a avut parte de nenumarate validari stiintifice in domeniul sanatatii feminine si nu numai, iar motivul principal pentru care l-am introdus in formula Biotiful Life este faptul ca indeplineste o functie extrem de importanta in promovarea unei diviziuni celulare sanatoase.

**Ce ar mai avea nevoie o femeie pentru o piele sanatoasa?**

*O farfurie de mancare sanatoasa langa nutraceuticele Skin Diet, timp pentru grija de sine, energie pozitiva, o rutina eficienta de ingrijire, macronutrientul - apa si nutrientul - somn.*

SMART NUTRACEUTICALS

# Skin Diet



IL GASESTI AICI!



## SMART NUTRACEUTICALS

# *Hair Diet*



Formula unica si eficienta atat impotriva caderii parului, cat si pentru stimularea cresterii si imbunatatirea aspectului general.

# Hair Diet



Prin intermediul nutraceuticelor Hair Diet ne-am dorit sa inchidem subiectul "scuzelor genetice" si sa scoatem la masa de discutii epigenetica care decide in proportie de 70% felul in care arata parul nostru.

Ceea ce pana acum am denumit convenabil genetica este in realitate un factor de decizie de doar 30%.

---

60 CAPSULE

30 PORTII

---

Vitaminele C, E, B, minerale si pudre ayurvedice

---

# PARUL SIMBOLUL FRUMUSETII

Daca exista un domeniu in care ne bucuram de experienta si expertiza cu care sa ne mandrim in toata lumea, ei bine acela este reprezentat de cel al parului. Unul dintre cele mai importante departamente ale Biotiful, Atelier de frumuseti a fost intotdeauna #hairdepartment.

Primul brand de talie internationala pe care l-am introdus pe piata din Romania a fost de asemenea unul de par, KYDRA, dedicat profesionistilor in domeniu. In ani intregi de studiu, cercetare si practica, am intalnit zeci de mii de tipuri de par. Acest lucru ne-a permis sa identificam cauzele reale ale problemelor parului si scalpului clientelor noastre si ale femeilor din general.



# EPIGENETICA

## > GENETICA

Abordarea sanatatii parului are la activ extrem de multe debateri la nivel stiintific. Noi ne-am dorit sa acoperim cat mai multe nevoi ce trebuie atinse atunci cand ne dorim un par sanatos si frumos.

Mixul de nutraceutice ce acopera nevoile reale ale femeilor care isi doresc sa isi ingrijeasca parul prin tratament intern poarta numele de Hair Diet.

Prin intermediul nutraceuticelor Hair Diet ne-am dorit sa inchidem subiectul "scuzelor genetice" si sa scoatem la masa de discutii epigenetica care decide in proportie de 70% felul in care arata parul nostru. Ceea ce pana acum am denumit convenabil genetica este in realitate un factor de decizie de doar 30%.

Indiferent ca va doriti doar o mentinere a unui par sanatos, preventie, tratament anticadere, stimularea cresterii, a stralucirii, regenerare, trebuie sa luati in calcul urmatorii factori.

- lipsa nutrientilor
- prezenta stresului
- alimentatia dezechilibrata
- lipsa somnului de calitate
- o rutina gresita de ingrijire

*~ sunt elemente esentiale care influenteaza aspectul parului nostru pe care ne propunem sa le suplinim prin tratament inteligent intern.*

**Cum voi reusi asta? Stiintific, desigur.**

Am adus impreuna in aceasta formula cei mai importanti antioxidanti, complexul de B-uri, mineralele esentiale si pudrele ayurvedice cu scopul de a oferi parului vostru ceva ce nu a experimentat niciodata pana acum din partea vreunui produs extern de ingrijire.

# ANTIOXIDANT - VITAMINA C

Sa explicam ce fac antioxidanii pentru un par sanatos:

In aceasta formula, vitamina C are urmatoarea misiune:

- Contribuie la sinteza colagenului ce contine aminoacizi care pot fi utilizati pentru a construi keratina - o parte importanta a structurii părului
- Este co-factor pentru absorbtia fierului si imbunatateste absorbtia acestuia
- Protejeaza parul de stresul oxidativ ce are o legatura stransa cu caderea

# VITAMINA E

Nu putem sa vorbim despre un par sanatos fara un scalp sanatos, iar vitamina E are o directie foarte clara in aceasta formula. Efectele sale antioxidante contribuie la mentinerea cresterii sanatoase a parului.



# VITAMINA E

Proprietatile sale ajuta la reducerea stresului oxidativ si a radicalilor liberi care determina descompunerea celulelor foliculilor de par din scalp.

Pe langa toate aceste aspecte, vitamina E contribuie la cresterea fluxului sanguin, asociat cu o regenerare calitativa si stimularea cresterii parului (lucru demonstrat printr-o cercetare in anul 1999 in timp ce se cautau solutii pentru persoanele cu Diabet tip 1 prin imbunatatirea fluxului sanguin).

In 2001, un alt studiu a demonstrat clar beneficiile de regenerare a foliculilor parului si un progres in regenerarea parului ca urmare a stimulării circulației.

Vitamina E are de asemenea proprietatea de a crea o bariera protectoare la nivelulul scalpului. Aceasta ajuta la pastrarea unui nivel optim de hidratare. O piele iritata, uscata, descuamata la nivelul scalpului face de cele mai multe ori parte din simptomatologia deficitului de vitamina E - am discutat pe larg acest subiect in programul SKIN DIET 1.

**[GASESTI PROGRAMUL COMPLET AICI](#)**





Conform evaluărilor efectuate de Academia de Dermatologie, acest antioxidant contribuie și la strălucirea părului. Implicarea sa în regenerarea firului de păr și refacerea stratului de grăsime de la exteriorul părului degradat în urma coafării sau a produselor de colorare și decolorare are impact inclusiv asupra acestui aspect.

Studii pe această temă au relevat și faptul că dermatita seboreică este des asociată cu un nivel deficitar de vitamina E.

Vitamina D în această formulă are un dozaj foarte controlat tocmai pentru a nu interfera cu vitamina D din Skin Diet pentru cine își dorește să le combine.

*Aceasta este vizată ca pion principal în peste 4 studii și carenta ei este de asemenea asociată cu caderea părului.*



Stiai ca tesutul cu cea mai rapida crestere din corpul nostru este parul?

Acest "fun fact" ar trebui sa va faca sa intelegeti rapid rolul vitaminei A. Aceasta vitamina este esentiala pentru cresterea celulelor, inclusiv cele ale parului, unghiilor etc. Aportul echilibrat de vitamina A determina o regenerare celulara sanatoasa, prin urmare parul se poate bucura doar de beneficii.

Scalpul are parte si el de beneficiile sale datorate unui aport optim de Vitamina A - pentru ca pielea o foloseste pentru a produce sebum, iar acesta iti mentine scalpul si parul hidratat si sanatos - atentie, in cantitati OPTIME!



## COMPLEX DE B-URI

Stiinta ne demonstreaza faptul ca B-urile sunt extrem de eficiente in combaterea caderii parului si pentru stimularea regenerarii acestuia.

Complexul de B-uri are un rol colosal in aceasta formula de nutraceutice dedicate parului.

Vitaminele contribuie la stimularea foliculilor de par prin cresterea aportului de sange catre ei. Aditonal, complexul de B-uri reduce caderea parului prin eliminarea efectelor stresului oxidativ.

Nenumarate studii au constatat ca persoanele cu deficienta de B-uri se confrunta cu o cadere necontrolata a parului. Noi am selectat dozajul si compozitia in asa fel incat sa obtinem si rezultate.

Suplimentarea cu acesti nutrienti ajuta ARN-ul si ADN-ul sa redirectioneze energia catre celulele parului.

Aceasta super-putere a vitaminelor ce apartin gupului B ajuta la absorbtia mai usoara a proteinelor si la stimularea proceselor de reparare a celulelor.

Avem solutii si pentru un par degradat, supus practicilor incorecte de ingrijire.

Totusi, va propunem sa descoperiti in detaliu care este impactul fiecărei vitamine pentru un scalp sanatos si un par frumos!

# VITAMINA B1 (TIAMINA)

- este responsabila pentru imbunatatirea activitatii metabolice si stabilizeaza nivelul de zahar ridicat din sange - acesta se face vinovat de un dezechilibru in cresterea si regenerarea foliculilor de par, hiperglicemia fiind si cea care provoaca dezechilibre hormonale care, la randul lor, duc la caderea parului.

La acest capitol sunt multe de discutat. Este important ca stiinta ne ofera o solutie si studiile declara ca suplimentarea regulata si aportul din alimentatie de tiamina sunt benefice in restabilirea echilibrului hormonal in astfel de cazuri.

Ce stim foarte clar din cercetari este faptul ca, in cazul ambelor sexe, hormonul specific responsabil pentru căderea părului este același: dihidrotestosteronul (DHT), un hormon derivat din testosteron.

# VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)

- are rolul de stimulare a cresterii parului si contribuie la descompunerea nutrientilor si grasimilor pentru a furniza energia necesara in procesul de stimulare si regenerare a foliculilor de par.

De asemenea, o deficiente a riboflavinei este asociata cu complicatii precum alopecia.

Vitamina B3 (niacina) - ajuta la sinteza ADN-ului, un aspect important in sanatatea parului, si are efecte antioxidante.

Vitamina B5 (acid pantotenic) - contribuie la descompunerea grasimilor si la reglarea nivelului de colesterol. Este recunoscuta pentru proprietatile antiinflamatoare si antioxidante, esentiale pentru un par sanatos si puternic.

# VITAMINA B6 (PIROXIDINA)

- utila pentru stimularea functionarii sistemului imunitar, contribuie la descompunerea macronutrientilor si stimuleaza cresterea parului.

# VITAMINA B7 (BIOTINA)

- unul dintre nutrientii esentiali atunci cand vorbim despre stimularea cresterii parului. Deficienta acesteia duce la o cadere accelerata a parului.

Biotina influenteaza productia de colagen, aceasta este misiunea ei cheie, insa studiile i-au atribuit utilitate in combaterea afectiunilor precum eczema si psoriazisul.

Dozajul din Hair Diet este unul profilactic pentru a nu crea efecte adverse, precum acneea. In cazul unui corp cu un microbiom dezechilibrat, biotina in concentratie prea mare poate fi asociata cu astfel de consecinte negative.

# VITAMINA B9 (ACID FOLIC)

- utila pentru furnizarea de folati. Folatii sunt utili pentru formarea ARN-ului si ADN-ului si stimuleaza circulatia sangelui in organism, factor extrem de important atunci cand iti doresti sa eviti caderea parului.

# VITAMINA B12(COBALAMINA)

- o componenta extrem de importanta pentru sanatatea parului. In timp ce contribuie la stimularea functiilor cognitive si la sinteza ADN-ului, aceasta este extrem de importanta in stimularea cresterii parului.

Vitamina B12 si fierul din aceasta formula lucreaza extrem de bine impreuna - mentin sanatatea globulelor rosii care transporta oxigenul in corp.

Oxigenarea intregului corp, in special a scalpului este extrem de importanta pentru un par sanatos si puternic. Deficitul de B12 si fier sunt asociate in cele mai multe cazuri cu anemia. Deseori slabirea parului reprezinta un semn al instalarii anemiei.






## COMPLEXUL DE MINERALE

Fumuratul de fier reprezinta cea mai blanda forma de fier, o resursa cu o biodisponibilitate la cote maxime si absorbtie excelenta in corpul feminin

In aceasta formula este prezent ca ingredient cheie alaturi de co-factorii sai pentru a obtine rezultate sigure asupra cauzelor principale ale caderii parului.

Gluconatul de zinc (sarea de zinc a acidului gluconic) este o forma foarte stabila a zincului derivata natural. Aceasta forma are o biodisponibilitate de asemenea impresionanta.

Peste 300 de enzime diferite cu functii vitale in organism depind de aportul de zinc pentru a functiona la parametri optimi.



Unele dintre aceste enzime au ca si componenta principala de baza ionul de zinc. Zincul ofera o structura corespunzatoare proteinelor, astfel aduce beneficii tuturor tesuturilor din corp.

Zincul este, de asemenea, implicat in formarea keratinei. Acesta este si motivul pentru care aceasta substanta este considerata una din cele mai bune atunci cand vorbim de sanatatea parului.

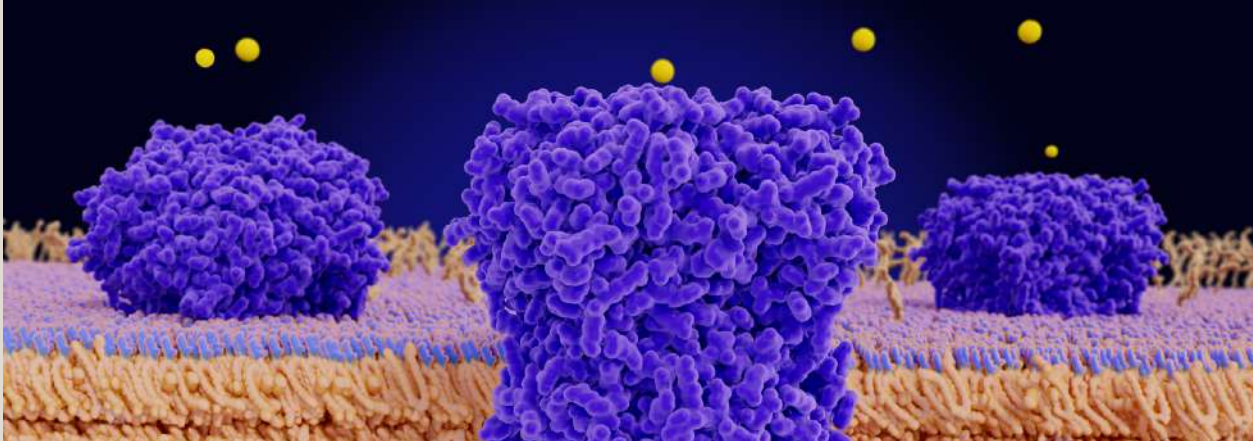
Redeschidem subiectul dezechilibre hormonale si observam in nenumarate cercetari ca valorile scazute ale zincului pot creste nivelul de DHT din corp responsabil de caderea parului.

Deficienta de zinc poate duce la mai multe fire de par in faza telogena (faza de repaos), rezultand un par subtire si fragil sau care pare sa nu mai creasca.

In secolul in care consumul de cereale este unul mai mult decat excesiv, suplimentarea cu zinc este o optiune buna in special datorita aportului de eliminare a acidului fitic.

Al treilea cel mai raspandit oligoelement din corpul uman este cuprul. In formula de nutraceutice Hair Diet am ales forma gluconat, pentru ca, din nou, ne intereseaza biodisponibilitatea la cote maxime.

Cuprul se face "vinovat" de procesul de marire a dimensiunii foliculului de par si inhiba moartea acestuia. De asemenea, joaca un rol semnificativ în regenerarea lor. Ce este extrem de interesant este ca ajuta la mentinerea si imbunatatirea grosimii parului existent - astfel, textura parului devine mai bogata, mai voluminoasa.



Cu siguranta stiti deja faptul ca o deficiente de cupru poate duce la o albire prematura a parului din programele digitale SKIN DIET unde am explicat extrem de detaliat modul in care carenta de cupru stimuleaza activarea genetica in sens negativ.

Sub forma de gluconat am ales si manganul din aceasta formula, motivul fiind acelasi - biodisponibilitatea. Insa misiunea lui in Hair Diet este esentiala pentru ca tocmai manganul este co-factor de absorbtie pentru superoxid dismutaza (SOD). Sodul ofera organismului o arma de aparare contra peroxidarii lipidelor membranelor celulare, a degradarii celulelor din intregul corp.



Urmatorul nostru oligoelement cu super-puteri este Seleniul. Acesta se face responsabil de sinteza a peste 35 de proteine. Deoarece parul este format in principal din proteine, o cantitate suficienta de seleniu este esentiala pentru cresterea parului.

Nu exista par sanatos fara proteine, iar acest lucru il cunoasteti deja cu siguranta. De asemenea, seleniul reprezinta co-factor pentru glutathion peroxidaza (enzima antioxidanta).



Cromul este prezent in aceasta formula pentru proprietatile sale de neinlocuit - un micronutrient critic recunoscut pentru rolul sau vital in metabolizarea sanatoasa a glucozei, lucru esential pentru sanatatea parului.

De asemenea, un nivel instabil al glucozei nu se face vinovat doar de caderea parului, ci se manifesta si pe suprafata scalpului prin secretarea sebumului in exces.

Iodul exista in aceasta formula intr-un procentaj extrem de controlat si are rol de preventie. Stim ca iodul stimuleaza tiroida, lucru ce duce la stimularea cresterii parului si la mentinerea unei texturi puternice.

Iodul detine proprietati antibacteriene si antiparazite, lucru care il face extrem de benefic in combaterea sau preventia infectiilor de pe scalp, atat la nivelul radacinii, cat si al foliculului.

# PUDRELE AYURVEDICE

Pudrele ayurvedice inserate in aceasta formula vizeaza factori extrem de importanti ce afecteaza frumusetea parului. Acesti factori sunt:

- **Stresul - ce se face vinovat de caderea parului.**

Tocmai din acest motiv avem in formula ashwagandha 7% withania somnifera - acest adaptogen contribuie la echilibrarea hormonilor de stres ce nu fac decat sa influenteze in sens negativ parul, subtiind firul si influentand caderea.

Pentru un aport sigur si eficient am introdus in acest mix si pudra de radacina de ginseng panax.



- **Conversia testosteronului in DHT**

Extractul de Saw Palmetto exista aici pentru ca avem la activ cercetari stiintifice ce demonstreaza eficienta acestuia in inhibarea enzimei ce converteste testosteronul in DHT.

Pudra din seminte de dovleac este prezenta de asemenea aici nu doar pentru aportul de acizi grasi de calitate, dar si pentru faptul ca s-a demonstrat stiintific faptul ca si aceasta combate impactul negativ al DHT-ului asupra caderii si subtierii parului.

De asemenea, acestea vizează fazele catagene si telogene ale ciclului de crestere a părului si actioneaza pentru a minimiza caderea in exces.

- **Organismul obosit**

pudra de chlorella, de spanac, de avocado si iarba de grau sunt prezente pentru a acoperi nevoile nutritionale ale unei femei active

SMART NUTRACEUTICALS

# *Hair Diet*



IL GASESTI AICI!



SMART NUTRACEUTICALS

*Anti-stress Diet*



Ajutorul optim pentru organismul femeilor moderne,  
supuse activitatii cotidiene si stresului.

# Antistress Diet



Trăim într-o era în care femeile spun că nu mai pot, apoi mai pot puțin.

Am în jurul meu femei cu activitate extrem de diversă, care reușesc să gestioneze lucruri despre care nu ne-am fi gândit niciodată că pot fi gestionate în această manieră.

---

90 DE CAPSULE

45 PORTII

---

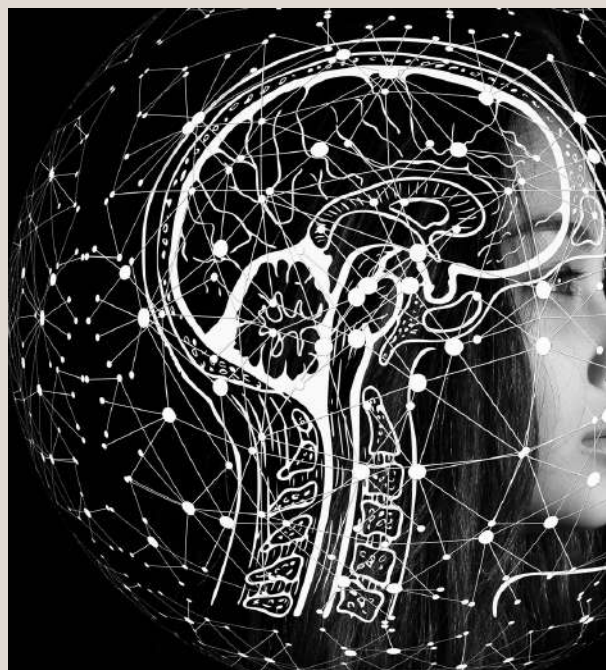
Complex de B-uri, L Tirozina, L teanina, Adaptogeni

---



Indiferent ca esti intr-un moment al vietii in care familia ta, compania, prietenii, job-ul sau educatia depind de tine, treci printr-un nivel de stres nemaintalnit pana acum. Poate imi vei spune "Nu, am mai fost stresata".

Din pacate inasa, ca generatie de femei ne confruntam cu un nivel de stres pe care predecesoarele noastre nu l-au intalnit. Dezvoltarea accelerata a industriilor, a economiei si societatii, impactul urias al social media, al filtrelor, filmelor, revistelor glossy, al serialelor, preconceptiile barbatilor si ale altor femei, patriarhatul, feminismul gresit inteles si practicat, Andrew Tate si toti barbatii in al caror creier s-a infiltrat vreodata una dintre ideile sale, toate conduc la existenta unei presiuni uriase pe care o asimilam si resimtim in fiecare celula a corpului nostru.



Managementul stresului si suportul necesar oferit glandelor suprarenale sunt esentiale atunci cand vine vorba de sanatatea feminina - ele sunt cele care controleaza foarte multe aspecte esentiale ale bunei functionari a organismului nostru.

Fara sa simtim imediat, corpul feminin sufera, iar acest lucru se va simti puternic peste ani. Sa evitam complet stresul este ireal, insa putem sa monitorizam impactul pe care acesta il are asupra organismului si sanatatii noastre.

Acest nutraceutic si beneficiile sale insa NU VA SCUZA de la responsabilitatea de a va distanta de lucrurile care va fac rau, va obolesc, pe care nu le puteti schimba sau controla.

# COMPLEXUL DE B-URI

Cand vorbim despre stres nu ne referim neaparat doar la un program incarcat. Un stres major pentru corp sunt si modificarile nivelului de zahar din sange, modificarile magneziului si ale acidului folic, inclusiv modificarile aduse sistemului suprarenal pot creste nivelul de stres din corp.

Toate aceste schimbari apar nu doar ca urmare a situatiilor in care nervii tai sunt la pamant, ci si a deficientelor nutritionale. Mai exact, o deficiente de vitamina B.

Dintre toate vitaminele esentiale, studiile ne demonstreaza faptul ca complexul de B-uri are cea mai mare legatura cu stresul. Am adus impreuna in aceasta formula cateva vitamine esentiale din complexul de B-uri ce contribuie la starea de bine atat a corpului, cat si a mintii.

Vitamina B2 regleaza procesarea carbohidratilor de catre organism. Ce fac acestia? Afecteaza direct starea de spirit si energia.

**Vitamina B3** contribuie la reglarea nivelului de serotonina din organism. Serotonina afecteaza direct stabilitatea mentala si starea de spirit.

**Vitamina B6** este o eroina importanta in reglarea nivelului de serotonina si norepinefrina din organism. Ambele afecteaza în mod direct stabilitatea psiho-emotionala, starea de spirit si capacitatea corpului feminin de a face fata stresului. Vitamina B6 este cea care regleaza si nivelul de magneziu din organism, extrem de important pentru femeile cu simdrom premenstrual.

Stim, **Vitamina B12** are un rol decisiv in reglarea nivelului de acid folic din organism, inasa tot ea este cea care promoveaza un sistem nervos sanatos. Sistemul nervos controleaza glandele suprarenale care, la randul lor controleaza nivelul de cortizol din corp.



## ADAPTOGENII

Sa trecem la urmatorul nivel si sa aducem la masa de discutii adaptogenii. Am mai discutat despre ei in trecut, insa o sa readuc in atentia voastra modul in care acestia contribuie la imbunatatirea starii noastre de sanatate si spirit

Adaptogenii sunt plante crescute in conditii de stres (la temperaturi scazute, in vant puternic, in zone fara umezeala sau lumina) care au dezvoltat proprietati de combatere a acestui stres, proprietati benefice inclusiv pentru organismul uman.

Rhodiola rosea a facut istorie in medicina ayurvedica si naturopata oferind rezultate excelente in stimularea benefica a sistemului nervos, in tratamentele impotriva oboselii cronice si depresiei induse de stres.

De asemenea, rezultatele privind imbunatatirea performantei fizice si intelectuale, a productivitatii muncii, inclusiv imbunatatirea starii de epuizare, inclusiv burnout si tratarea diferitor afectiuni gastrointestinale s-au dovedit impresionante.

Cercetarile care demonstreaza o legatura stransa intre stres si afectiunile gastro-intestinale sunt cunoscute de toata lumea - aducem aici din nou in discutie axa creier-intestin. O sa va rog insistent ca data viitoare cand va confruntati cu dureri de stomac, arsuri, diaree, digestie deficitara, etc. sa cautati intai cauza in stilul de viata si nivelul de stres, nu in medicamente care trateaza efectele.

De asemenea, studiile clinice au demonstrat efectele Rhodiola rosea asupra sanatatii cardiovasculare si reproductive prin repararea pagubelor create de stres si imbunatatirea proceselor fiziologice afectate. În general, rezultatele prezentate în aceste studii ofera o baza încurajatoare pentru eficacitatea clinica a preparatelor cu Rhodiola rosea in gestionarea diferitelor aspecte ale stărilor induse de stres.

Istoricul pe care l-a creat acest adaptogen in medicina traditionala si a numeroaselor studii stiintifice (European Medicines Agency's (EMA) în 2011) a introdus Rhodiola in monografia pe baza de plante si a fost aprobata utilizarea sa ca adaptogen pentru ameliorarea simptomelor asociate stresului.



# ASWAGHANDA

Ashwagandha este prietenul adaptogen al femeilor Biotiful de multi ani deja. Am vorbit ani la rand despre beneficiile sale si potentialul sau colosal de a sustine corpul in perioadele stresante si stresate.

Ashwagandha este un suport real in controlul mediatorilor stresului, inclusiv proteinele de soc termic, cortizolul și protein-kinaza activată de stres.

De asemenea, optimizeaza activitatea axei hipotalamo-hipofizo-suprarenale (HPA) - un sistem din corpul nostru care reglează in mod pozitiv răspunsul la stres.

Sa discutam despre misiunea acestui adaptogen in nutraceuticele Anti-Stress Diet!



- Reduce nivelul de stres si anxietatea

Într-un studiu cu 58 de participanți, cei care au luat 250 sau 600 mg de extract de ashwagandha timp de 8 săptămâni au redus semnificativ stresul perceput și nivelurile de cortizol, hormonul stresului, în comparație cu cei care au luat un placebo. În plus, participanții care au luat suplimentele de ashwagandha au experimentat îmbunătățiri semnificative ale calității somnului în comparație cu grupul placebo.

- Îmbunătățește sănătatea mintală prin aportul pe care-l aduce în eliminarea cauzelor afecțiunilor precum depresie, anxietate, burnout.
- Poate reduce nivelul de zahăr din sânge

Există însă și cercetări limitate care sugerează că ashwagandha poate avea unele beneficii pentru persoanele cu diabet sau cu niveluri ridicate de zahăr din sânge. O revizuire a 24 de studii, inclusiv 5 studii clinice pe persoanele cu diabet, a constatat că tratamentul cu ashwagandha a redus semnificativ glicemia, hemoglobina A1c, insulina, lipidele din sânge și markerii de stres oxidativ.

- Reduce nivelul de inflamatie din corp

Intr-un studiu din 2008, adulții care se confruntau cu stres au luat extract de ashwagandha timp de 60 de zile. Ca rezultat, au avut reduceri semnificative ale proteinei C reactive - un marker inflamator - in comparatie cu cei care au consumat un placebo.

Un studiu pe 50 de adulti a demonstrat ca administrarea a 600 mg de extract de ashwagandha pe zi timp de 8 saptamani a condus la îmbunătățiri semnificative ale următoarelor aspecte în comparație cu administrarea unui placebo:

- memorie imediata si generala
- atentie
- viteza de procesare a informatiilor

Cercetătorii observă ca substantele descoperite in ashwagandha, inclusiv WA, au efecte antioxidante în creier, ce conduc la beneficii cognitive.

- Imbunatateste calitatea somnului - un studiu pe 50 de adulți a constatat ca administrarea de rădăcină de ashwagandha timp de 12 săptămâni a îmbunătățit semnificativ calitatea somnului și vigilența mentală la trezire, în comparație cu un tratament placebo



## AMINOACIZII

L-glicina este aminoacidul pacifist - adica este cel care mentine pacea in corpul nostru, motiv pentru care este parte din formula de noastra de nutraceutice.

Misiunea glicinei este una deosebita si ador acest aminoacid. Aceasta imbunatateste detoxifierea, gestioneaza metilarea, combate inflamatiile, accelereaza digestia, creste energia, previne durerile articulare si, surpriza - ridurile nedorite, caci si acestea sunt un stres pentru noi, nu-i asa?

Prin urmare, observam ca acest aminoacid este implicat in multiple procese si aspecte fiziologice si lucreaza alaturi de ceilalti nutrienti pentru a ne mentine corpul si creierul sanatos si functional.

Avem la activ nenumarate studii realizate ce demonstreaza efectul calmant al glicinei.

## CALMAREA PRIN INHIBITIE

În termeni tehnici, acest efect calmant se numeste inhibitie. În creier, excitatia este acceleratia, iar inhibiția este frâna. Inhibarea este necesară pentru a contrabalansa excitația. Acest lucru este extrem de important pentru a menține o activitate echilibrată a creierului. Receptorii pentru glicină există în tot sistemul nervos, în creier și măduva spinării.

Câteva studii au observat îmbunătățiri in materie de reducerea timpului necesar pentru a adormi, a calității somnului și nivelurilor de energie în timpul zilei. De asemenea, glicina contribuie la atentie si imbunatatirea memoriei.

În concluzie, glicina este un aminoacid calmant, sustine si vindeca corpul de efectele pe care lasa stresul in urma. Oare care dintre noi nu are nevoie de aceste beneficii?



# L-TIROZINA

L-tirozina este aminoacidul ce stimuleaza buna dispozitie, imbunatateste memoria si gestioneaza stresul in corpul feminin. Asta este cel mai puternic motiv pentru care l-am invitat in calitate de erou principal in formula noastra de nutraceutice.

De asemenea, una dintre functiile principale ale acestui aminoacid este aceea de a ajuta la producerea catorva neurotransmitatori foarte importanti - inclusiv dopamina, epinefrina și norepinefrina. În perioadele de stres, corpul nostru eliberează substanțe chimice ce conduc la epuizarea creierului - prin urmare, ne simțim depasite si nu reusim să răspundem la stresul continuu într-un mod echilibrat.

L-tirozina a fost studiată în principal în armată, unde s-a demonstrat că ajută la reducerea capacitatii mentale în situațiile în care oamenii sunt supuși unui stres fizic intens, cum ar fi lipsa somnului sau frigul extrem. In esență, L-tirozina poate ajuta la imbunatatirea timpului de reactie si a capacitatii de rezolvare a problemelor în aceste situații stresante. Unele studii vorbesc chiar despre cum L-tirozina ar putea ajuta de asemenea memoria și la performanță atunci cand ne aflam sub stres mental sau emotional.

# L-TEANINA

L-teanina sau aminoacidul anxietatii, membru de incredere al formulei noastre, actioneaza pe mai multe planuri simultan. Imaginati-va ca aceasta creste nivelul GABA si dopamina in timp ce scade norepinefrina.

Cercetătorii au descoperit ca acest aminoacid schimba undele cerebrale măsurate pe EEG, promovând starea relaxată si alterna asociată cu undele alfa-creierului.

Acest lucru îl face un aminoacid neobișnuit, pentru ca el contribuie la concentrarea mentala si reduce anxietatea in acelasi timp.

ANTI-STRESS DIET va vine in ajutor, va ofera suport, sustinere si incurajare acolo unde aveti nevoie inasa, mai presus de orice produs, aliment sau supliment consumat sta propria responsabilitate pentru corpul nostru de a-l sustine, de a-l intelege si respecta.

SMART NUTRACEUTICALS

# Anti-stress Diet



IL GASESTI AICI!



## SMART NUTRACEUTICALS

# Energy Diet



Boost-ul de energie optim si eficient care actioneaza asupra organismului in mod inteligent si sustenabil.

# Energy Diet



Avem la dispozitie doar 86.400 de secunde pe zi - nu putem face rost de mai multe. Insa energia este cea care ne poate ajuta sa le transformam intr-o resursa veritabila.

Pentru a reusi sa facem acest lucru, avem nevoie de energie pentru noi, pentru activitatile noastre si pentru cei dragi noua.

---

180 DE GRAME

60 DE SERVIRI / 1 CUPA - 3 GRAME

---

L-Carnitina, Cofeina, Ceai Verde, Bacopa Monnieri

---

# ENERGIA DE ZI CU ZI

Un nivel optim de energie se obtine din alimentatie, somn calitativ si alte activitati care ne hranesc psiho-emotional. Nutraceuticele sunt insa o solutie optima ce vine in ajutor femeilor active.

Va invit sa facem cunostinta cu nutrientii care ne sustin in planurile noastre marete din fiecare zi:

***L-carnitina*** - este o substanta produsa in organism constând din doi aminoacizi - scopul ei este acela de a transporta acizii grași în mitocondriile noastre, astfel încât acestea să poată produce energie. Din acest motiv este denumita un puternic arzator de grasimi.



# L-CARNITINA

L-carnitina este un nutrient mult prea important pentru a fi redus doar la ideea de "iti ofera energie in timpul antrenamentului". Aceasta are si alte cateva roluri extrem de importante in corpul feminin, de exemplu sustinerea transferului compusilor toxici din mitocondrii si detoxifierea organismului. De asemenea, poate juca un rol neuroprotector.

Cercetarile au demonstrat ca L-Carnitita sprijina raspunsul organismului la stresul oxidativ si la inflamatie. Aceasta participa la sinteza glicogenului si modularea metabolismul glucozei.

L-Carnitina este de asemena un nootropic - un booster excelent pentru creier.

*L-tirozina* nu putea sa lipseasca din aceasta formula. Este un puternic conservator de energie, în timp ce crește nivelul scăzut de norepinefrină și monitorizează consumul de adrenalină.

*Extractul din ciuperca coama leului* contine polizaharide beta-glucan si ofera numeroase beneficii organismului (in special in lupta impotriva oboselii si stimularea unui somn calitativ).

*Extractul de cacao* contribuie la reducerea oboselii si epuizarii fizice si mentale. Pe langa continutul sau extrem de bogat in flavanoli, acesta este bogat in magneziu.

Teobromina este un alcaloid cu efecte stimulative extrem de puternice. Acesta este un stimulent al inimii, dilată vasele de sânge și reduce tensiunea arterială. Teobromina oferă o energie de lunga durata, fara acel spike pe care majoritatea suntem obisnuiti sa il experimentam dupa consumul de zahar sau cafea.

Scaderile bruste de energie de dupa consumul acestui tip de stimuli nu fac decat sa ne perturbe activitatea si sa ne afecteze ritmul de functionare al organismului.

# COFEINA ANHIDRA

Cofeina anhidra (forma deshidratata) este adevarata cofeina cu multiple beneficii - atunci cand este consumata in doze echilibrate.

Am ales aceasta forma de cofeina cu gandul la tractul gastro-intestinal feminin, pentru ca aceasta nu perturba functiile acestuia (lucru cunoscut in cazul altor tipuri de cofeina) si are o actiune mult mai blanda.

Cofeina anhidra este si un excelent nootropic, iar cercetarile aplauda beneficiile acesteia atat din perspectiva longevitatii, dar si a performantei intelectuale si fizice pe care o ofera.

Cofeina anhidra trece printr-un proces suplimentar care implica filtrarea apei si a altor componente chimice, lasand in urma cofeina pura sub forma de pudra.

Aceasta functioneaza asupra sistemului nervos central mimand neurotransmițătorul adenozină. Această substanță chimică a creierului este responsabilă pentru oboseala, epuizarea și amețea pe care le simțim la trezire sau când începem să ne consumăm din potențialul energetic pe parcursul zilei.

FDA menționează că adulții sănătoși pot consuma până la 400 mg de cafeină pe zi, sub orice formă, fără efecte secundare adverse.

*L-teanina* poate reduce răspunsurile noastre fiziologice la stres, imitând acțiunile acidului gamma-aminobutiric (GABA), un neurotransmițător inhibitor care blochează răspunsurile excitatorii din creier.

Am introdus acest nutrient în formula noastră dedicată stimulării energiei luând în calcul și alte beneficii, principalul dintre ele fiind relaxarea. În timp ce vă relaxați, *L-teanina* vă poate ajuta creierul să genereze unde cerebrale alfa asociate cu activități relaxante precum visarea cu ochii deschisi și meditația.

*L-teanina* și cafeina nu se află întâmplător împreună în Anti-stress Diet, aceste două substanțe formează un cuplu excelent și au extrem de multe beneficii asupra organismului:

## INTRE + SI -

De-a lungul timpului, cofeinei i s-au atribuit si potentiale efecte mai putin placute, precum anxietatea, nelinistea, cresterea tensiunii arteriale.

Tocmai din acest motiv am introdus L-teanina care actioneaza asupra efectelor negative ale cofeinei si-i pastreaza functiile benefice, fara efecte adverse.

Cofeina inhibă acțiunile receptorilor noștri de adenozină din creier ce au o activitate de stimulare.

Acesta este momentul in care intervine L-teanina si ajuta la reducerea răspunsurilor fiziologice la stres prin inhibarea răspunsurilor excitatorii din creier.

S-a demonstrat că L-teanina permite cofeinei sa-si exercite efectul potential maxim de stimulare a creierului fara a o lasa sa ridice tensiunea arterială sau să inducă anxietate.



# STIMULAREA CONCENTRĂRII

capacitatea de a te concentra asupra unei sarcini este doar jumătate din lupta, îndeplinirea sarcinii fiind cea mai importantă.

L-teanina și cafeina îți oferă sprijinul necesar pentru a putea duce sarcinile la bun sfârșit. Într-un studiu din 2008 se studia această combinație de ingrediente, subiecții s-au bucurat de o îmbunătățire semnificativă a preciziei în rezolvarea sarcinilor, în special atunci când vorbim despre activități solicitante cognitive.

Solicitant sau nu, a putea îndeplini corect o sarcină funcționează doar dacă nu te lași distras de un milion de alți stimuli.

L-teanina și cafeina îți reduc inclusiv sensibilitatea la acești stimuli și distrageri, ajutându-te astfel să te concentrezi asupra activității pe care o ai de făcut, indiferent dacă este vorba despre munca fizică sau intelectuală.



## EXTRACTUL DE CEAI VERDE

Extractul de ceai verde se regaseste in formula noastra datorita a doua beneficii principale extrem de importante.

Antioxidanții polifenoli numiți catechine reprezintă majoritatea conținutului de antioxidanți din extractul de ceai verde. Dintre catechinele din ceaiul verde, galatul de epigallocatechină (EGCG) este cel mai cercetat. S-a descoperit că acesta oferă numeroase beneficii pentru sănătate.

Studiile au arătat că extractul de ceai verde mărește capacitatea antioxidantă a corpului (mai precis stimulează activitatea enzimelor antioxidante din corp) și protejează împotriva stresului oxidativ.

Acest lucru, la rândul său, poate preveni nenumarate problemele de sanatate.



Al doilea motiv pentru care am introdus acest ingredient in formula noastra este acela ca ne dorim sa dam nastere unei simbioze intre energie pozitiva si frumusetate.

Extractul de ceai verde promoveaza regenerarea celulara la nivelul pielii si previne inclusiv aparitia acneei. Acesta este un ingredient extrem de apreciat inclusiv in dermatocosmetice.

O piele sanatoasa = o energie frumoasa !



## BACOPA MONNIERI

Bacopa monnieri sau isopul de apa este ingredientul cheie ce inchide aceasta formula dedicata energiei feminine.

Utilizata de sute de ani in medicina ayurvedica, aceasta planta surprinde si cei mai sceptici cercetatori stiintifici cu beneficiile sale incomparabile in materie de stimulare a energiei.

Cu un profil de antioxidanti excelent, acest nootropic actioneaza asupra creierului pentru a imbunatati concentrarea, memoria si starea de spirit.

Sursa antioxidanta din Bacopa Monnieri este reprezentata de un grup de compusi numiti bacozide și bacopazide - acești antioxidanți sunt specializați în prevenirea distrugerii radicalilor liberi din țesutul creierului.

Cercetătorii au descoperit de asemenea și faptul că acești compuși sunt capabili să reducă inflamația din creier. Vorbim despre tipul de inflamație pe care nu o puteți vedea manifestată în formă fizică, ci despre inflamația la nivel celular care este considerată cauza principală a sănătății precare.

În combinație cu extractul de ceai verde, acest ingredient lucrează în simbioză și crește nivelul de energie, focusul, performanța fizică și intelectuală, memoria, capacitatea de concentrare și oferă o stare de spirit excelentă.



La finalul acestui capitol mă simt obligată să vă reamintesc că, alături de ENERGY DIET, alimentația sănătoasă și diversificată, somnul, hidratarea, odihna, sportul și practicile de mindfulness sunt factori importanți care contribuie la nivelul general de energie al corpului.

SMART NUTRACEUTICALS

# Engergy Diet



IL GASESTI AICI!

## SMART NUTRACEUTICALS

# Sex Diet



Suportul ideal pentru un sistem genital sanatos si un libido  
feminin ridicat

# Sex Diet



A venit momentul perfect sa  
ajutam corpul feminin sa se  
bucure de cel mai sexy nutrient  
- orgasmul printr-o formula de  
nutraceutice ce vizeaza aproape  
toate cauzele si le elimina  
pentru ca tu sa incepi sa ai grija  
de sanatatea ta sexuala.

Am adus impreuna cele mai  
eficiente nutraceutice sustinute  
de studii stiintifice ca promotori  
principali ai libidoului feminin.

225 GRAME

45 DE PORTII / 1 CUPA - 5 GRAME

L TIROZINA, BETA ALANINA, ZINC, GHIMBIR



# SEXUL ESTE SANATATE

Sex Diet nu este doar un produs care isi doreste sa normalizeze importanta unei vieti sexuale optime pentru o stare de sanatate generala buna.

Acesta se concentreaza pe adevaratele probleme ce tin o femeie departe de un orgasm intens, de o stare de spirit vindecatoare ce te ajuta sa te conectezi cu propriul corp si cu partenerul de viata sau de intimitate.

Acest complex de tip pudra isi doreste sa minimizeze influenta factorilor care te fac sa simti intotdeauna ca "nu ai chef" si sa stimuleze un libido sanatos in corpul tau.



# COMPLEXUL DE AMINOACIZI

L-citruline malate si L-arginina formeaza un cuplu excelent in formula noastra de nutraceutice Sex Diet. Acesti doi aminoacizi actioneaza impreuna pentru a creste nivelul de oxid nitric din organism. Acest lucru stimuleaza fluxul sanguin si actioneaza ca o moleculă semnal pentru excitarea sexuală.

Un studiu efectuat de Universitatea Stanford si publicat ulterior in Journal of Women's Health and Gender-Based Medicine, demonstreaza eficacitatea acestui duo si beneficiile pe care le ofera asupra vietii sexuale feminine. Acest studiu a fost prezentat si la Congresul Mondial de Sexologie de la Paris.

De ce tin neaparat sa clarific aceste detalii si sa dau toate informatiile? Pana la aceste studii, nu au fost niciodata cercetate metodele naturale de a sustine sanatatea sexuala feminina. Majoritatea studiilor in domeniu au fost asociate cu problemele barbatilor si imbunatatirea vietii sexuale masculine.

Acest studiu a fost realizat pe 93 de femei cu vârste cuprinse între 22 și 73 de ani, care au indicat că nu au dorință sexuală. Din cele 93 de participante, 46 au primit acest duo de aminoacizi, iar 47 au primit un placebo.

Participanților li s-a oferit chestionarul Female Sexual Function Index pentru a evalua nivelul lor de funcționalitate sexuală înainte de a începe cercetarea și după ce și-au încheiat misiunea.

La sfârșitul celor 4 săptămâni:

- *62 % din participantele care au luat suplimentul au raportat o mai mare satisfacție față de viața lor sexuală generală, comparativ cu 38 la sută din grupul placebo.*
- *64% din grupul cu suplimente au raportat o îmbunătățire a nivelului lor de dorință sexuală, comparativ cu 43% din grupul placebo.*

*dintre femeile care se apropiau de menopauză care au luat suplimentul, 91% au raportat o creștere a frecvenței actului sexual, comparativ cu 20% în grupul placebo. -*

*participantele la acest studiu au declarat îmbunătățiri ale senzațiilor la nivelul clitorisului, reducerea uscăciunii vaginale și satisfacție mai pronunțată.*

# L- TIROZINA

L- tirozina este elementul de bază al recompensei și mesagerului chimic al plăcerii - dopamina.

Dopamina este eliberată atunci când obținem plăcere în timpul actului sexual, când ne bucurăm de o masă copioasă sau când avem parte de un sentiment de împlinire. Dopamina este responsabilă pentru modificarea stărilor emoționale, a apetitului sexual (libidoul) și a mișcărilor corpului, alături de capacitatea de a face față stresului zilnic.

Un studiu publicat de **Jurnalul de Psihofarmacologie** a constatat că, la 5 ore de la consumul unui supliment cu L-tirozina s-a observat o creștere evidentă a motivației și vigilenței, iar investigațiile privind dietele sărace în tirozina au raportat un nivel scăzut al dopaminei și un timp general de reacție mai lent. Pentru o viață sexuală sănătoasă avem nevoie și de o motivație sănătoasă și un nivel de reacție bun - acestea joacă un rol important atunci când aducem în discuție libidoul.



## BETA-ALANINA

Avem in formula noastra un alt aminoacid extraordinar atunci cand vorbim despre viata sexuala feminina - beta-alanina. Conform cercetarilor, acesta are rolul de a crește nivelul de dopamină.

Acesta actioneaza asupra nucleului acumbens, care este implicat în plăcere și motivație. O sa va rog sa intelegeti ca discutia aceasta se invarte in jurul dopaminei pentru ca aceasta este un element cheie intr-un apetit sexual sanatos.

*Tribulus terrestris* este de asemenea un ingredient natural extraordinar pentru femei, inasa atat de promovat pentru sanatatea masculina. Odata cu aparitia pe piata a nutraceuticelor Sex Diet vreau ca femeile din comunitatea noastra sa cunoasca beneficiile acestei plante si pentru corpul feminin si o viata sexuala la cote maxime.

Ne-am concentrat cam mult timp DOAR pentru barbati, nu credeti?

# BENEFICIILE TRIBULUI

*Creste libidoul* - Tribulus are o istorie lungă de susținere a funcției sexuale atât la bărbați, cât și la femei.

*Un studiu a constatat că Tribulus a îmbunătățit dorința sexuală pentru 49 din 50 de femei participante.*

*Un alt studiu recent a constatat că femeile care au suplimentat cu Tribulus au experimentat o mai mare dorință sexuală, excitare și satisfacție în comparație cu cele care au primit placebo. Tribulus poate stimula, de asemenea, receptorii de androgeni din creier, o acțiune care poate ajuta organismul să răspundă pozitiv la hormonii circulanți.*

*Amplifica energia* - prin faptul ca influenteaza cresterea nivelului de oxigen la nivelul celulelor. Sa fim realisti, pentru orice lucru in aceasta viata avem nevoie de un nivel optim de energie, inclusiv pentru o viata sexuala sanatoasa.

*Sustine starea de spirit* in special pentru femeile care duc un stil de viata agitat

In Sex Diet veti regasi un mix foarte atent selectat de superfoods si adaptogeni, acestea au un scop foarte bine definit si au fost selectate bazandu-ne pe nevoi stricte ce influenteaza pozitiv sanatatea feminina si activitatea sexuala.

Ashwagandha, pe langa faptul ca este un cunoscut adaptogen, este considerata un afrodisiac. Imbunatateste dorinta, placerea si performanta sexuala.

Extractul de cacao este bogat in anandamidă, ingredientul pe care expertii il numesc o „moleculă a beatitudinii”. De asemenea, contine antioxidanti, magneziu și arginine care stimulează libidoul. De asemenea, contribuie la eliberarea dopaminei, „hormonului iubirii” în creier în timpul activității sexuale.

Cofeina anhidra relaxează arterele și mușchii, permițând astfel sangelui să ajungă mai rapid și mai eficient în zona organelor genitale și erogene.

Planta Damiana (*Turnera diffusa*), denumită și afrodisiacul mayasilor este un ingredient cheie din formula noastră. Aceasta are un istoric întreg de beneficii afrodisiace și este un excelent relaxant pentru femei.

Damiana acționează prin creșterea circulației și a sensibilității organelor feminine. Efectele sale pro-sexuale se datorează compușilor flavonoizi prezenți în frunzele sale. Noi am introdus-o în mix-ul nostru concentrat sub forma de pudră.



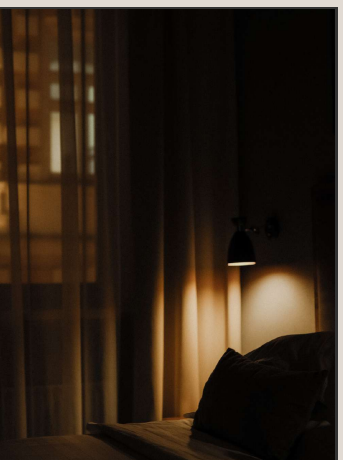


Ghimbirul nu putea sa ne lipseasca din Sex Diet - stiinta il declara un puternic stimulent sexual natural. A fost folosit in multe tipuri diverse de medicina tradițională pentru a crește excitația sexuală și libidoul în mod natural.



Schinduful, unul din ingredientele mele preferate in retete de bauturi functionale este acum parte din formula Sex Diet. Ladies, acest produs poate fi cu usurinta integrat in bauturi functionale, este parte din motivul pentru care l-am conceput sub forma de pudra.

Studiile ne arata ca schinduful este extrem de eficient in stimularea apetitului sexual.



Zinc-ul este aici pentru ca este cel mai bun prieten din categoria minerale atunci cand abordam subiectul vietii sexuale feminine sanatoase. Studiile au arătat că suplimentarea cu zinc poate crește dorința sexuală, excitarea, plăcerea și hidratarea vaginală în timpul actului sexual.



Vitamina B6 reglează hormonii sexuali și crește libidoul controlând nivelurile crescute de prolactină și reglând producția de estrogen, testosteron, menținând sănătatea și numărul optim de globule roșii și stimulând secreția de serotonină și dopamină.

Vitamina B12 îți îmbunătățește sistemul imunitar în timp ce transformă sexul într-o adevărată experiență.

Am menționat mai sus faptul că B12 vă poate îmbunătăți sistemul imunitar însă, atunci când vorbim despre viața sexuală sănătoasă, nu putem să nu vorbim și despre celelalte aspecte benefice pe care le oferă pentru o viață sexuală mai calitativă.

Deficiența de B12 afectează peste 40% din populație - iar simptomele precum oboseala, energia și rezistența scăzută afectează calitatea unei vieți sexuale normale.

SMART NUTRACEUTICALS

# Sex Diet



IL GASESTI AICI!

# LA FINAL...

Ladies, scopul meu pe termen lung este sa va ajut sa descoperiti ce functioneaza pentru voi si sa va responsabilitati atunci cand vine vorba despre sanatatea si starea voastra generala de spirit.

Nutraceuticele sunt un concept mai mult decat celebru la nivel international pe care eu l-am testat si exploatat in ultimii ani atat in produse de ingrijire, cat si in suplimentare personalizata.

Am conceput aceasta gama de produse pentru a reprezenta o baza, un prim pas esential intr-o rutina de ingrijire interna completa, inteligenta. Insa acestea trebuie sa vina intotdeauna in completarea unei vieti sanatoase, odihne de calitate, unui somn bun si grija generala pentru corp, minte si spirit.

Sanatatea noastra este propria responsabilitate. Imi doresc sa va ajut sa o indepliniti cu mai multa usurinta!

# DISCLAIMER

Conținutul din acest material are doar scop informativ și educațional. Informațiile sunt exacte în momentul creării acestui program, dar acest lucru se poate schimba în timp și depinde de acuratețea informațiilor dezvăluite de producători, branduri, produse, cercetători, doctori, instituții acreditate.

Prin urmare, continuând să urmăriți acest program, acceptați că, în măsura permisă de lege, excludem în mod expres orice răspundere pentru orice pierdere sau daune directe, indirecte sau consecutive suferite de dvs. sau de alții în legătură cu acest ghid și conținutul acestuia, incluzând, fără limitare, orice răspundere pentru orice accidente, întârzieri, răni, vătămări, pierderi, daune, deces, profituri pierdute, întreruperi personale sau de afaceri, aplicare greșită de informații, boală fizică sau psihică, stare sau problemă, fizică, mentală, emoțională sau vătămare sau vătămare spirituală, pierdere de venit sau venituri, pierdere de afaceri, pierdere de profituri sau contracte, economii anticipate, pierderi de date, pierderi de bunăvoință, timp pierdut și pentru orice alte pierderi sau daune de orice fel, totuși, și fie că a fost cauzat de neglijență, încălcare a contractului sau de altă natură, în mod previzibil sau nu. Recunoașteți și sunteți de acord în mod specific că nu suntem răspunzători pentru niciun fel de defăimare, comportamentul ofensator sau ilegal al oricărui alt participant sau utilizator al site-ului, inclusiv al dumneavoastră.

Acest website - [biotifulbrands.com](http://biotifulbrands.com) și conținutul său nu trebuie să fie percepute sau bazate ca sfat medical sau sfat de sănătate mintală. Informațiile și conținutul furnizat prin intermediul site-ului nostru nu sunt destinate să înlocuiască sfatul, diagnosticul sau tratamentul medical profesional care poate fi furnizat de propriul medic, asistent medical, asistent medic, terapeut, consilier, medic specialist în sănătate mintală, dietetician sau nutriționist autorizat sau orice alt profesionist din domeniul sănătății autorizat sau înregistrat.

Nu ignora sfaturile medicului sau profesionistului și nu amânați solicitarea de sfaturi profesionale din cauza anumitor informații pe care le-ați citit pe portalul nostru. Nu încetați să luați medicamente fără să vorbiți cu medicul dumneavoastră, asistenta medicală, asistentul medicului, terapeutul de sănătate mintală sau alți specialiști în domeniul medical.

Dacă aveți sau bănuți că aveți o problemă medicală sau de sănătate mintală, contactați-vă propriul furnizor de servicii medicale. Nu oferim îngrijire medicală, terapie medicală sau servicii de nutriție sau încercarea de a diagnostica, trata, preveni sau vindeca în orice mod orice boală fizică sau orice problemă mentală sau emoțională, boală sau condiție. Nu oferim medicale, sfaturi psihologice sau religioase.

Toate drepturile rezervate iBeauty Official SRL. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de recuperare sau transmisă în niciunul sub formă sau prin orice mijloace, fie electronice, mecanice, de fotocopiare, de înregistrare sau de altă natură, fără permisiunea prealabilă a autorului, Angelina Cozma, fondator iBeauty Official SRL.

Te rugăm nu transmite mai departe informația, publica pe un site web sau într-un buletin informativ sau vinde fără permisiunea autorului. Vă mulțumim pentru respectarea eforturilor depuse.

# RESURSE SI REFERINTE

1. PMID: 28805671

Juliet M. Pullar, Anitra C. Carr, and Margreet C. M. Vissers\*

Department of Pathology, University of Otago, Christchurch, P.O. Box 4345, Christchurch 8140, New Zealand.

Nutrients. 2017 Aug; 9(8): 866.

Published online 2017 Aug 12. doi: 10.3390/nu9080866

PMCID: PMC5579659

1. Blume-Peytavi U., Kottner J., Sterry W., Hodin M.W., Griffiths T.W., Watson R.E., Hay R.J., Griffiths C.E. Age-associated skin conditions and diseases: Current perspectives and future options. *Gerontologist*. 2016;56:230–242. doi: 10.1093/geront/gnw003
  2. Park K. Role of micronutrients in skin health and function. *Biomol. Ther.* 2015;23:207–217. doi: 10.4062/biomolther.2015.003.
  3. Fedeles F., Murphy M., Rothe M.J., Grant-Kels J.M. Nutrition and bullous skin diseases. *Clin. Dermatol.* 2010;28:627–643. doi: 10.1016/j.clindermatol.2010.03.036
  4. Patton K.T., Thibodeau G.A. *Anthony's Textbook of Anatomy & Physiology*. Elsevier; Amsterdam, The Netherlands: 2012.
  5. Boyce ST, Supp AP, Swope VB, Warden GD. Vitamin C regulates keratinocyte viability, epidermal barrier, and basement membrane in vitro, and reduces wound contraction after grafting of cultured skin substitutes. *J Invest Dermatol* 2002;118:565-572.
  6. Ponc M, Weerheim A, Kempenaar J, et al. The formation of competent barrier lipids in reconstructed human epidermis requires the presence of vitamin C. *J Invest Dermatol* 1997;109:348-355.
  7. Dunphy JE, Edwards LC, Udupa KN. Wound healing; a new perspective with particular reference to ascorbic acid deficiency. *Ann Surg* 1956;144:304-317.
  8. Ellinger S, Stehle P. Efficacy of vitamin supplementation in situations with wound healing disorders: results from clinical intervention studies. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 2009;12:588-595.
  9. Pasonen-Seppanen S, Suhonen TM, Kirjavainen M, et al. Vitamin C enhances differentiation of a continuous keratinocyte cell line (REK) into epidermis with normal stratum corneum ultrastructure and functional permeability barrier. *Histochem Cell Biol* 2001;116:287-297.
  10. Klock J, Ikeno H, Ohmori K, Nishikawa T, Vollhardt J, Schehlmann V. Sodium ascorbyl phosphate shows in vitro and in vivo efficacy in the prevention and treatment of acne vulgaris. *Int J Cosmet Sci* 2005;27:171-176.
  11. Boyce ST, Supp AP, Swope VB, Warden GD. Vitamin C regulates keratinocyte viability, epidermal barrier, and basement membrane in vitro, and reduces wound contraction after grafting of cultured skin substitutes. *J Invest Dermatol* 2002;118:565-572.
  12. Godswill A.G., Somtochukwu I.V., Ikechukwu A.O., Kate E.C. Health benefits of micronutrients (vitamins and minerals) and their associated deficiency diseases: A systematic review. *Int. J. Food. Sci.* 2020;3:1–32.
  13. Tungmunnithum D., Thongboonyou A., Pholboon A., Yangsabai A. Flavonoids and other phenolic compounds from medicinal plants for pharmaceutical and medical aspects: An overview. *Medicines*. 2018;5:93. doi: 10.3390/medicines5030093.
  14. Strasser B., Volaklis K., Fuchs D., Burtscher M. Role of dietary protein and muscular fitness on longevity and aging. *Aging Dis.* 2018;9:119–132. doi: 10.14336/AD.2017.0202.
  15. Rawlings A.V., Scott I.R., Harding C.R., Bowser P.A. Stratum corneum moisturization at the molecular level. *J. Investig. Dermatol.* 1994;103:731–740. doi: 10.1111/1523-1747.ep12398620.
- 2021 Jan 12. doi: 10.3390/nu13010203

# RESURSE SI REFERINTE

1. Bioactive Compounds for Skin Health: A Review Monika Michalak, Monika Pierzak and Edyta Suliga PMID: PMC7827176  
2. The Roles of Vitamin C in Skin Health  
3. by Juliet M. Pullar, Anitra C. Carr ORCID and Margreet C. M. Vissers \*ORCID  
4. Department of Pathology, University of Otago, Christchurch, P.O. Box 4345, Christchurch 8140, New Zealand  
Nutrients 2017, 9(8), 866; <https://doi.org/10.3390/nu9080866>  
Received: 10 July 2017 / Revised: 7 August 2017 / Accepted: 9 August 2017 / Published: 12 August 2017

1. Inhibitory effects of Schisandra chinensis extract on acne-related inflammation and UVB-induced photoageing. Miaomiao Guo 1 2, Yue Lu 1 2, Junpeng Yang 1 2, Xin Zhao 3, Yanhua Lu 1 2  
PMID: 27328727 DOI: 10.1080/13880209.2016.1199041

1. Grape seed proanthocyanidines and skin cancer prevention: Inhibition of oxidative stress and protection of immune system  
Santosh K. Katiyar  
First published: 19 June 2008 <https://doi.org/10.1002/mnfr.200700198>

1. Grape seed extract as photochemopreventive agent against UVB-induced skin cancer -  
<https://doi.org/10.1002/mnfr.200700198>  
2. doi: 10.1016/j.ejogrb.2011.07.005. Epub 2011 Aug 9.  
Clinical, endocrine and metabolic effects of metformin vs N-acetyl-cysteine in women with polycystic ovary syndrome  
Gokalp Oner 1, Iptisam Ipek Muderris  
Affiliations expand  
PMID: 21831508 DOI: 10.1016/j.ejogrb.2011.07.005

1. Mokhtari V M.Sc, Afsharia P Ph.D, et al. A Review on Various Uses of N-Acetyl Cysteine. Cell Journal. 2017 Apr-Jun; 19(1): 11-17. doi:10.22074/cellj.2016.4872

1. Yamada M, Kojima N, Paranjpe A, et al. N-acetyl Cysteine (NAC)-assisted Detoxification of PMMA Resin. Journal of Dental Research. 2008;87(4):372-377. doi:10.1177/154405910808700417

1. Whillier S, Raftos JE, Chapman B, Kuchel PW. Role of N-acetylcysteine and cystine in glutathione synthesis in human erythrocytes. Redox Report. 2009;14(3):115-124. doi:10.1179/135100009x392539  
2. Sanguinetti CM. N-acetylcysteine in COPD: why, how, and when? Multidisciplinary Respiratory Medicine. 2015;11(1). doi:10.1186/s40248-016-0039-2

1. Dean O, Giorlando F, Berk M. N-acetylcysteine in psychiatry: current therapeutic evidence and potential mechanisms of action. Journal of Psychiatry & Neuroscience. 2011;36(2):78-86. doi:10.1503/jpn.100057

1. Betteridge DJ. What is oxidative stress? Metabolism. 2000;49(2):3-8. doi:10.1016/s0026-0495(00)80077-3

# RESURSE SI REFERINTE

1. Oner G, Muderris II. Clinical, endocrine and metabolic effects of metformin vs N-acetyl-cysteine in women with polycystic ovary syndrome. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*. 2011;159(1):127-131. doi:10.1016/j.ejogrb.2011.07.005
- 2.
3. Thakker D, Raval A, Patel I, Walia R. N-Acetylcysteine for Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Clinical Trials. *Obstetrics and Gynecology International*. 2015;2015:1-13. doi:10.1155/2015/817849
4. Bedaiwy M, Inany ARA, Falcone T. N-acetylcysteine improves pregnancy rate in long standing unexplained infertility: A novel mechanism of ovulation induction. *Fertility and Sterility*. 2004;82. doi:10.1016/j.fertnstert.2004.07.604
- 5.
6. Jannatifar R, Parivar K, Roodbari NH, Nasr-Esfahani MH. Effects of N-acetyl-cysteine supplementation on sperm quality, chromatin integrity and level of oxidative stress in infertile men. *Reproductive Biology and Endocrinology*. 2019;17(1). doi:10.1186/s12958-019-0468-9
- 7.
8. Falach-Malik A, Rozenfeld, H, et al. N-Acetyl-L-Cysteine inhibits the development of glucose intolerance and hepatic steatosis in diabetes-prone mice. *American Journal of Translational Research*. 2016; 8(9): 3744–3756.
- 9.
10. Liu C, Lu X-Z, Shen M-Z, et al. N-Acetyl Cysteine improves the diabetic cardiac function: possible role of fibrosis inhibition. *BMC Cardiovascular Disorders*. 2015;15(1). doi:10.1186/s12872-015-0076-3
11. Arranz L, Fernandez C, Rodriguez A, Ribera J, Delafuente M. The glutathione precursor N-acetylcysteine improves immune function in postmenopausal women. *Free Radical Biology and Medicine*. 2008;45(9):1252-1262. doi:10.1016/j.freeradbiomed.2008.07.014
- 12.
13. Stanislaus R, Gilg AG, Singh AK, Singh I. N-acetyl-L-cysteine ameliorates the inflammatory disease process in experimental autoimmune encephalomyelitis in Lewis rats. *Journal of Autoimmune Diseases*. 2005;2(1):4. doi:10.1186/1740-2557-2-4
14. *Dermatol Ther (Heidelb)*. 2019 Mar; 9(1): 51–70.
15. Published online 2018 Dec 13. doi: 10.1007/s13555-018-0278-6
- 16.
17. The Role of Vitamins and Minerals in Hair Loss: A Review
18. Hind M, Almohanna, Azhar A. Ahmed, [...], and Antonella Tosti PMID: PMC6380979
19. PMID: 30547302
20. Hind M, Almohanna, corresponding author | Azhar A. Ahmed, John P. Tsatalis, 3 and Antonella Tosti
21. *Dermatol Ther (Heidelb)*. 2019 Mar; 9(1): 51–70.
22. Published online 2018 Dec 13. doi: 10.1007/s13555-018-0278-6
23. Thompson JM, Mirza MA, Park MK, Qureshi AA, Cho E. The role of micronutrients in alopecia areata: a review. *Am J Clin Dermatol*. 2017;18(5):663–679
24. Gropper SS, Smith J, Grodd JL. The water-soluble vitamins. In: Gropper SS, Smith JL, Grodd JL, editors. *Advanced nutrition and human metabolism*, 4th edn. Belmont: Thomson Wadsworth; 2004: 260–75.
25. Ramsay ID, Rushton DH. Reduced serum vitamin B12 levels during oral cyproterone-acetate and ethinyl-oestradiol therapy in women with diffuse androgen-dependent alopecia. *Clin Exp Dermatol*. 1990;15(4):277–281



# RESURSE SI REFERINTE

1. Durusoy C, Ozenli Y, Adiguzel A, et al. The role of psychological factors and serum zinc, folate and vitamin B12 levels in the aetiology of trichodynia: a case-control study. *Clin Exp Dermatol*. 2009;34(7):789–792.
2. Wijeratne NG, Doery JC, Lu ZX. Positive and negative interference in immunoassays following biotin ingestion: a pharmacokinetic study. *Pathology*. 2012;44(7):674–675
3. Ca R, Vitamin A. *Encyclopedia of dietary supplements*. 2. London and New York: Informa Healthcare; 2010. pp. 778–791.
4. Stress management and the role of *Rhodiola rosea*: a review
5. Ion-George Angheliescu 1, David Edwards 2, Erich Seifritz 3, Siegfried Kasper 4
6. PMID: 29325481 DOI: 10.1080/13651501.2017.1417442
7. Stress management and the role of *Rhodiola rosea*: a review
8. Ion-George Angheliescu, David Edwards, Erich Seifritz & Siegfried Kasper
9. Pages 242-252 | Received 27 Oct 2017, Accepted 12 Dec 2017, Published online: 11 Jan 2018
10. Download citation <https://doi.org/10.1080/13651501.2017.1417442>
11. Oxidative stress and human health Taibur Rahman, Ismail Hosen, M. M. Towhidul Islam, Hossain Uddin Shekhar. Department of Biochemistry and Molecular Biology, Faculty of Biological Sciences, University of Dhaka, Dhaka, Bangladesh.
12. DOI: 10.4236/abb.2012.327123
13. Greenberg, W., Benedict, M., Doerfer, J., Perrin, M., Panek, L., Cleveland, W., Javitt, D. (2009). Adjunctive glycine in the treatment of obsessive-compulsive disorder in adults *Journal of psychiatric research* 43(6), 664 - 670. <https://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.10.007>
14. Bannai, M., Kawai, N. (2012). New therapeutic strategy for amino acid medicine: glycine improves the quality of sleep. *Journal of pharmacological sciences* 118(2), 145 - 148. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22293292/>
15. Tyrosine for Mitigating Stress and Enhancing Performance in Healthy Adult Humans, a Rapid Evidence Assessment of the Literature
16. Selasi Attipoe, MA, Stacey A. Zeno, MA, Courtney Lee, MA, Cindy Crawford, BA, Raheleh Khorsan, PhD, Avi R. Walter, BA, Patricia A. Deuster, PhD Author Notes
17. *Military Medicine*, Volume 180, Issue 7, July 2015, Pages 754–765, <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-14-00594>
18. Published: 01 July 2015
19. Hassel, B., & Dingledine, R. (2006). Glutamate. In Siegel, G. J., Albers, R. W., Brady, S. T., & Price, D. L. (Eds.), *Basic neurochemistry: Molecular, cellular, and medical aspects* (267-290). San Diego, CA: Academic Press.
20. Kim, A. H., et al. (2002). Blocking excitotoxicity. In Marcoux, F. W., & Choi, D. W. (Eds.), *Neuroprotection* (3-36). New York: Springer.
21. Krimer, L. S., et al. (1998). Dopaminergic regulation of cerebral cortical microcirculation. *Nature Neuroscience*, 1, 286-289.
22. Wichers, M., & Maes, M. (2002). The psychoneuroimmuno-pathophysiology of cytokine induced depression in humans. *International Journal of Neuropsychopharmacology*, 5, 375-438.
23. Ali, Javed, et al. "Exploring Scientifically Proven Herbal Aphrodisiacs." *Pharmacognosy Reviews*, 2013.
24. Estrada-Reyes, R., P. Ortiz-López, et al. "Turnera Diffusa Wild (Turneraceae) Recovers Sexual Behavior in Sexually Exhausted Males." *Journal of Ethnopharmacology*, vol. 123, no. 3, June 2009.
25. Ito, Thomas Y., et al. "The Enhancement of Female Sexual Function with ArginMax, a Nutritional Supplement, among Women Differing in Menopausal Status." *Journal of Sex and Marital Therapy*, 2006.
26. Shoeb, Qureshi, et al. "Sexual Dysfunction in Women: An Overview of Psychological/Psycho-Social, Pathophysiological, Etiological Aspects and Treatment Strategies." *Pharmacognosy Reviews*, 2007.

# RESURSE SI REFERINTE

1. Szewczyk, Katarzyna, and Christian Zidorn. "Ethnobotany, Phytochemistry, and Bioactivity of the Genus Turnera (Passifloraceae) with a Focus on Damiana – Turnera Diffusa." *Journal of Ethnopharmacology*, 2014.
2. [1] Nootriment (2018) Is tyrosine the best dopamine-boosting supplement to take? [2] Grevet et al (2002) Behavioural effects of acute phenylalanine and tyrosine depletion in healthy male volunteers. *Journal of Psychopharmacology*. [3] Grevet et al (2002) Behavioural effects of acute phenylalanine and tyrosine depletion in healthy male volunteers. *Journal of Psychopharmacology*. [4] Nutrition Data (2018) Foods highest in Tyrosine. [6] Webster, D. & Wildgoose, J (2010) Tyrosine supplementation for phenylketonuria. *Chochrane Library* [7] Livestrong (2021) L-tyrosine vs L-dopa. [8] Tyree, S. & Lecea, L.D. (2017) Lateral Hypothalamic Control of the Ventral Tegmental Area: Reward Evaluation and the Driving of Motivated Behavior. *Frontiers in systems neuroscience*. [9] Attipoe et al (2015) Tyrosine for mitigating stress and enhancing performance in healthy adult humans, a rapid evidence assessment of the literature. *Military Medicine*. [10] Grevet et al (2002) Behavioural effects of acute phenylalanine and tyrosine depletion in healthy male volunteers. *Journal of Psychopharmacology*. [11] Hildebrand et al (2015) Effects of dietary tryptophan and phenylalanine/tyrosine depletion on phasic alertness in healthy adults - A pilot study. *Food & Nutrition Research*. [12] Asociacion (2013) Dopamine regulates motivation to act, study shows.
3. [13] Oei et al (2012) Dopamine Modulates Reward System Activity During Subconscious Processing of Sexual Stimuli. *Neuropsychopharmacology*. [14] The Conversaiton (2017) Now for some good news: regular sex benefits your mental health, too. [15] Lieberman, H.R.(1994) Tyrosine and Stress: Human and Animal Studies. [16] Jongkees et al (2015) Effect of tyrosine supplementation on clinical and healthy populations under stress or cognitive demands—A review. *Journal of Psychiatric Research*. [17] Deijen et al (1999) Tyrosine improves cognitive performance and reduces blood pressure in cadets after one week of a combat training course. *Brain Research Bulletin*. [18] *Nutrition Reviews* (2015) Food for Creativity: Tyrosine Promotes Deeper Thinking in New Study. [19] Rutledge et al (2015) Dopaminergic Modulation of Decision Making and Subjective Well-Being. *Journal of Neuroscience* 35. [20] Sorenzo, A. & Aquili, L (2019) Fear expression is suppressed by tyrosine administration. [21] Parker G. & Brotchie, H. () Mood effects of amino acids tryptophan and tyrosine. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. [22] Rutledge et al (2015) Dopaminergic Modulation of Decision Making and Subjective Well-Being. *Journal of Neuroscience* 35. [23] Cawley et al (2013) Dopamine and light: dissecting effects on mood and motivation states in women with subsyndromal seasonal affective disorder. *Journal of Psychiatry & Neuroscience* [24] Reddit (2021) How true is this statement about L-Tyrosine? Is it basically worthless because of such high doses needed? [25] Grevet et al (2002) Behavioural effects of acute phenylalanine and tyrosine depletion in healthy male volunteers. *Journal of Psychopharmacology*. [26] U.S. National Library of Medicine (2020) Contributions of L-tyrosine to human decision making in stressful situations (TYRO-STRESS).
4. Stanford Report, June 6, 2001 - Nutritional supplement reported to improve women's sexual function
5. BY GRACE HAMMERSTROM - <https://news.stanford.edu/news/2001/june6/arginmax.html>
- 6.

WELCOME TO YOUR  
*Biotiful Life*

