



Oceanmin

Deep Ocean Minerals

coralclub

Nogurums – Mūsdienu dzīves ritma sekas

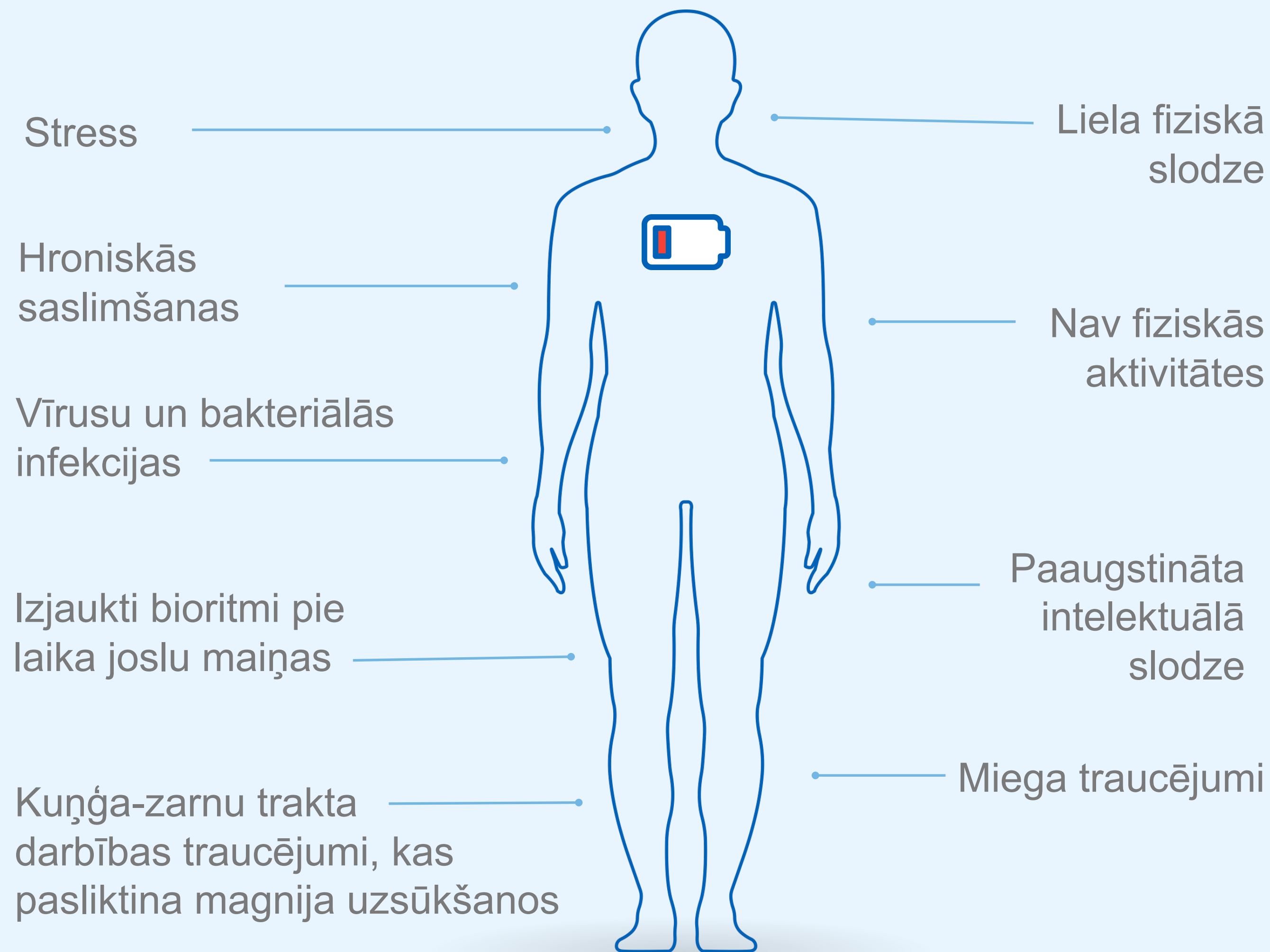
**Avedisova A.S. Antiastēniskie līdzekļi kā pirmās izvēles terapija astēniskiem traucējumiem// KMŽ. 2004. Nr.22, lpp. 1290 .*

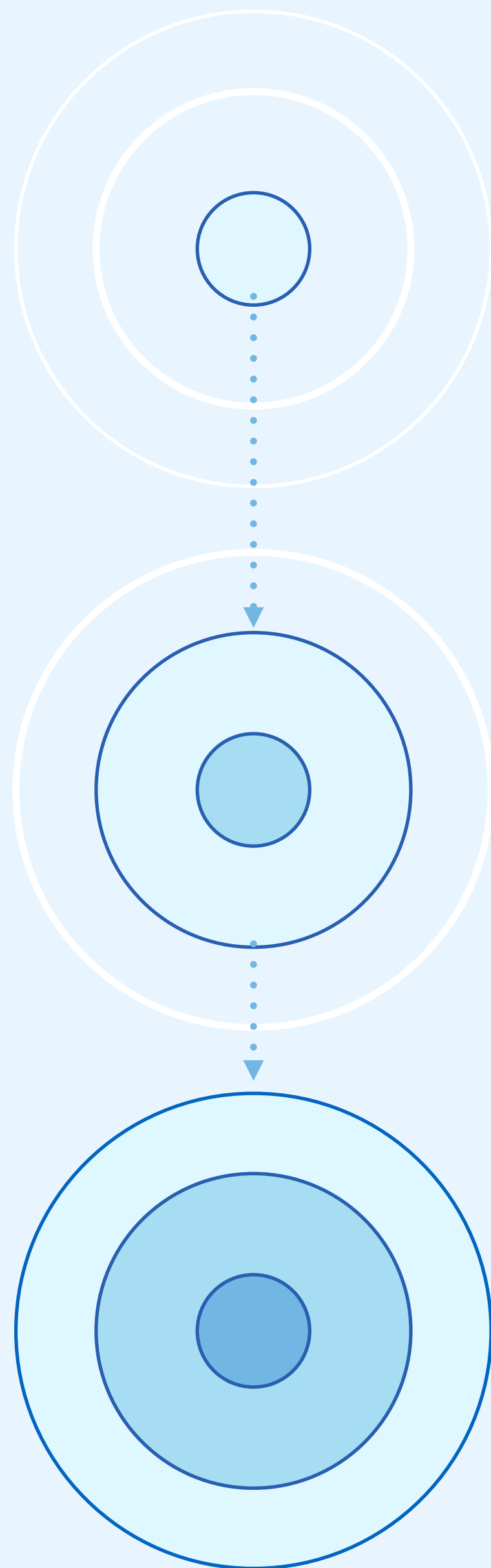
**Avedisova A.S. Astēnisko līdzekļu terapija//Farmācijas vēstnesis. 2003, Nr.3 (282), lpp. 15-16.*

**Vorobjova O.V. Astēnijas fenomena daudzveidība// KMŽ. 2012 Nr.5., lpp. 248-252.*

**Lebedevs M.A. Palatovs S.J, Kovrovs G.V. Neurozes (klīnika, dinamika, terapija)// KMŽ. Medicīnas apskats. 2013.Nr.3., lpp. 165-168.*

Noguruma iemesli





Nogurums — simptoms, nevis atsevišķs stāvoklis.

Enerģijas, darbaspēju un motivācijas samazināšanās.

Ātrs nespēks — noguruma sekas.

Uzmanības koncentrācijas traucējumi, nervozitāte, vājums, miega problēmas, viegla aizkaitināmība, paaugstināta jutība pret gaismu.

Pārslodze — veselībai bīstamas sekas, kas rodas ilgstoša noguruma rezultātā.

Miega traucējumi, apātija, sirds ritma un elpošanas traucējumi, paaugstināta svīšana, galvassāpes, galvas reiboņi, apātija, sāpju sajūtas muskuļos, imunitātes pazemināšanās.

Mūsdienu pasaulē hronisks nogurums un emocionāla izdegšana ir **atzītas diagnozes**

90% gadījumu hroniskais nogurums paliek nediagnosticēts

51% Pieaugušo cieš no stresa, ko izraisa nogurums

70% cilvēku, ikdienas izjūt nogurumu darbā

20% Ceļu satiksmes negadījumu, kas beigušies ar letālām sekām bija saistīti ar automašīnas vadītāja nogurumu

* izdegšanas sindroms darbā ir iekļauts starptautiskajā slimību klasifikācijas katalogā (SSK-11) ar nosaukumu “izdegšana” un kodu QD85. Lēmums tika pieņemts Vispasaules veselības aizsardzības asamblejā, kas norisinājās ģenēvā. Jaunais katalogs stāsies spēkā 2022.gada 1.janvārī.

Nogurums Norvēģijas iedzīvotāju vidū kopumā: normatīvie dati un asociācijas. *Jon håvard loge, qivind ekeberg, stein kaasa. Fatigue in the general norwegian population: normative data and associations. Journal of psychosomatic research. Volume 45, issue 1, 1998, pages 53-65.*

* Saskaņā ar starptautiskās drošības padomes atskaiti (NSC www.nsc.org), kas sastādīta 2018.gadā, divas trešdaļas ASV darbaspēka izjūt nogurumu darba vietā. Tas nozīmē, ka gandrīz 107 miljoni no 160 miljoniem amerikāņu strādājošajiem cieš no profesionālā noguruma. Nogurumu, kas var būt akūts un hronisks, NSC nosaka kā “noguruma, miegainības sajūta, enerģijas samazināšanās un pastiprināta piepūle, lai izpildītu uzdevumus vēlamajā līmenī”.

Sūdzības, kas līdzīgas noguruma un hroniskā noguruma simptomiem, iedzīvotāju vidū. *Marjolein van't Leven, Gerhard A. Zielhuis, Jos W. Van der meer, André L. Verbeek, Gijs Bleijenbergh, Fatigue and chronic fatigue syndrome-like complaints in the general population, European Journal of Public Health, Volume 20, Issue 3, june 2010, pages 251–257,*

* Saskaņā ar medicīnas institūta atskaiti (IOM) par 2015.gadu, līdz 2,5 miljoniem cilvēku ASV cieš no hroniskā noguruma sindroma (HNS), turklāt 90% no gadījumu paliek nediagnosticēti.

Salīdzinājumā ar akūtu nogurumu, kas var tikt novērsts ar pietiekamas atpūtas un atslābināšanās palīdzību, HNS ir invalidizējoša un ilgstoša saslimšana, kas nepāriet pēc atpūtas. Tā ir saslimšana, kuru bieži nepareizi saprot un nediagnosticē informācijas trūkuma dēļ gan no pacienta, gan ārsta puses. (<https://www.cdc.gov/me-cfs/about/index.html>)

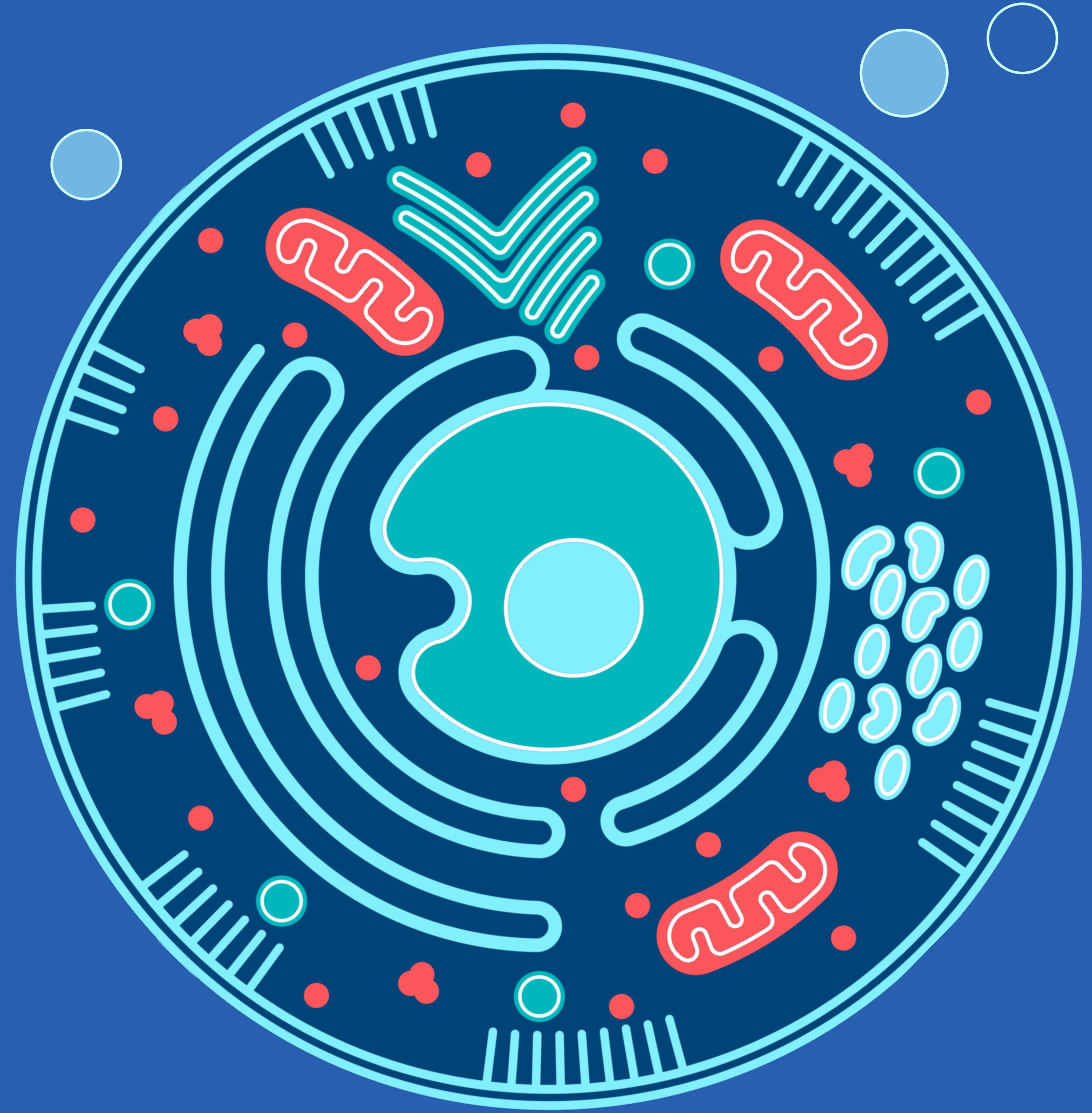
Junghaenel DU, Christodoulou C, Lai JS, Stone AA. Demographic correlates of fatigue in the US general population: results from the patient-reported outcomes measurement information system (PROMIS) initiative. *J Psychosom Res.* 2011;71(3):117-123. Doi:10.1016/j.jpsychores.2011.04.007

* Noguruma izplatība pētījuma 2 nedēļu laikā bija 37,9% (*Ricci JA, Chee E, Lorandean AL, Berger J. Fatigue in the U.S. Workforce: prevalence and implications for lost productive work time. J Occup Environ Med. 2007 jan;49(1):1-10. Doi: 10.1097/01.Jom.0000249782.60321.2a. PMID: 17215708.*)

Nogurums sākās šūnā

Nogurums – tas ir **enerģijas trūkums**, kas iestājas:

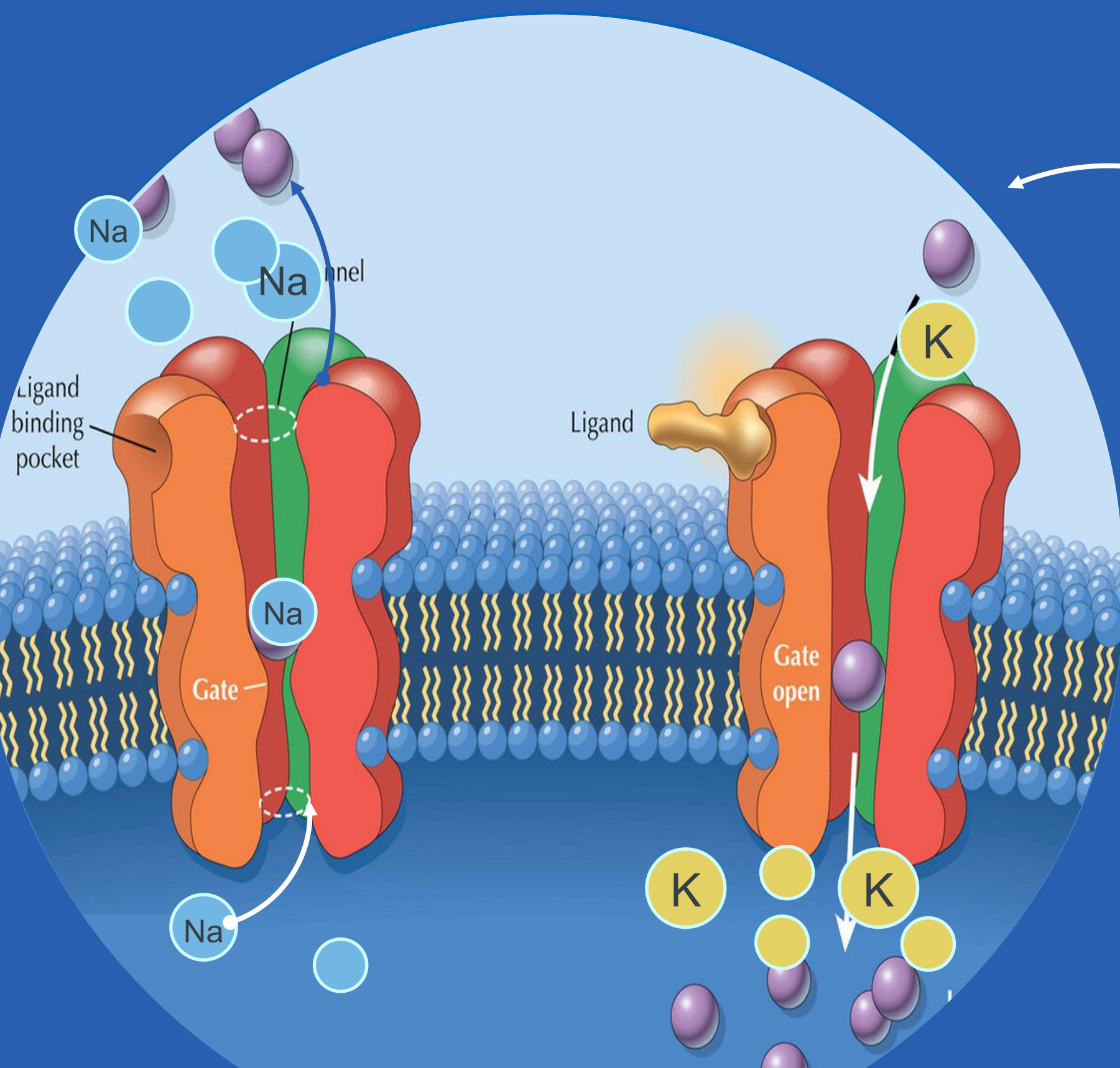
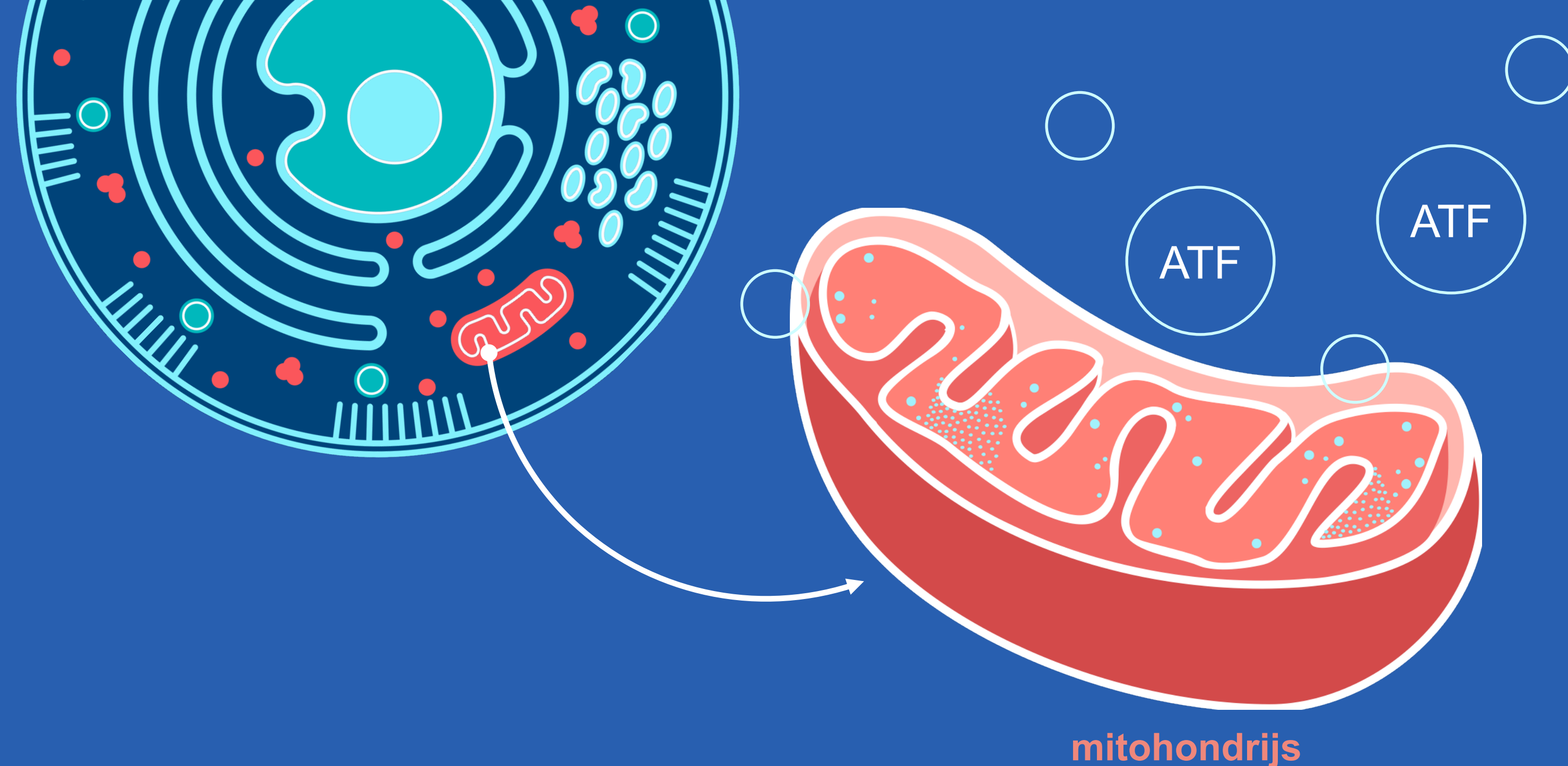
- kad samazinās enerģijas resursi audos (ATF molekulas)
- kad šūnās uzkrājas apmaiņas procesu produkti



Šūna

ATF molekulas izstrādā **mitohondriji** —

mikroskopiskas «enerģētiskās stacijas», kas atrodas katrā šūnā.



Kālija-nātrijs sūknis

Nodrošina barības nonākšanu šūnā un šūnas apmaiņas produktu izvadīšanu no šūnas. Tā normāla darbība ļauj izvairīties no šūnu apmaiņas produktu uzkrāšanās.



Neaizstājams abu procesu dalībnieks ir
MAGNIJS (Mg)

01



Magnijs

Nepieciešams mitohondrijiem enerģijas izstrādei:

Tas stabilizē ATF molekulu, piedalās tās dalīšanās un nodrošina enerģijas atbrīvošanu.

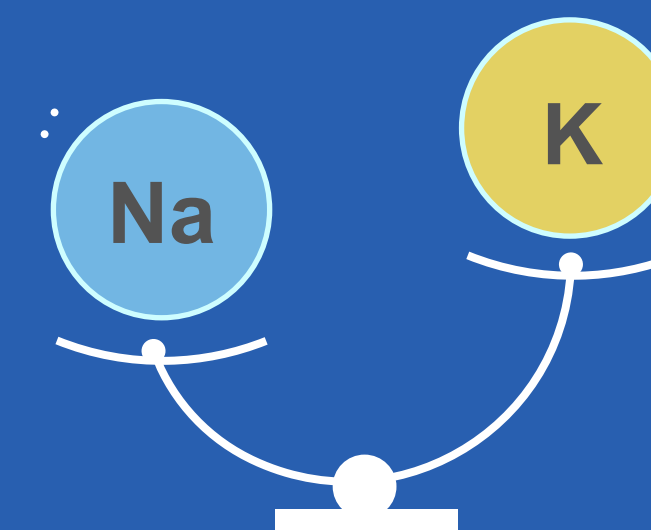
Magnijs nepieciešams mitohondrijiem homeostāzes uzturēšanai (pašregulācijai).

Bez magnija **mitohondriju darbs nav iespējams**.



Tāpēc magnija trūkums organismā destabilizē praktiski visu orgānu un sistēmu darbību.

02



Magnijs

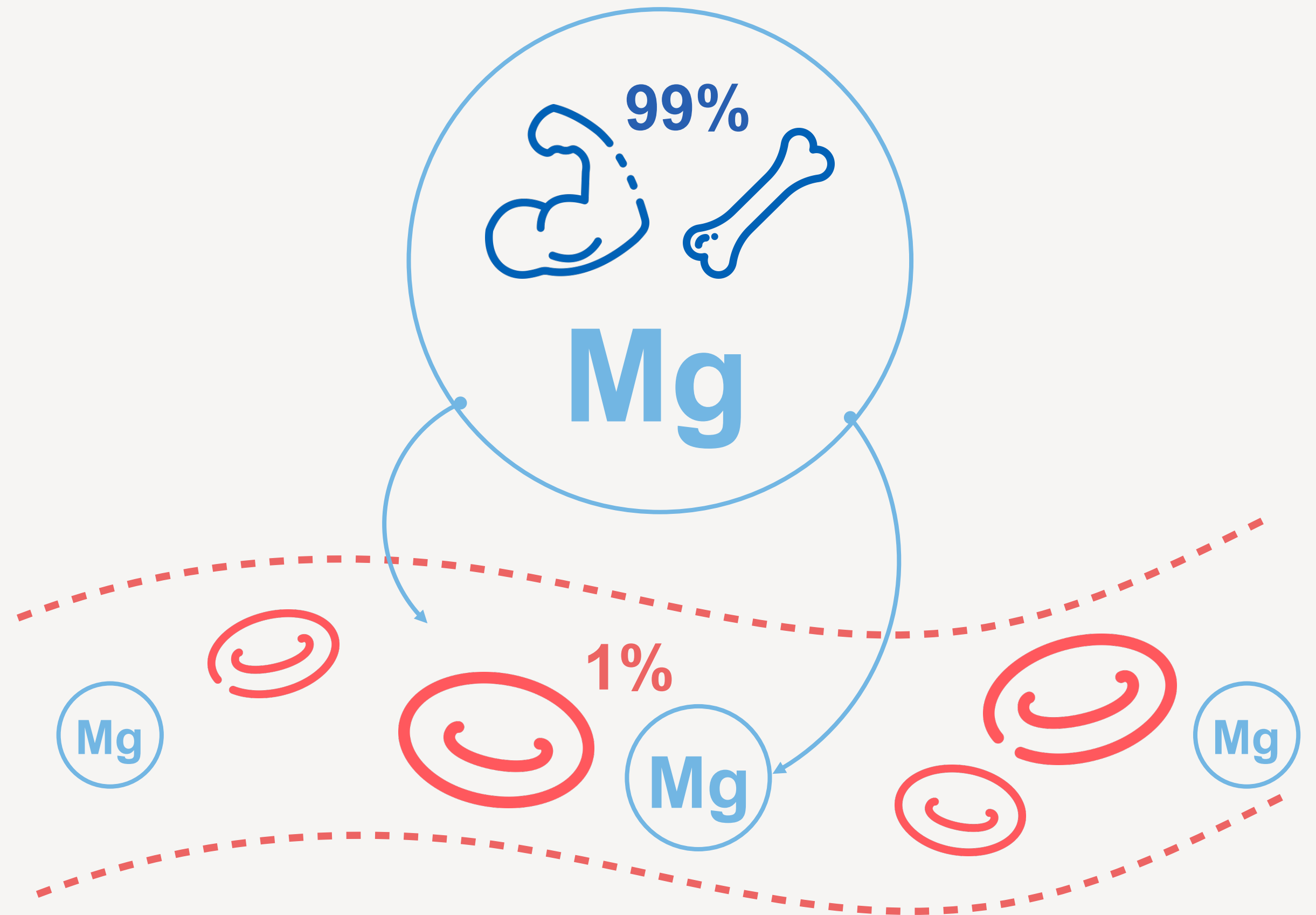
Nodrošina kālija-nātrija sūkņa darbību, aktivizējot fermentu, kurš kontrolē nātrija un kālija līdzsvaru, noturot nātriju ārpus šūnas, bet kāliju šūnā.

Magnija zudumu Grūti diagnosticēt

Šūnā magnijs sastāda aptuveni 99%, asins plazmā magnijs ir tikai 1%. Turklāt aptuveni ½ magnija rezervju šūnās ir kaulu audiem un aptuveni ½ - mīkstajiem audiem.

Samazinoties magnija koncentrācijai asinīs, organisms ņem rezerves, kas izraisa muskuļu darbības traucējumus, kaulu audu struktūras pasliktināšanos.

! Tāpēc muskuļu krampji, vājums, nogurums parādās ātrāk kā asins analīzēs tiks atklāts magnija deficīts.

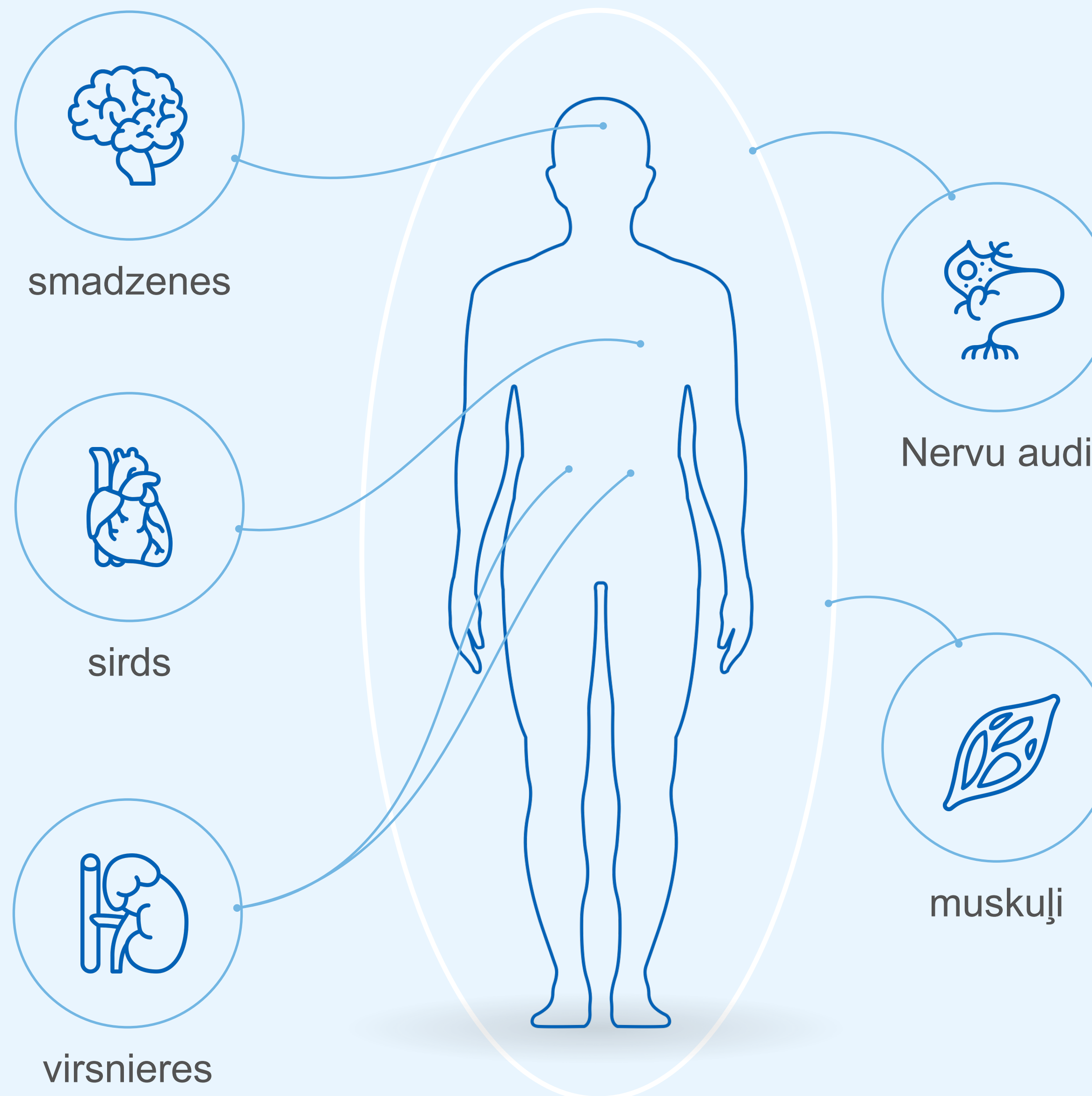


Kādi orgāni “nogurst” visātrāk?

Orgāni ar augstu enerģijas
patēriņu :



Nepietiekama magnija
uzņemšana galvenokārt skar **šo**
orgānu darbību.



Magnijs – galvenais noguruma ienaidnieks



Regulē nervu audu uzbudināmību un vadītspēju



Ģenerē enerģiju un uztur to stabilā līmenī *



Atjauno muskuļu spēku**



Atslābina muskuļus, palīdz mazināt spazmas pēc fiziskās slodzes un stresa***



Cīnās ar bezmiega simptomiem****



Uzlabo atmiņas mehānismus



Normalizē uztura ieradumus

Magnija zudums pārsniedz atjaunošanu



Magnija nepieciešamība
pieaugušajam cilvēkam:

~ 300- 420 mg/diennaktī
Atkarībā no dzimuma un
dzīvesvietas valsts

~60%

Pieaugušo **ASV** neuzņem nepieciešamo
magnija daudzumu*

~70%

Pieaugušo **Francijā** vecumā no
18-54 gadiem nelieto ieteicamo magnija diennakts
devu***

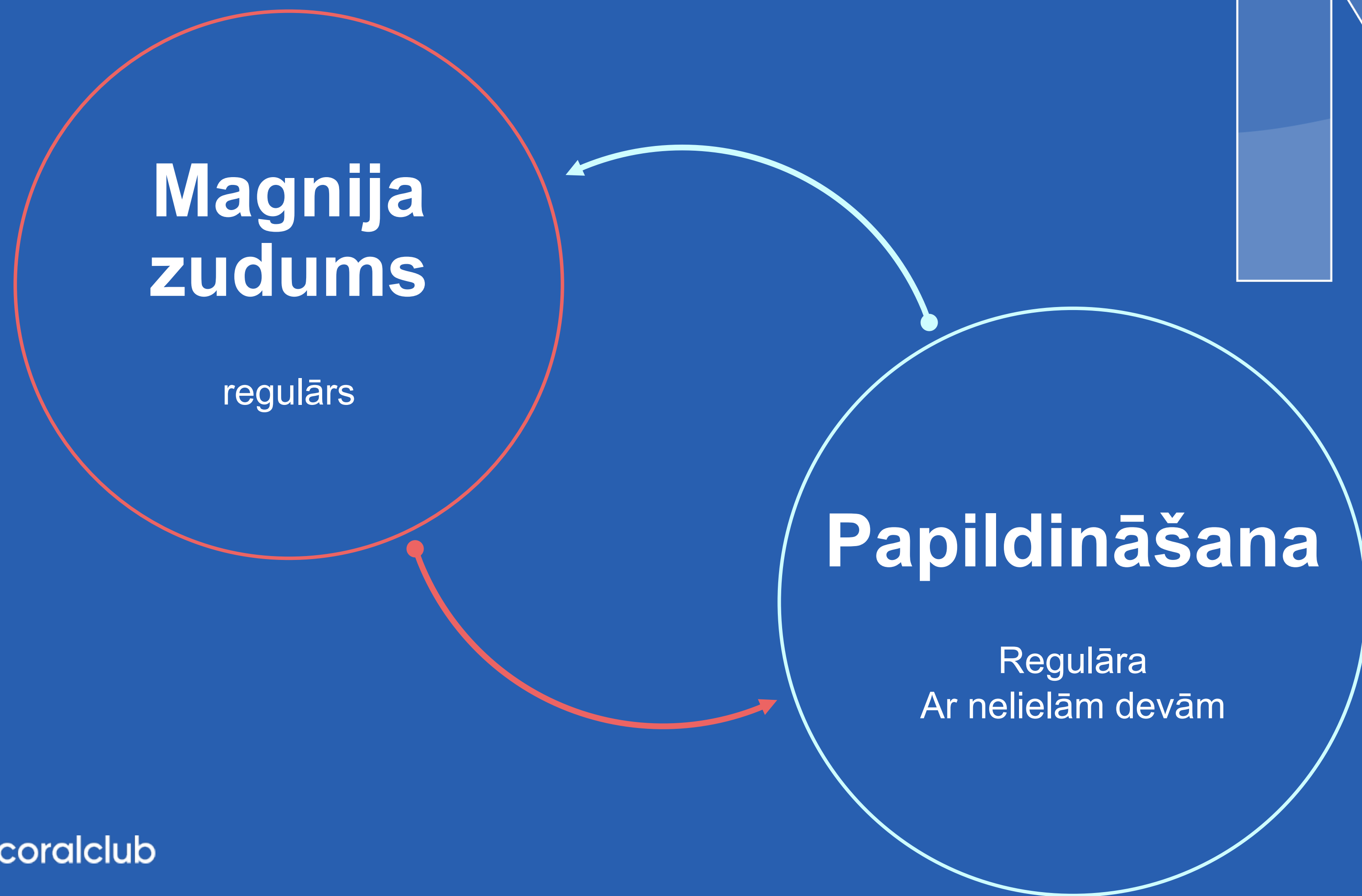
30%

Pieaugušajiem **KRIEVIJĀ** saņem **mazāk kā 70%**
ieteicamo magnija diennakts devu**

79%

iedzīvotāju **SPĀNIJĀ** lieto mazāk kā 80%
ieteicamo magnija diennakts devu****

Regulārie zaudējumi ir jākompensē



MMd

coralclub

Oceanmin

Oceanmin

100% dabas dziļūdens minerāli jonu formā.

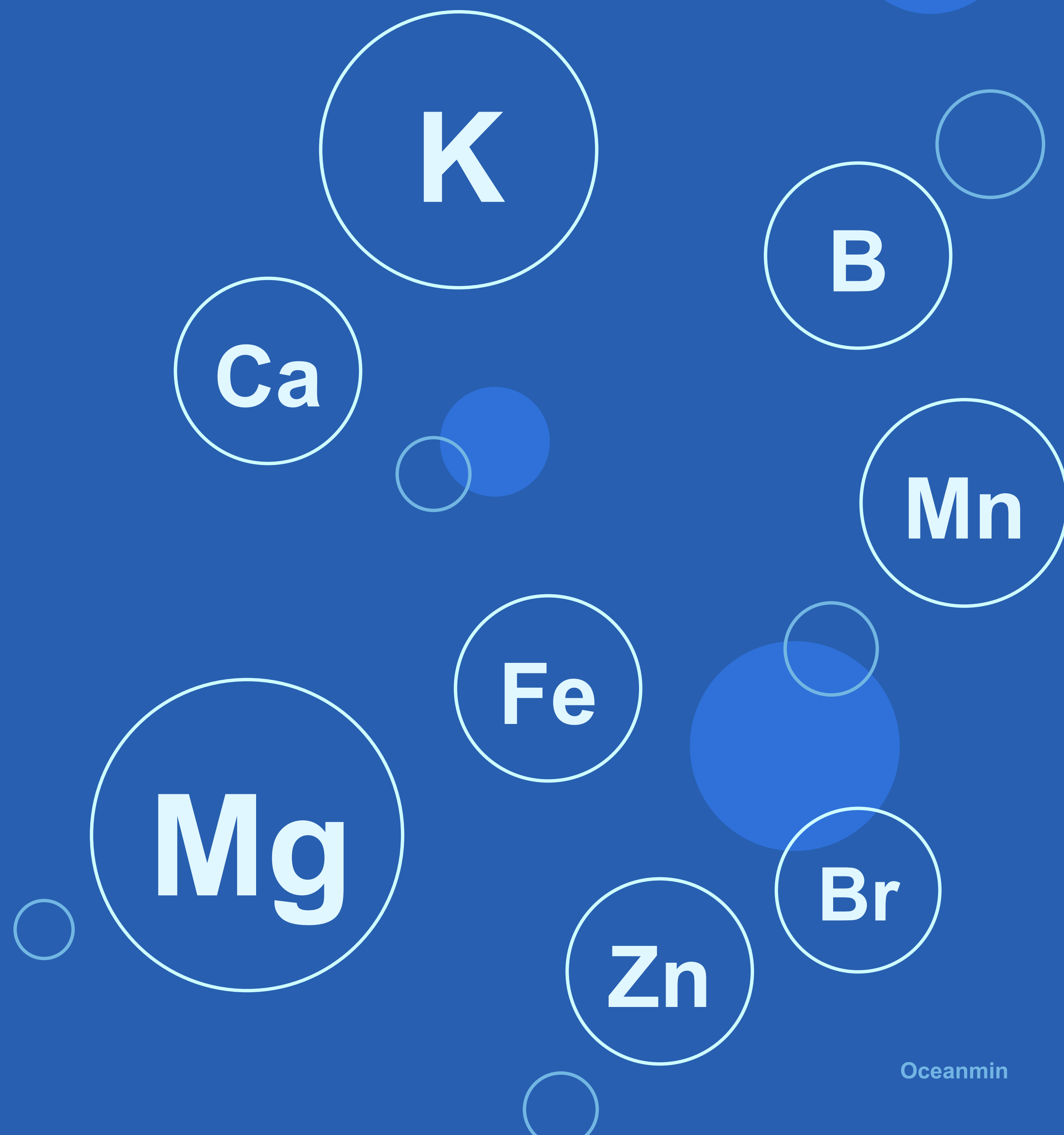
Palīdz optimizēt dzīvības procesus organismā, veicina enerģijas izstrādi šūnās.

Oceanmin —

Vienkāršs un ērts veids kā atjaunot magnija zudumu un nodrošināt organismu ar visiem nepieciešamajiem viegli iegūstamajiem minerāliem.

70

Sastāvā ir MAGNIJS un vēl aptuveni 70 minerāli no jūras dziļūdens.



Oceanmin —

Okeāna spēks tavā ūdensglāzē

Ūdens Oceanmin ražošanai tiek iegūts
no 662 m dziļuma un tam piemīt unikālas
īpašības:



tīrība



caurspīdīgums



augsts minerālu blīvums

662 m

An underwater scene inside a cave. The cave walls are dark and rocky. A bright light source is visible through an opening at the top, creating a strong blue glow. Numerous small fish are swimming in the water, some near the light and others further away. The overall atmosphere is mysterious and deep.

Oceanmin avots – Deep Ocean Water

662 m

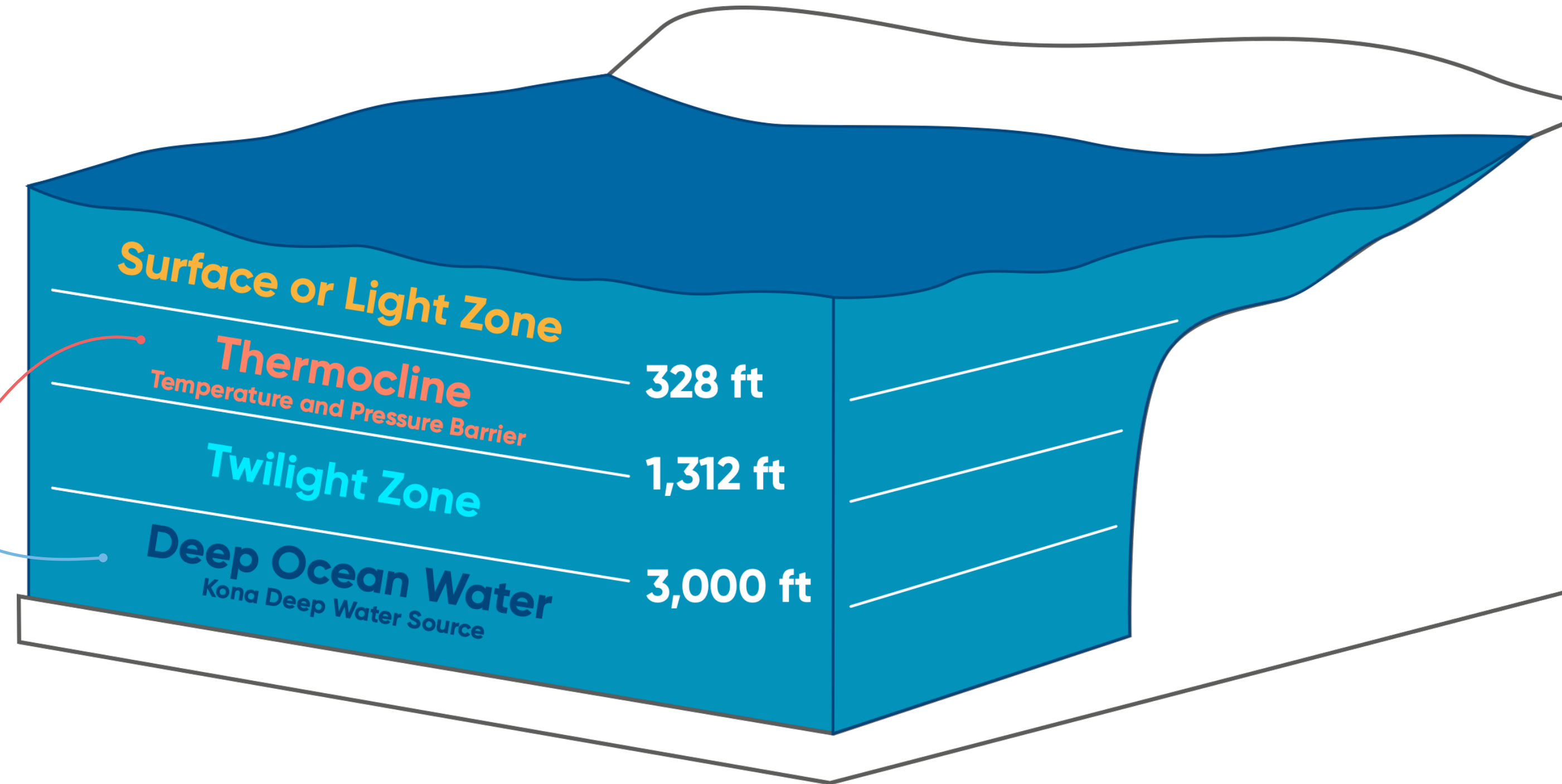
Ar ko unikāls ir ūdens no okeāna dzelmes (Deep Ocean Water) ?

01

ATRAŠANĀS VIETA

Dziļūdens ūdens Deep Ocean Water (DOW) sākas zem 250 metru dziļuma

Dziļūdens ūdens ir atdalīts no ūdens virsmas ar termoklīna slāni, kas novērš no samaisīšanos



02

APSTĀKĻI

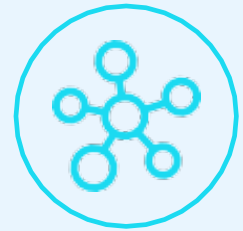
Dziļūdens ūdens atšķiras ar īpašiem apstākļiem: līdz tam nenonāk saules gaisma, tajā ir minimāls skābekļa daudzums, tā sastāvā ir retas minerālvielas

03

SAREŽĢĪTA IEGŪŠANA

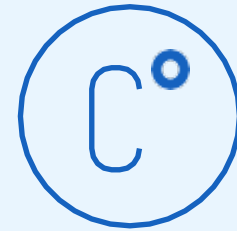
Parasti liels okeāna dziļums sākas tālu no krasta līnijas un tādās vietās dziļūdens iegūšana nav iespējama

Deep Ocean Water īpašības



Sastāvs ir bagāts ar mikro un makro-elementiem

Pateicoties minerālu nonākšanai no hidrotermāliem un mazkustīgiem DOW slāņiem uz okeāna virsmas



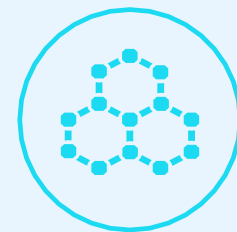
Zema temperatūra un stabilitāte

Nav atkarīga no klimata izmaiņām un ir stabila diapazonā no 6-9°C



Augsta tīrība

DOW dziļumā nenonāk cilvēka atkritumi



Paaugstināta bioloģiskā pieejamība

Visu elementu izcelsme ir dabīga un tie ir jonu formā, organismam viegli pieejamā

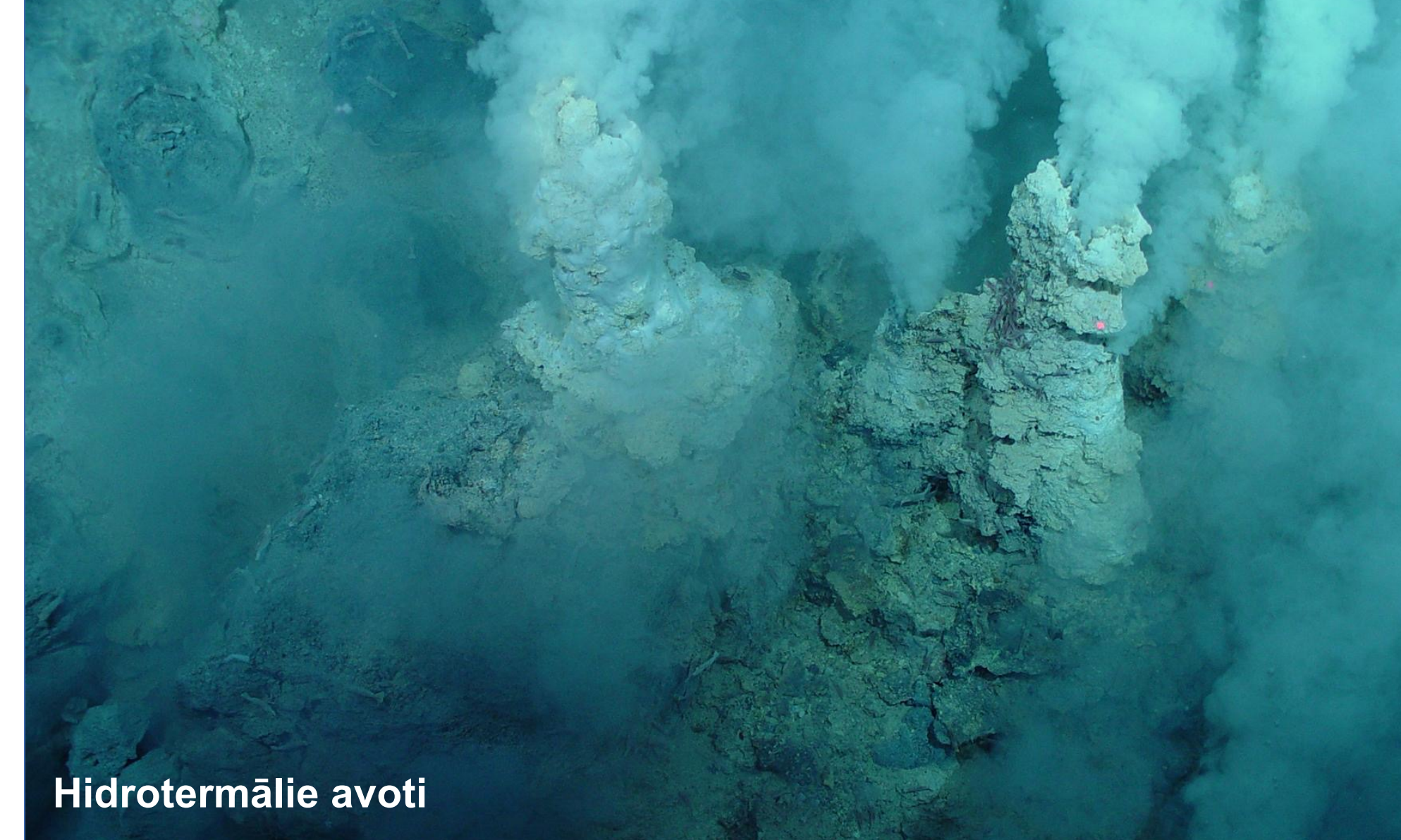
DOW – viens no tīrākajiem un mineralizētākajiem ūdeņiem uz planētas

Caur zemes garozas plaisām okeāna ūdeņi iekļūst zemes dzīlēs, tur piesātinās ar minerālvielām un atkal atgriežas okeānā caur **hidrotermāliem avotiem**. Šie avoti ir karstā ūdens izplūdumi, kas piesātināti ar daudzu ķīmisko elementu savienojumiem.

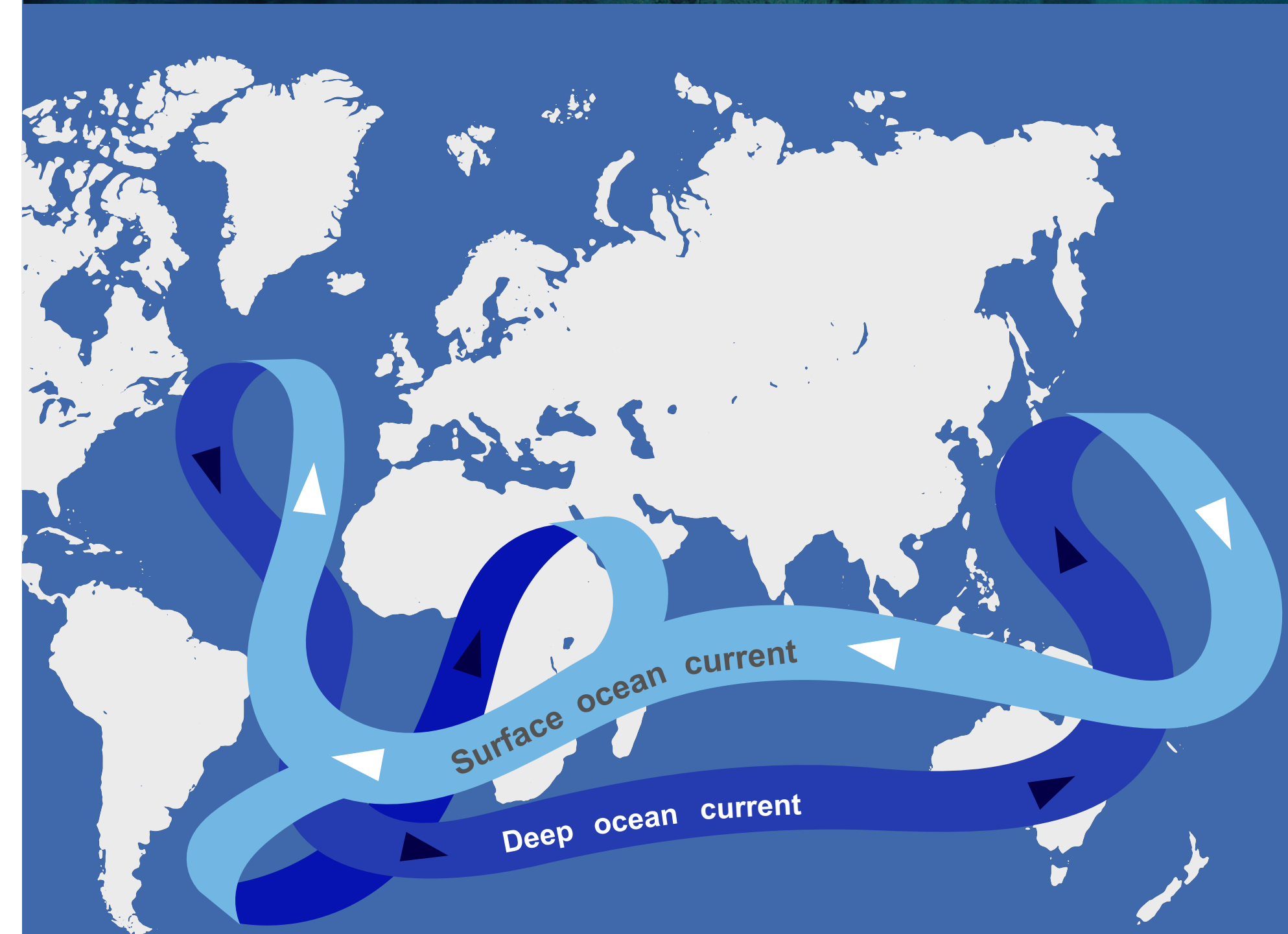
Okeāns atdzesē šīs straumes un tās nonāk **globālajā konveijera lentā**, kur zemās temperatūras un minimālās ūdens slāņu kustības dēļ vertikālā virzienā šis minerālvielām bagātais ūdens vienmērīgi cirkulē pa planētu lielā dziļumā.

**Charles Darwin and the Origin of Life. Juli Peretó, Jeffrey L. Bada, and Antonio Lazcano, Orig Life Evol Biosph. 2009 Oct; 39(5): 395–406*

**Promotion of protocell self-assembly from mixed amphiphiles at the origin of life Sean F. Jordan and Ivan Rammu, Ivan N. Zheludev1, Andrew M. Hartley, Amandine Maréchal and Nick Lane/ Nature Ecology & Evolution*



Hidrotermālie avoti

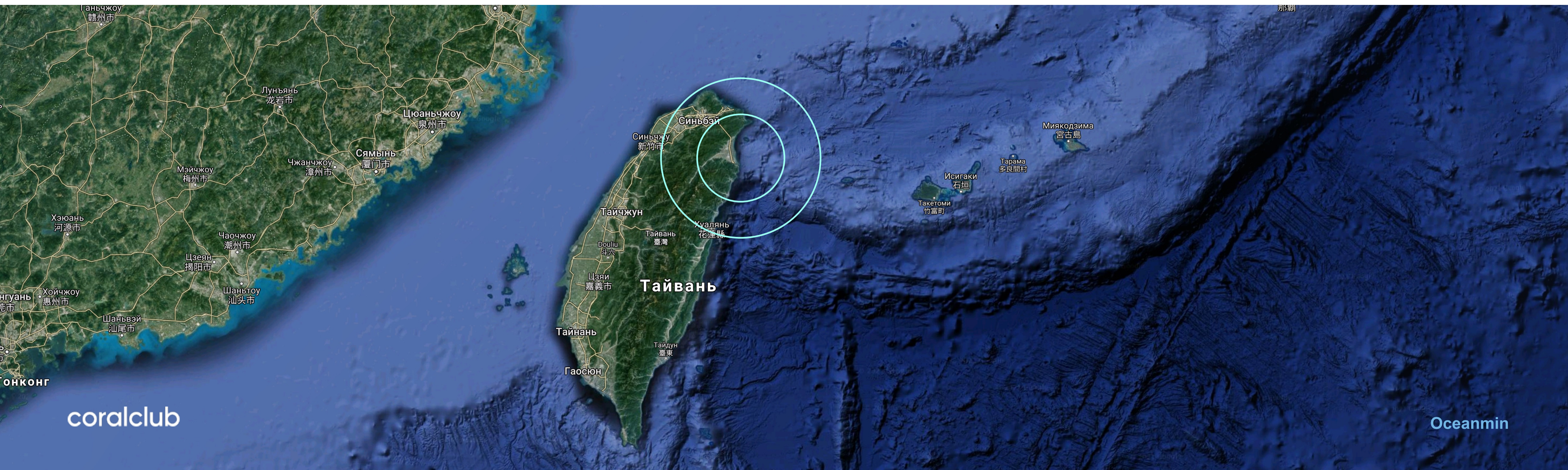


Globālā konveijera lenta

DOW iegūšana

Ir tikai 4 valstis pasaulē kurām ir piekļuve jūras dziļūdenim —
Taivāna, Japāna, Koreja un Havaju salas

Ģeogrāfiski visērtākā vieta DOW ieguvei ir blakus Taivānas salai. Ražotāja rūpnīca ir izvietota pie Taivānas austrumu piekrastes, kur mazāk kā 5 km attālumā no krasta Klusā okeāna dziļums sasniedz vairāk kā 1000 metru dziļumu.



leguves tehnoloģija

Ražošanas tehnoloģija izmanto daudzpakāpju membrānas filtru sistēmu, ļoti efektīvus vakuuma iztvaicēšanas un sublimācijas žāvēšanas procesus, lai koncentrētu dziļūdens minerālvielas (jo īpaši magniju) un pēc iespējas samazinātu nātrija saturu (atsāļošana).



Tā radās Oceanmin –

Koncentrēts okeāna spēks parasta dzeramā ūdens glāzē



Deep Ocean Water minerālais sastāvs

Magnijs (Mg) – uztur nervu sistēmas, sirds un asinsvadu, kaulu, gremošanas sistēmas veselību

Kalcijs (Ca) – uztur kaulu un zobu veselību

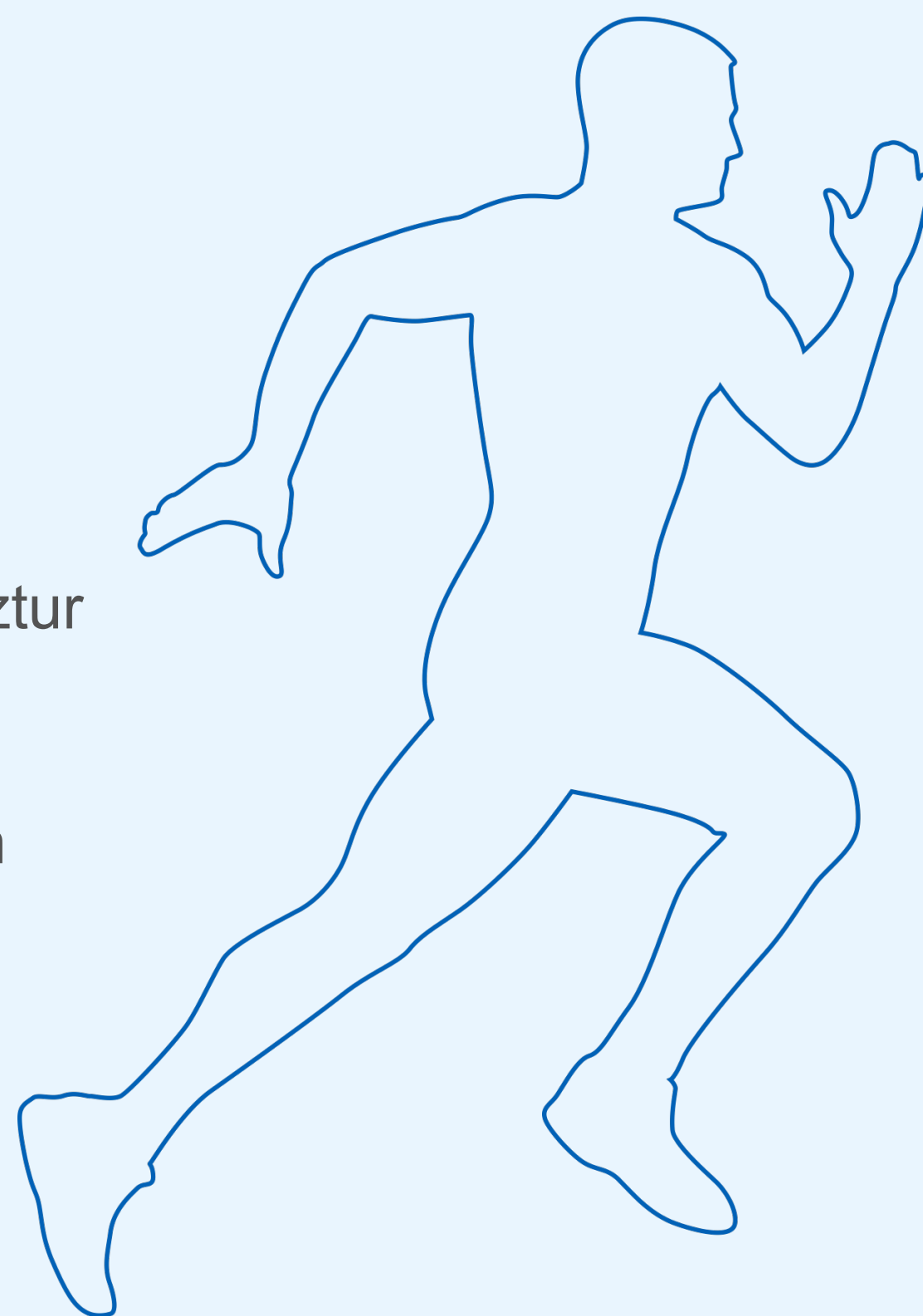
Kālijs (K) – uztur sirds veselību

Hroms (Cr) – palīdz uzturēt normālu glikozes līmeni asinīs

Varš (Cu) – piedalās asinsrades procesā un uztur imunitāti

Dzelzs (Fe) – transportē skābekli uz šūnām un muskuļiem

Jods (I) – uztur vairogdziedzera funkciju



Mangāns (Mn) – uztur muskuļu un cīpslu veselību

Fosfors (P) – svarīgs enerģētiskai apmaiņai, CNS veselībai, kauliem un zobiem, smadzeņu darbībai

Selēns (Se) – palīdz izvadīt toksīnus

Sulfāti (SO4) – uzlabo žults sekrēciju

Cinks (Zn) – uztur imūno funkciju un reproduktīvās sistēmas veselību

Litijs (Li) – palīdz aizsargāt smadzenes no novecošanās



Un vēl **vairāk kā 50** mikroelementi

Labvēlīgā DOW iedarbība uz organismu ir apstiprināta ar vairākiem pētījumiem, tostarp klīniskajiem pētījumiem



DOW pētījumu rezultāti

- Fiziskās darba spējas, muskuļu izturība
- Stiprina kaulu un muskuļu sistēmu
- Ātra atjaunošanās
- Elektrolītu līdzsvars
- Uzmanības koncentrācija un smadzeņu veselība
- Metaboliskais sindroms

Oceanmin palīdzēs:



Tikt galā ar īslaicīgu un hronisku nogurumu,
palielināt muskuļu spēku



Paaugstināt fizisko izturību un intelektuālās
darbaspējas, tostarp diētu laikā



Normalizēt psiho-emocionālo līdzsvaru un
palielināt stresa noturību



Uzturēt sirdsdarbību



Stiprināt kaulu audus



Ātrāk atjaunoties pēc slimībām un
traumām

Kad lietot Oceanmin?



Stress un emocionālā izdegšana



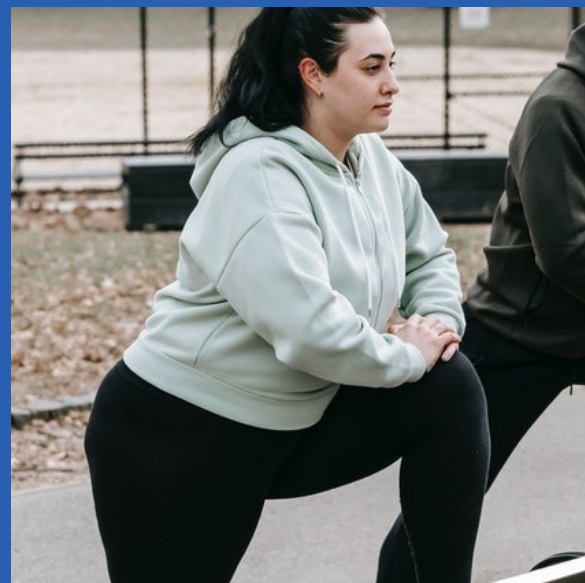
Nogurums
(lokālais/hroniskais)



Diētu laikā un pēc
badošanās



Nesabalansēts uzturs



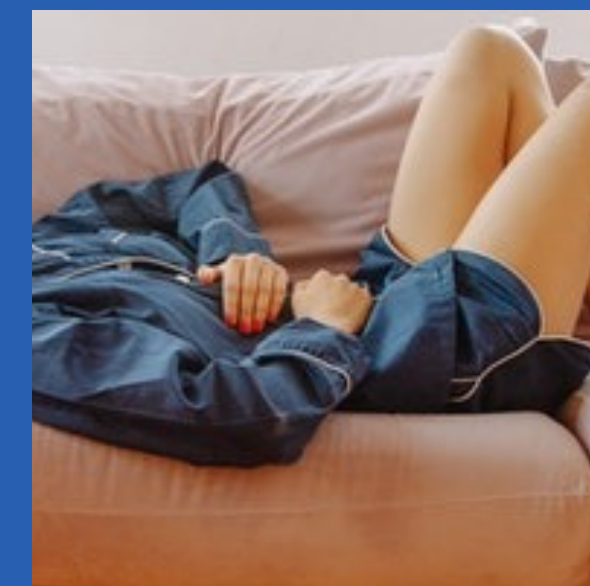
Liekais svars



Regulāras intensīvas fiziskās un
intelektuālās slodzes (studenti,
abiturienti, sportisti)



Metabolisma traucējumi un
ūdens-elektrolītu līdzsvars



Problēmas ar kuņģa un
zarnu traktu



Gados vecākiem cilvēkiem

Ūdens – atslēga uz produktu

Dzīvesveids un uzturs	Pagatavošana	Lietošanas ilgums
Regulāras intensīvas sporta nodarbības	1 paciņa uz 0,75-1 l. Lietot nelielām porcijām treniņa laikā un pēc treniņa.	Paralēli treniņu kursam
Regulāra stiprā alkohola lietošana 50 ml (<i>vai citu alkoholisko dzērienu ekvivalents</i>) biežāk kā 3 reizes nedēļā, smēķēšana	1 paciņa uz 0,75 l. Lietot dienas laikā vai sadalīt 3-4 porcijām	1 mēnesis, 3-4 reizes gadā
Dzīvošana reģionos ar zema cietuma ūdeni	1 paciņa uz 0,75-1 l. Lietot dienas laikā vai sadalīt uz 2-3 porcijām	1 mēnesis, 2-3 reizes gadā
Hroniska stresa gadījumā	1 paciņa uz 0,75-1 l. Lietot dienas laikā vai sadalīt uz 3-4 porcijām	1 mēnesis (stresa situācijas laikā vai pēc tās)
Diētas	Nedzert badošanās laikā. Citā laikā 1 paciņa uz 0,75-1-1,5 l. Lietot dienas laikā vai sadalīt uz 3-4 porcijām	1 mēnesis

Ūdens – atslēga uz produktu

Dzīvesveids un uzturs	Pagatavošana	Lietošanas ilgums
Hiperholesterinēmijas (paaugstināts holesterīna līmenis); metaboliskā sindroma attīstības risks	1 paciņa uz 0,75-1-1,5 l. Lietot dienas laikā vai sadalīt uz 3-5 porcijām.	1 mēnesis, atkārtot 3-4 reizes gadā
Sievietēm: menopauzes un postmenopauzes laikā; orālo kontracepcijas līdzekļu, hormonālo līdzekļu lietošanas laikā	1 paciņa uz 0,75-1-1,5 l. Lietot dienas laikā vai sadalīt uz 3-5 porcijām	Izrunāt ar konsultantu
Antibiotiku lietošana	1 paciņa uz 0,75-1-1,5 l. Lietot dienas laikā vai sadalīt uz 3-5 porcijām	2 nedēļas pēc antibiotiku lietošanas
Aizcietējumi	1 paciņas uz 0,25-0,5 l. Sadalīt uz 2-3 porcijām dienas laikā	Līdz vēlamajam efektam
Kuņģa dedzināšana	1 paciņa uz 0,5 l. Lietot pēc ēšanas nelielām porcijām pēc nepieciešamības	Pēc nepieciešamība

Rekomendācijas **Oceanmin** ūdens pagatavošanai



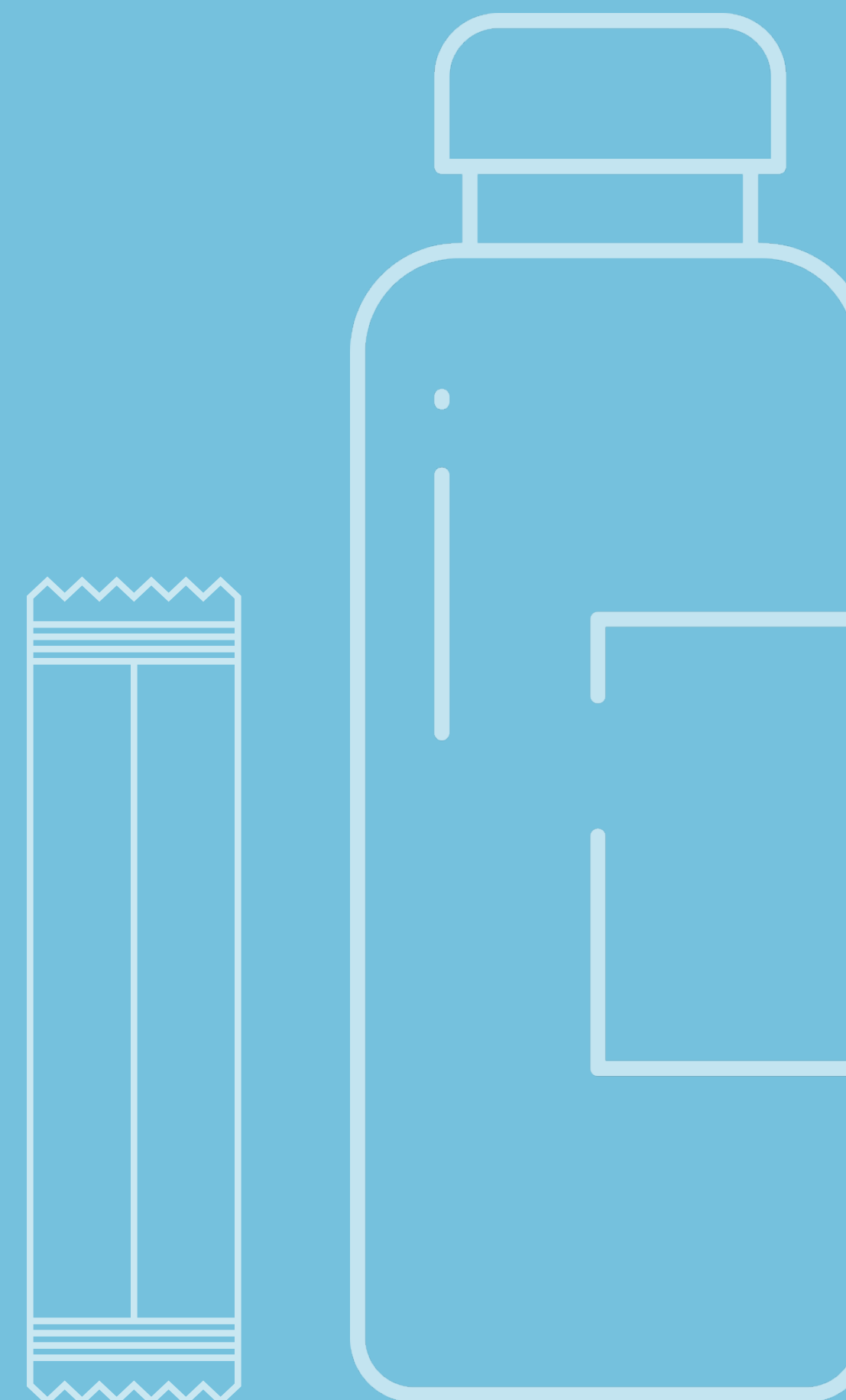
Ūdens temperatūras izvēle priekš Oceanmin ir individuāla. Labāk izmantot istabas temperatūras ūdeni (aptuveni +23 grādus pēc Celsija).



Izšķīdināt Oceanmin vajag parastā dzeramajā ūdenī. Minerālūdens un destilētais ūdens neder.



Oceanmin lietošanas ilgums – viens mēnesis. Pēc tam ir nepieciešams taisīt pārtraukumu. Var dzert Oceanmin katru otro dienu.



Oceanmin

225115

1 iepakojums = 15 sašejas, 1 g katrā

BONUSU PUNKTI

17

KLUBA CENA

22,73 eur

MAZUMTIRDZNIECĪBAS CENA 28,41 eur





Oceanmin

Okeāna spēks
tavā ūdens glāzē

coralclub