Danh sách các supplements c?n c?p nh?p và nghiên c?u

Sau đây là danh sách các supplement cần nghiên cứu cho bản thân năm 2024:

Các bộ phận	Tên Supplements	Categories	Mô Tả
Máu và Viêm Tay Chân	R-Alpha Lipoic Acid	Blood Repair, Nerve Repair, Inflammation Repair	Alpha Lipoic acid thường được dùng qua đường uống để điều trị bệnh tiểu đường và các triệu chứng liên quan đến thần kinh, bao gồm bỏng rát, đau và tê ở chân và cánh tay
Não và Chức Năng nhận Thức	Bacopa	Brain Repair	Bacopa monnieri, Hỗ trợ điều trị bệnh mất trí nhớ tạm thời ở người già
Não	Blackmores Sleep Support	Brain Repair	Passiflora incarnata L. là một loài thuốc quý có tác dụng an thần, giảm stress, giải lo âu, trị mất ngủ
Não	Taurine	Brain Repair, Heart Repair	Taurine là một dạng Acid amin mang đến nhiều lợi ích cho sức khỏe của con người như ngăn ngừa béo phì, tốt cho tim mạch, hỗ trợ điều trị bệnh đái tháo đường, tốt cho gan, giúp mắt sáng khỏe, chống trầm cảm và tăng cường sức khỏe não bộ
Não và giảm viêm	Astaxanthin	Brain Repair, Inflammation Repair	astaxanthin đường uống được dùng trong điều trị bệnh Alzheimer, Parkinson. Công dụng chống oxy hóa rất mạnh của nó mà Astaxanthin được ứng dụng trong nhiều chế phẩm bảo vệ sức khỏe: tăng cường sức khỏe, giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính, giảm nguy cơ mắc các bệnh ung thư, bệnh thần kinh, bệnh da, bệnh tiêu hóa, viêm khớp, bệnh tim mạch...

Tổng thể cho Nam	Multivitamin for Men	Cellular Repair	Bổ sung các loại vitamin và khoáng chất cần thiết cho nam giới
25-OH Vitamin D	DHC Vitamin D	Cellular Repair, Bone Repair	Bổ sung Vitamin D thì nên chạy bộ ngoài trời nắng
Não và Tế Bào	DoNotAge Ca-AKG	Cellular Repair, Brain Repair	Spermidine Là một loại polyamine phổ biến được tìm thấy trong tất cả các tế bào nhân chuẩn bao gồm cả thực vật lẫn động vật
Điện giải khoáng chất khi tập	Nutrex EAA + HYDRATION	Cellular Repair, Muscle Repair	Cung cấp axit amin thiết yếu và giữ nước cho cơ thể, giúp phục hồi cơ bắp hiệu quả hơn.
Cholesterol	Kyolic Aged Garlic Extract	Cholesterol Repair	tăng cường sức đề kháng, chống oxy hóa cho cơ thể, hỗ trợ điều hòa huyết áp, phòng chống bệnh rối loạn đông máu
Mạch máu	Garlic Oil	Cholesterol Repair, Heart Repair	Dầu tỏi Garlic Oil 500 mg là thực phẩm chức năng giúp hỗ trợ tăng sức đề kháng, tăng cường tiêu hóa và hỗ trợ giảm mỡ máu
LDL cholesterol	Blackmores Choresterol Health / Berberine	Cholesterol Repair, Heart Repair	Phytosterol là hợp chất thiên nhiên được phân lập từ dầu thực vật như dầu đậu nành. Betacaroten hay còn gọi là tiền chất vitamin A giúp cung cấp vitamin A dồi dào đồng thời có tác dụng chống oxy hóa, bảo vệ các tế bào khỏi tác nhân gây hại
Năng Lượng và Sinh Lực	Nutricost Shilajit	Energy Booster, Longevity Support	Shilajit là một loại nhựa tự nhiên chứa nhiều khoáng chất, có tác dụng cải thiện năng lượng, tăng cường sức khỏe sinh lý và hỗ trợ tuổi thọ.
Tim	Blackmores CoQ10	Heart Repair	Hỗ trợ điều trị suy tim. Các nghiên cứu đã chứng minh CoQ10 là một chất chống oxy hóa mạnh mẽ, giúp bảo vệ tim khỏi tổn thương gây ra bởi gốc tự do.
Xương, Cơ và Tim	Omega3 D3 + K2	Heart Repair, Bone Repair	nâng cao hoạt động ở hệ xương khớp, giúp xương chắc khỏe hơn

	Dầu Olive	Heart Repair, Cellular Repair	một muổng mỗi ngày
Tim và Thận	Trimethylglycine	Heart Repair, Kidney Repair	Hỗ trợ bảo vệ tim mạch, chức năng thận, giảm homocysteine
Kháng viêm, chống oxy hóa	Turmeric Curcumin	Inflammation Repair	Giảm viêm, hỗ trợ khớp, chống oxy hóa
	Gừng	Inflammation Repair, Digestion Support	1 viên mỗi ngày vào buổi sáng
Hệ Miễn Dịch và Chống Viêm	OstroVit Turmeric + Black Pepper + Ginger	Inflammation Repair, Immune Support	Kết hợp nghệ, tiêu đen, và gừng để tăng cường miễn dịch, giảm viêm và hỗ trợ tiêu hóa, đồng thời cải thiện hấp thu curcumin từ nghệ nhờ piperine từ tiêu đen.
Ruột	Men vi sinh, Probiotic	Intestines Repair	những vi sinh vật có lợi này sẽ giúp cân bằng hệ tạp khuẩn ruột, giúp hệ tiêu hóa của người dùng hoạt động hiệu quả và tăng khả năng miễn dịch
Hệ tiêu hóa	Bột vỏ mã đề Psyllium Husk	Intestines Repair	bổ sung chất xơ, giảm mức cholesterol
Ruột, Đường	Berberine	Intestines Repair, Sugar Repair	Berberine có tác động tích cực đến hoạt động của ruột và sự điều hòa của niêm mạc ruột, giúp hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn
Gan	Cà Gai Leo	Liver Repair	Giải độc, hổ trợ gan
Gan	Blackmores Milk Thistle	Liver Repair	Giúp tăng cường chức năng gan, giải độc gan
Gan	Calcium D-Glucarate	Liver Repair, Hormonal Balance	hỗ trợ quá trình đào thải độc tố ra khỏi cơ thể, tăng cường chức năng gan, đồng thời giúp cân bằng mức testosterone và estrogen, ngăn ngừa các tình trạng liên quan đến mất cân bằng nội tiết tố như tăng cân tích mỡ, rụng tóc, giảm ham muốn, rối loạn giấc ngủ, tâm trạng thất thường
Cơ bắp	Ostrovit CREATINE MONOHYDRATE	Muscle Repair, Fat	Tăng sức mạnh và giúp cơ bắp phục hồi nhanh hơn sau khi tập luyện.
B12	Blackmores B12	Nerve Repair, Blood Repair	
Da	Hyaluronic Acid	Skin Repair	Giữ ẩm cho da, hỗ trợ da mềm mại và mịn màng

Đường Mau	Blackmores Sugar Balance	Sugar Repair	Blackmores Sugar Balance giúp cân bằng lượng đường trong máu được chiết xuất 100% từ thảo dược và khoáng chất thiên nhiên giúp hổ trợ ổn định đường huyết

Revision #1
Created 2024-10-28 08:13:34 UTC by Son.KyLuat
Updated 2024-10-28 08:15:16 UTC by Son.KyLuat