

Кверцетин в таблетках: полезные свойства и применение. Как кверцетин с цинком могут помочь поддержать иммунную систему?

10.02.2022 / ИММУНИТЕТ, КВЕРЦЕТИН, СТАТЬИ О ДОБАВКАХ

Вы когда-нибудь слышали, что красное вино полезно для сердца? Так вот, это потому, что кверцетин является одним из основных активных соединений красного вина, которое способствует здоровью сердечно-сосудистой системы.



Кверцетин — это растительный пигмент, принадлежащий к группе растительных

соединений, называемых флавоноидами. Флавоноиды — это биохимические вещества, которые придают цвет многим овощам и фруктам.

Полезные свойства кверцетина известны людям уже тысячи лет. **Он действует как антиоксидант, нейтрализуя свободные радикалы, которые повреждают клеточные мембраны и молекулы ДНК. Доступный в качестве пищевой добавки, кверцетин также обладает антигистаминными, противовоспалительными и укрепляющими иммунитет свойствами.**

Новые исследования, касающиеся респираторных заболеваний, показывают, что кверцетин может быть чрезвычайно эффективным в подавлении активности патогенов и уменьшении тяжести симптомов.

Сегодня, когда интерес к добавкам, способным укрепить иммунитет вырос как никогда, кверцетин заслуживает особое внимание наряду с [цинком](#), [витамином С](#), [D3](#) и [глутатионом](#).

В этой статье я расскажу об основных полезных свойствах кверцетина, что говорят о нем исследования, и на что обращать внимание при выборе добавки. Также дам ссылки на лучшие препараты, которые я тщательно отобрала из всего того многообразия добавок, что продается в интернет-магазине iHerb.com.

Содержание [\[Скрыть\]](#)

[Противовоспалительные свойства кверцетина](#)

[Кверцетин в таблетках при аллергии](#)

[Кверцетин с цинком поддерживают иммунную систему](#)

[Польза таблеток кверцетина для сердца и сосудов](#)

[Кверцетин может помочь бороться со стрессом](#)

[Содержание кверцетина в продуктах](#)

[Разновидности соединений кверцетина](#)

[Кверцетин и дигидрокверцетин — в чём разница между?](#)

[Кверцетин + бромелайн + витамин С](#)

[Кверцетин с Цинком, витамином D и С](#)

[Кверцетин QU995](#)

[Изокверцитрин и ферментативно модифицированный изокверцитрин \(EMIQ\)](#)

[LipoMicel Matrix — мицелярный кверцетин](#)

[Phytosome — фитосомный кверцетин](#)

[Как принимать кверцетин?](#)

[Побочные эффекты и предупреждения](#)

[Исследования](#)

Противовоспалительные свойства кверцетина

Большинство исследований было сосредоточено на антиоксидантных и противовоспалительных свойствах кверцетина, а также его способности влиять на механизмы канцерогенеза.

Исследования показали, что восьминедельный прием 500 мг кверцетина + 250 мг витамина С был эффективен в снижении окислительного стресса и биомаркеров воспаления [1].

Solgar, Комплекс кверцетина с Ester-C Plus, 100 растительных капсул



1 719 руб.

[Купить](#)

Кверцетин в таблетках при аллергии

Противовоспалительные свойства кверцетина могут облегчить симптомы аллергии. Исследование, опубликованное в 2006 году, показало, что кверцетин блокирует выработку гистамина, вызывающего аллергические реакции, и снижает концентрацию провоспалительных цитокинов, таких как MCP-1 и IL-6 [2].



Так, например, в двойном слепом плацебо-контролируемом исследовании люди с поллинозом в течение 8 недель принимали 100 мг ферментативно

модифицированного кверцетина (EMIQ) или плацебо, начиная за 4 недели до начала появления пыльцы. Прием кверцетина кверцетина EMIQ оказался эффективным для облегчения симптомов аллергии, вызванных поллинозом японского кедр [3].

Добавки кверцетина принимают при поллинозе (сезонной аллергии) и для облегчения симптомов астмы и бронхита.

Natural Factors, Биоактивный квертицин EMIQ, 50 мг, 60 капсул в растительной оболочке



1 089 руб.

Купить

Кверцетин с цинком поддерживают иммунную систему

Исследования, опубликованные в 2016 и 2020 годах, показали, что кверцетин является безопасной и эффективной добавкой как для уменьшения воспаления, так и для улучшения функций иммунной системы [4 , 5].

Кверцетин был предметом более 7000 научных исследований. На сегодня существует достаточное количество литературы, подтверждающей, что кверцетин проявляет антипатогенную активность в отношении широкого спектра вирусов и бактерий. Один из механизмов, с помощью которого кверцетин борется с вирусами, связан с цинком. Он транспортирует цинк в инфицированные клетки, что позволяет цинку нарушать способность вируса транскрибировать РНК, предотвращая тем самым его размножение.

Кверцетин также борется с патогенными бактериями на коже, в пищеварительной, дыхательной и мочевыводящих системах [6].

СТАРОСТИ И ДИАБЕТА



Польза таблеток кверцетина для сердца и сосудов

Вы когда-нибудь слышали, что красное вино полезно для сердца? Так вот, это потому, что кверцетин является одним из основных активных ингредиентов экстракта красного вина, который способствует здоровью сердечно-сосудистой системы.

Согласно ряду исследований, из-за своей способности уменьшать воспаление и окислительный стресс кверцетин полезен для людей с заболеваниями сердца и кровеносных сосудов [7].

Употребление в пищу большого количества ярко окрашенных фруктов и овощей, содержащих флавоноиды, сокращает вероятность развития того или иного неблагоприятного события со стороны сердечно-сосудистой системы, включая смерть [8].

Гиперлипидемия (гиперлипидемия, дислипидемия) — патологическое состояние, связанное с нарушением обмена липидов и липопротеидов крови, которое приводит к развитию атеросклероза и возникновения инфаркта и инсульта.

Исследования, проведенные на животных и некоторых людях, показывают, что различные типы флавоноидов (например, кверцетин, ресвератрол и катехины) могут помочь снизить риск атеросклероза, который является опасным состоянием, вызванным образованием холестериновых бляшек в артериях. Прекращение кровотока в артериях является одним из основных факторов риска сердечного приступа или инсульта.

Другое исследование, опубликованное в 2012 году, с участием двухсот пациентов в каждой группе и общей продолжительностью исследования два месяца, показало, что добавки кверцетина снижали уровни ЛПНП с параллельным повышением ЛПВП [9].

Кверцетин может помочь бороться со стрессом

Исследования показали способность кверцетина снижать уровень кортизола и повышать стрессоустойчивость организма. Однако большинство исследований проводилось на животных, и необходимы дополнительные исследования на людях.

В исследовании 2010 года ученые кормили крыс добавками кверцетина и измеряли их реакцию на стресс. Кверцетин значительно снижал уровни гормонов стресса и

повышал стрессоустойчивость животных [10].

Исследование на людях, показало, что добавки кверцетина могут помочь уменьшить биохимические показатели стресса, вызванные физическими упражнениями и тепловым шоком [11].

Содержание кверцетина в продуктах

Наименование продукта	Содержание кверцетина (мг на 100 г сухого веса)
Каперсы свежие	233
Каперсы консервированные	172
Любисток	170
Концентрат сока бузины	108
Щавель, сырой	86
Листья редиса	70
Дикая руккола	66
Укроп, свежий	55
Кинза, свежая	52

Разновидности соединений кверцетина

Потребление кверцетина с пищей может быть недостаточным для достижения клинически значимых концентраций в крови.

Дело в том, что стандартный кверцетин, как и куркумин, из-за его нерастворимости в воде плохо усваивается. Его биодоступность при пероральном приёме, рассчитанная по концентрации общего кверцетина в плазме в течение 12 часов, составляет ВСЕГО 2% [12].

Поэтому многие добавки могут содержать другие соединения, такие как витамин С или пищеварительные ферменты (такие как бромелайн), поскольку они увеличивает его абсорбцию. Однако на сегодня соединения кверцетина с липидными наноносителями (мицеллы и фитосомы) считаются самыми инновационными препаратами, способные увеличить его биодоступность до 10-20 раз.

При выборе добавки на сайте iHerb, можно заметить, что некоторые из них содержат дигидрокверцетин. С этих различий я и начну.

Кверцетин и дигидрокверцетин — в чём разница между?

Самая большая разница между дигидрокверцетином и кверцетином заключается в том, что они имеют разный химический состав. Дигидрокверцетин имеет два дополнительных атома водорода на молекулу, что, согласно доклиническим исследованиям, делает его более мощным антиоксидантом [13 , 14].

Кверцетин и дигидрокверцетин, как правило, получают из разных растительных источников. Кверцетин содержится в кожуре цитрусовых, вишне, яблоках, брокколи и красном луке. Дигидрокверцетин (также известный как кверцетина дигидрат или таксифолин) в большом количестве содержится в надкорневой части ствола сибирской лиственницы или даурской лиственницы.

Кверцетин + бромелайн + витамин С

Известно, что бромелайн, извлеченный из ананасов, сам по себе оказывает противоаллергическое и противовоспалительное действие. Было показано, что комбинированные препараты ферментов, расщепляющих белок, таких как бромелайн, и флавоноидов усиливают противовоспалительную активность друг друга. Кроме того, бромелайн, как и витамин С, может усиливать всасывание кверцетина. По этой причине кверцетин иногда продается в смеси с одной или обеими добавками.

Вот добавки, которые продаются на всем известном сайте iHerb, содержащие различные комбинации этих веществ. Название добавок — ссылки, нажав на которые, вы можете посмотреть их стоимость и другую, интересующую вас информацию.

- **Кверцетин + Бромелайн:** [Now Foods](#), кверцетин с бромелаином, 120 растительных капсул
- **Кверцетин (дигидрат кверцетина)+ Бромелайн + Витамин С:** [Solaray](#), [Mega Quercetin](#), 600 мг, 60 вегетарианских капсул
- **Кверцетин (дигидрат кверцетина) + Витамин С + Биофлавоноиды:** [Life Extension](#), оптимизированный кверцетин, 250 мг, 60 вегетарианских капсул
- **Кверцетин + Бромелайн + Витамин С + Биофлавоноиды:** [Solgar](#), Комплекс кверцетина с Ester-C Plus, 100 растительных капсул

Кверцетин с Цинком, витамином D и С





Кверцетин + Цинк + витамины D и C = Quercetin Immune

Quercetin Immune содержит в себе мощные, хорошо изученные антиоксидантные ингредиенты, такие как кверцетин, цинк, витамин D и витамин C, полученный из органического шиповника и ацеролы. Кроме того, добавка содержит пробиотик *Bacillus subtilis* для дополнительной поддержки иммунитета и пищеварительной системы.

Этот комплекс разработал известный врач Дэвид Перлмуттер, который является ведущим американским экспертом в области микробиома человека, сертифицированным неврологом, автором бестселлеров по версии New York Times и членом Американского колледжа питания.

Garden of Life, Доктор Formula, кверцетин для иммунитета, 500 мг, 30 вегетарианских таблеток



1 442 руб.

[Купить](#)

Кверцетин QU995

Quercegen Pharmaceuticals в партнерстве с бразильской фармацевтической компанией Merck SA разработала и запатентовала кверцетин QU995, который ещё называют «самым чистым в мире» кверцетином. Его особенность заключается в процесс экстракции и очистки. Кверцетин QU995 представляет собой безводный порошок кверцетина с чистотой примерно 99,5% и влажностью от 1% до 4%. Концентрация кверцетина в 1 грамме порошка превосходит свои непатентованные аналоги как

минимум на 13%.

Кроме того, QU995 содержит небольшое количество витамина В3, витамина С и витамина В9, которые стабилизируют кверцетин в жидкостях и усиливают его терапевтические свойства. Производитель утверждает, что этот уникальный комплекс значительно увеличивает продолжительность воздействия кверцетина на организм.

На сайте iHerb QU995 представлен единственным производителем MRM.

MRM, Nutrition, кверцетин, 60 веганских капсул



2 024 руб.

[Купить](#)

Изокверцитрин и ферментативно модифицированный изокверцитрин (EMIQ)

Изокверцитрин — один из гликозидов кверцетина. В промышленных масштабах его получают путем ферментативного гидролиза рутина при помощи α — 1 -рамнозидазы. Результатом этой модификации является то, что кверцетин предоставляется в водорастворимой форме, что значительно увеличивает его биодоступность.

Модифицированный изокверцитрин (EMIQ) получают при помощи ферментативного дегликозилирования, в ходе которого происходит присоединение остатков сахаров к молекулам изокверцитрина. В процессе пищеварения часть гликозида расщепляется и высвобождает кверцетин, мгновенно увеличивая уровень кверцетина в плазме крови. Биодоступность ферментативно модифицированного изокверцитрина EMIQ составляет 35%, что в 17 раз больше, чем у обычного кверцетина, и в 45 раз больше, чем у родственного ему соединения рутина [12].

Приемлемая суточная доза изокверцитрина и EMIQ оценивалась в 5,4 и 4,9 мг на один кг веса в сутки соответственно [15].

Ферментативно модифицированный изокверцитрин (EMIQ) на iHerb представлен одной единственной добавкой от Natural Factors.

Natural Factors, Биоактивный квертицин EMIQ, 50 мг, 60 капсул в растительной оболочке



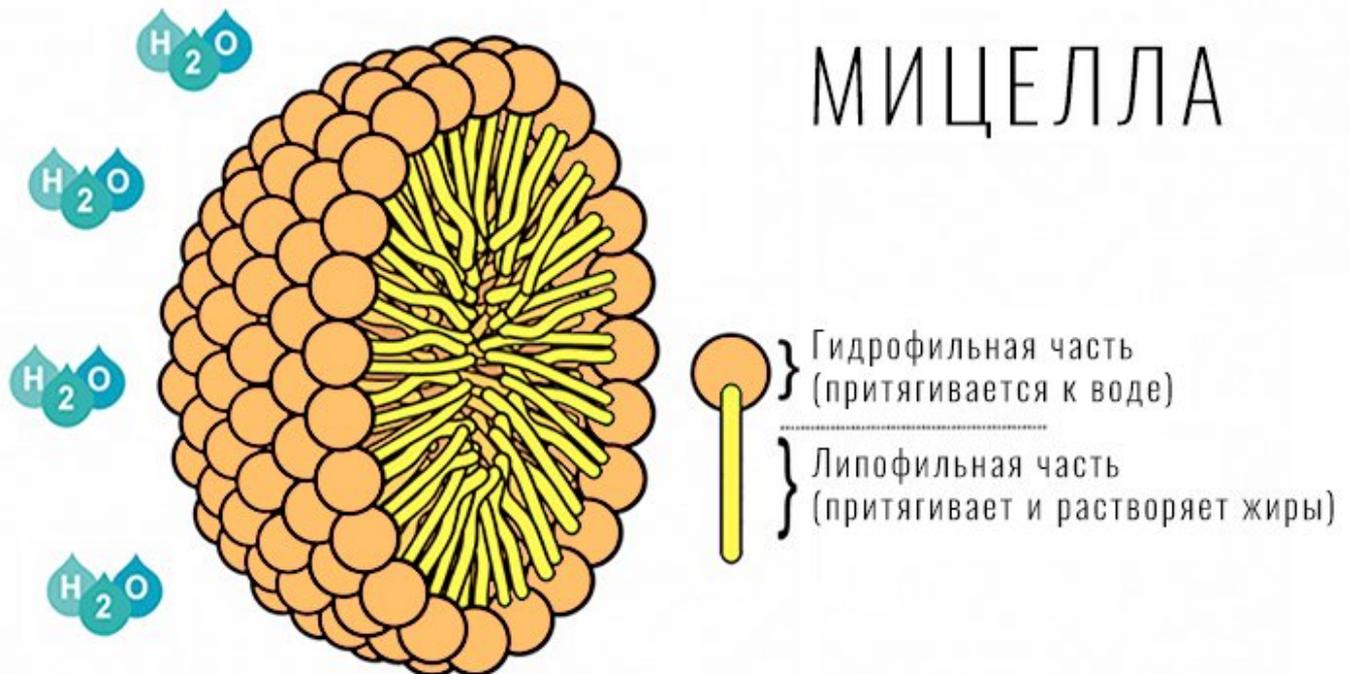
1 089 руб.

[Купить](#)



LipoMicel Matrix — мицелярный кверцетин

Чтобы понять, чем так хороша эта технология, нужно разобраться, что такое мицеллы.



Можно заметить, что мицеллы внешне очень похожи на липосомы, о которых я ранее писала в контексте добавок **липосомального витамина С**. Мицеллы — это тоже сферические частицы, но, в отличие от липосом, они образованы только одним слоем липидов. Гидрофильные «головки» (притягиваются к воде) находятся на наружной поверхности частицы, а липофильные «хвосты» (притягивают и растворяют жиры) обращены внутрь, к центру мицеллы.

Кверцетин является липофильным соединением, которое хорошо растворяется в жирах, маслах и других липидах, но плохо растворяются в воде. В отличие от водорастворимых питательных веществ, которые легко всасываются из кишечника в кровотоки, кверцетин нуждается в вспомогательных веществах.

LipoMicel Matrix — это уникальная запатентованная технология, при которой кверцетин локализуется внутри крошечной мицеллы (размером всего в несколько микрон) и растворяется в ней. Небольшой размер и липофильная оболочка мицеллы способствуют транспортировке кверцетина сквозь клеточную стенку кишечника, увеличивая его биодоступность в 10 раз.

Natural Factors, кверцетин, в мицелярной форме LipoMicel, 60 капсул с жидким содержимым



1 495 руб.

Купить

В одном исследовании оценивали растворимость и желудочно-кишечное всасывание липомицелярного кверцетина в сравнении дигидратом кверцетина и другим коммерческим продуктом (*Phytosome*). Участники исследования принимали добавки этих производителей:

1. Кверцетин в виде дигидрата кверцетина от *Amazing Nutrition* (США)
2. *LipoMiel* от *Natural Factors* (Канада)
3. *Phytosome* от *Thorne Research* (США)

Было установлено, что всасывание *LipoMiel* при пероральном введении было в 10 раз выше по сравнению с обычным кверцетином, но ниже, чем у фитосомальной добавки. Однако, *LipoMiel* более стабилен и дольше, чем *Phytosome* поддерживает уровни кверцетина в плазме крови [16].

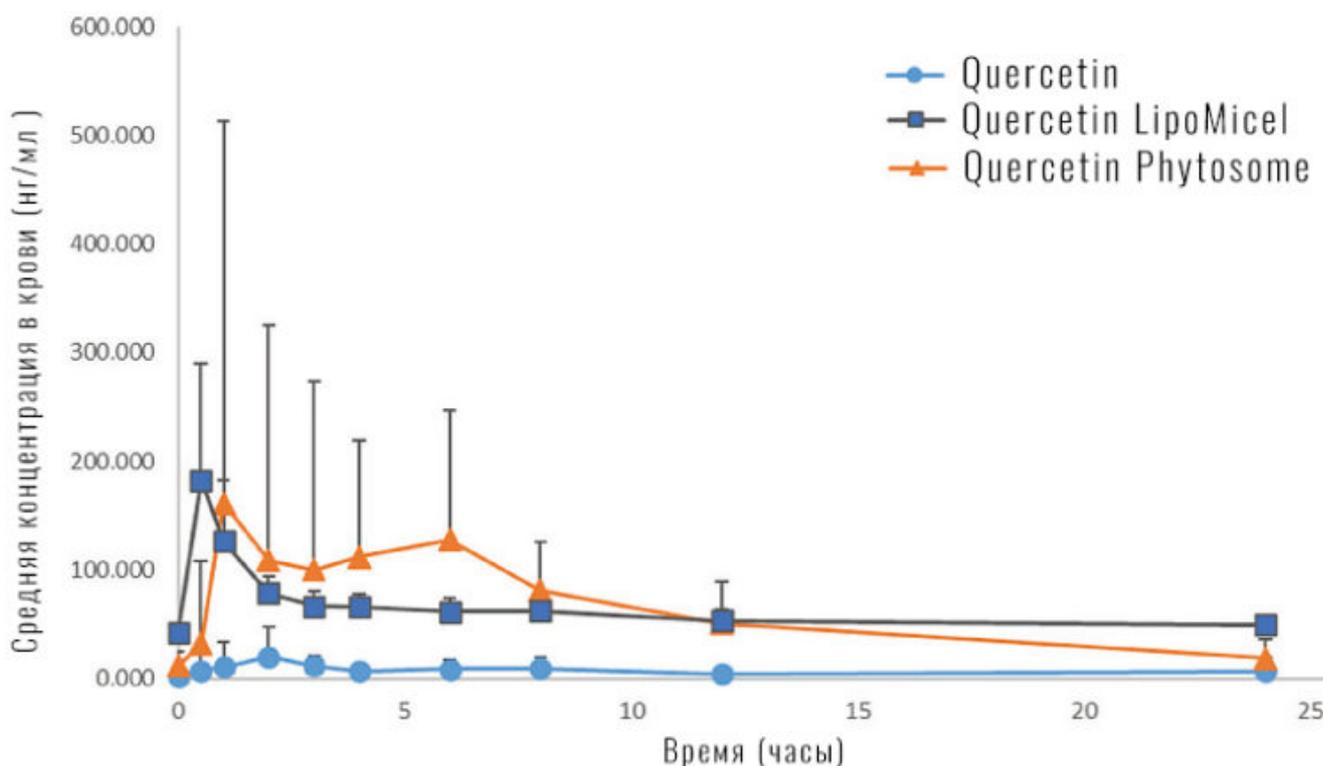


Рис. Концентрации кверцетина в плазме крови после перорального приема 500 мг кверцетина трёх различных добавок.

Phytosome — фитосомный кверцетин

Технология Phytosome представляет собой соединение фосфолипида, чаще всего фосфатидилхолина, и растительного экстракта. Фитосомальные препараты обладают способностью проникать через липидную биомембрану и попадать в кровотоки, что приводит к усилению кишечной абсорбции и увеличению биодоступности.

Эта технология была разработана итальянской компанией Indena, которая специализируется на разработке и производстве активных растительных компонентов для использования их в фармацевтической, нутрицевтической и косметической промышленности.

Фитосомы применяют для улучшения абсорбции некоторых растительных экстрактов, в том числе виноградных косточек, куркумина, гинкго билоба, зеленого чая, расторопши и некоторых лекарственных препаратов.

Несмотря на то, что фитосомы, как и мицеллы, очень похожи на липосомы, между ними существуют структурные и химические различия.

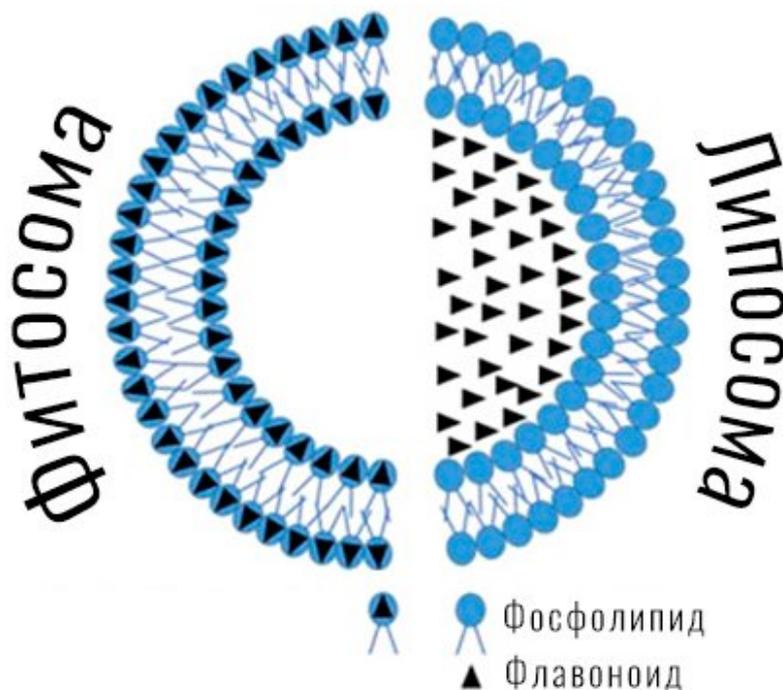


Рис. Структурные различия липосомы и фитосомы

Фитосомы отличаются от обычных липосом тем, что в первых существует химическая связь между флавоноидами и гидрофильными «головками» фосфолипидов, тогда как в липосомах активное вещество заключено во внутреннем водном ядре.

В фитосомах активные вещества становятся частью фосфолипида. Образование этой химической связи придает стабильность фитосомальному комплексу и улучшает его фармакокинетические параметры.

Многочисленные исследования показали, что фитосомы повышают абсорбцию и клиническую эффективность лучше, чем другие липидные соединения.

Thorne Research, Quercetin Phytosome, 60 капсул



3 050 руб.

Купить

Emerald Laboratories, Фитосомы кверцетина, 250 мг, 60 растительных капсул



2 593 руб.

Купить

В клиническом исследовании, опубликованном в 2018 году, было обнаружено, что фитосамальный комплекс способствует достижению очень высоких уровней кверцетина в плазме крови — до 20 раз выше, чем обычно достигается после приема стандартного кверцетина [17].

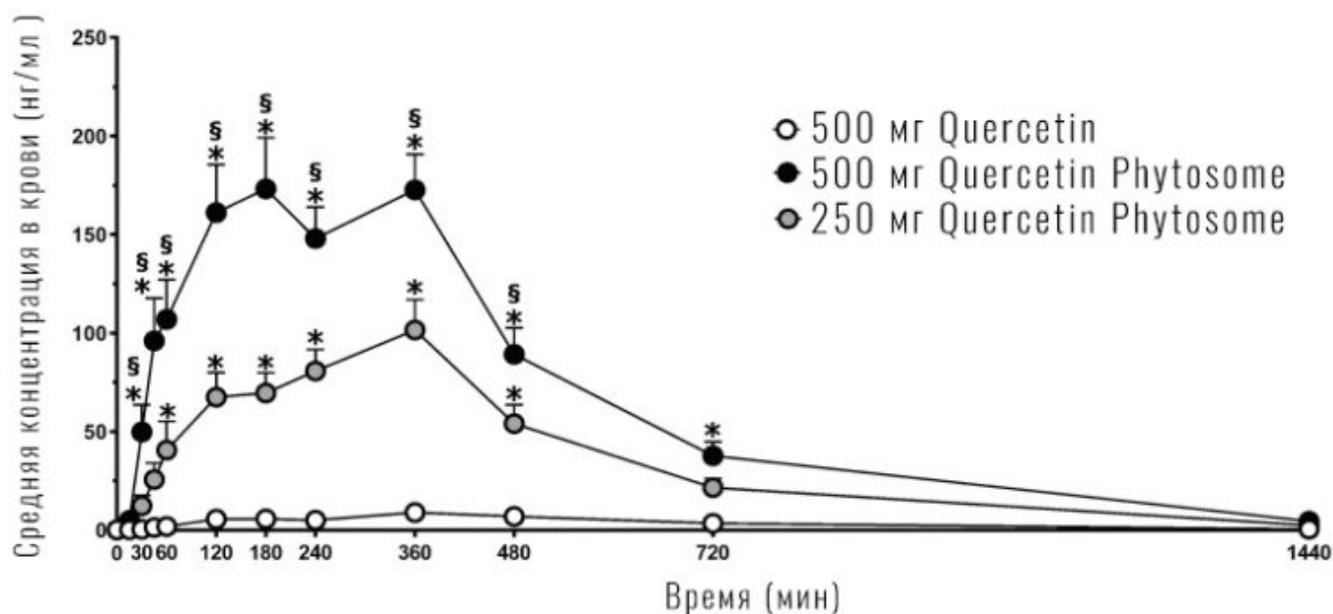


Рис. Концентрации кверцетина в плазме крови после однократного перорального введения стандартного кверцетина в дозе 500 мг и фитосомального кверцетина в дозе либо 500, либо 250 мг.

Как принимать кверцетин?

Вы можете приобрести кверцетин в качестве пищевой добавки на сайте iHerb.com. Он доступен в форме таблеток и капсул. Типичные дозы варьируются от 500 до 1000 мг в

день.

Дозировки до 2000 мг не вызывали каких-либо побочных эффектов.

Побочные эффекты и предупреждения

Кверцетин является безопасной пищевой добавкой при использовании в рекомендуемой дозировке. Он хорошо сочетается с другими биофлавоноидами и добавками растительного происхождения.

Хотя кверцетин считается очень безопасной пищевой добавкой для укрепления здоровья, есть некоторые меры предосторожности, о которых следует знать, прежде чем принимать его. Кверцетин может негативно повлиять на работу некоторых лекарств. Если вы принимаете какие-либо лекарства, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем принимать добавки кверцетина. Некоторые взаимодействия могут привести к неблагоприятным последствиям для вашего организма.

Не рекомендуется использовать кверцетин, если вы принимаете другие лекарства, беременны или кормите грудью.

Исследования

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23798923/>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18187018/>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19454839/>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4808895/>
5. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2020.01451/full#B16>
6. <https://experiencelife.lifetime.life/health/the-ultimate-guide-to-supporting-your-immune-system/>
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3775217/>
8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28377278/>
9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22486135/>
10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19423323/>
11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21613575/>
12. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19952424/>
13. https://faseb.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1096/fasebj.23.1_supplement.966.3
14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19326464/>
15. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0278691514001471>
16. https://www.researchgate.net/publication/353466345_Quercetin_LipoMicel-A_Novel_Delivery_System_to_Enhance_Bioavailability_of_Quercetin

✗ IHERB ПРЕКРАТИЛ ДОСТАВКУ. ГДЕ СЕЙЧАС КУПИТЬ БАДЫ?

Дорогие читатели, в связи со сложившейся ситуацией, сайт iHerb был вынужден приостановить доставку товаров в Россию, Беларусь и Молдову. Понимая это, покупатели сметают все то, что осталось на складах в России. Появятся ли эти добавки потом и сколько они будут стоить - большой вопрос.

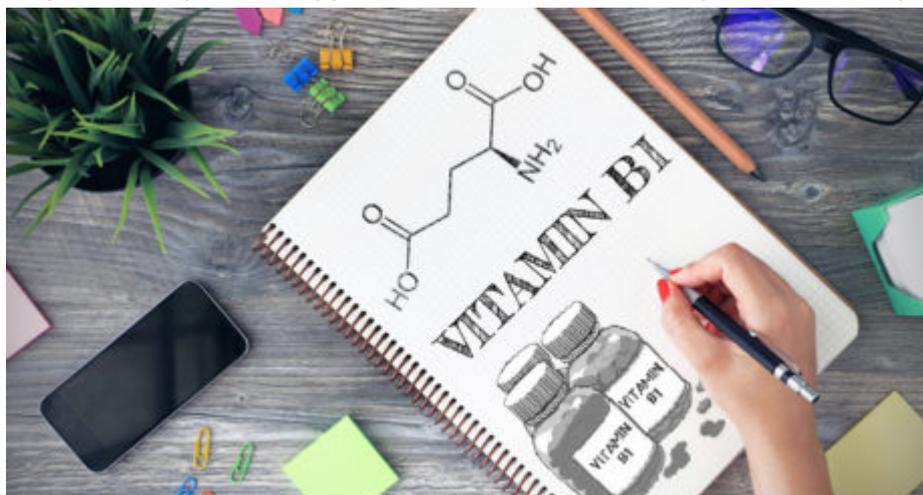
Даю ссылку на интернет-магазин, где можно купить известные нам бренды - Now Foods, Natrol, Solgar, Sports Research, California Gold Nutrition, Thorne Research - с быстрой доставкой. Нужный вам товар ищите в строке поиска магазина.

[Начать покупки](#)

Вам может быть интересно:



Черный орех от паразитов, грибка и другие полезные свойства. Применение черного ореха





Тиамин в таблетках: инструкция по применению. Тиамин (витамин В1) и его полезные свойства



Спирулина в таблетках. Инструкция, полезные свойства и противопоказания спирулины

Предыдущая публикация: [СКИДКИ НОВОЙ ИНЕРВ-НЕДЕЛИ С 9 ПО 16 ФЕВРАЛЯ](#)

Новая публикация: [Запрещенка с сайта iHerb. Новые запрещенные товары для России](#)

1 КОММЕНТАРИЙ

Очень фундированное изложение материала, но потребуются персональная консультация по приобретению кверцетина для каждого покупателя. Не могли бы Вы дать оценку продукту на Айхерб от Life Extension: Senolytic Activator? Его фишка в том, что небольшие дозировки кверцетина и физетина <500 мг в капсуле принимаются по три шт. раз в неделю.

Т.о., одна упаковка 36 капсул рассчитана на 12 недель, три месяца. Нет ли данных о реальной эффективности этого препарата?

GERMAN | 08.05.2022 | [PERMALINK](#) | [ОТВЕТИТЬ](#)

ДОБАВИТЬ КОММЕНТАРИЙ

Ваш адрес email не будет опубликован. Обязательные поля помечены *

Комментарий

Имя *

Email *

ОТПРАВИТЬ КОММЕНТАРИЙ

ИHERB-ПРОМОКОД НА СКИДКУ

DNW073

Скопировать и перейти



Svetlana Shtein

Здравствуйте. Меня зовут Светлана Штейн. Я автор этого блога, в котором пишу о том, что мне помогает оставаться молодой и красивой – о витаминах, минералах, спортивном питании и других добавках, которые можно приобрести на сайте iHerb.com.

Я очень ответственно подхожу к написанию статей, опираюсь на доказательную медицину и легендарные учебники по биохимии, подкрепляю свои публикации ссылками на соответствующие исследования. Ежедневно мой блог посещает более 1500 человек, уверена, что и вы найдете для себя много полезного.

По просьбе читателей на днях завела Telegram. Буду рада видеть вас в числе подписчиков!



Читайте меня в Telegram

Войти в iHerb



erce

00 m

Иммунитет

etarian



КВЕРЦЕТИН В ТАБЛЕТКАХ: ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ. КАК КВЕРЦЕТИН С ЦИНКОМ МОГУТ ПОМОЧЬ ПОДДЕРЖАТЬ ИММУННУЮ СИСТЕМУ?

Иммунитет



ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ЛИПОСОМАЛЬНЫЙ ВИТАМИН С ЛУЧШЕ УСВАИВАЕТСЯ, ЧЕМ ДРУГИЕ ДОБАВКИ?

Иммунитет



6 ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ КОРДИЦЕПСА, ПОДТВЕРЖДЕННЫХ НАУКОЙ

Иммунитет



ПРЕПАРАТЫ ЦИНКА ПРИ ПРОСТУДЕ. ИССЛЕДОВАНИЕ: ДОБАВКИ ЦИНКА МОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ СИМПТОМЫ ОРВИ

[VIEW ALL](#)

ПОДПИШИСЬ

Email

Продолжая, вы соглашаетесь с нашей политикой конфиденциальности

ПОДПИСАТЬСЯ

ПОИСК ПО РУБРИКАМ

Выберите рубрику

МЕТКИ

California Gold Nutrition Carlson Labs Desert Essence Jason Natural Madre Labs
McCann's Irish Oatmeal N-ацетилцистеин NAC Natrol Neutrogena Nordic Naturals Now Foods Real
Techniques by Samantha Chapman Solgar Sundesa Universal Nutrition Wholesome Sweeteners Адаптогены Адаптогены для
иммунитета Адаптогены для энергии Инулин Лучшие адаптогены от стресса Лучшие препараты цинка Пробиотики для детей
Цинк при ковиде антиоксидант аскорбинка аскорбиновая кислота ацетилцистеин бета-глюканы витамин С в таблетках
витамин С для взрослых витамин С для детей витамин С норма депрессия здоровье кишечника здоровье сердца инструкция по
применению инулин на iHerb панические атаки пробиотиками для младенцев резистентность к инсулину сахарный диабет
синдром поликистозных яичников (СПКЯ) цинк при простуде

ПОИСК ПО САЙТУ

🔍 ПОИСК ПО САЙТУ

ДИСКЛЕЙМЕР

Информация на сайте носит информационно-познавательный характер. Перед применением добавок проконсультируйтесь с вашим врачом. Не занимайтесь самолечением. Несмотря на то, что некоторые пищевые добавки доказали свою терапевтическую ценность, они не должны восприниматься вами, как альтернатива лечению, назначенному врачом.

НАВИГАЦИЯ

[Карта сайта](#)

[Вернуться на главную](#)

[Промокод iHerb 2021](#)
