




All Chats zerocode 14 Фриланс чаты


 Консультант Вячеслав (z... 20:08  
🤖 YANDEXGPT отвечает: Рутин и гесперидин — это биологически...

 ARus\_IT 16:00  
Завтра, 24.06.2025 - дежурн... 8

 Наташа Данченко 🐼 11:36  
📺 Video

 Что посмотреть 11:26  
👤 Олег Овчаренко  
Да, там он хорош, согласен

 Ольга Данченко Wed  
Доброе утро

 Ваня Азарин ★ Tue  
Missed Call

 Олег Овчаренко 14.06.25  
Отлично 👍



Привет! Бот запущен. 18:52

/start 20:05 ✓

🤖 Привет! Я российский AI-ассистент. Могу ответить на ваши вопросы с помощью:

- YandexGPT (yandexgpt-lite)
- SberAI (доступен через /sber)

Доступные команды:

- /yandex - использовать YandexGPT
- /sber - использовать SberAI (GigaChat)
- /clear - очистить историю диалога

Просто отправьте мне сообщение с вашим вопросом! 20:05

/yandex 20:06 ✓

✅ Переключено на YandexGPT (yandexgpt-lite) 20:06

зачем к витамину С добавляют рутин и гесперидин 20:07 ✓

🤖 YANDEXGPT отвечает:



Write a message...



/yandex

/sber

/clear

Search (🔍)

All Chats zerocode 14 Фриланс чаты

K

Консультант Вячеслав (z... 20:08

YANDEXGPT отвечает: Рутин и  
гесперидин — это биологически...

ARus\_IT 16:00

ARus\_IT

Завтра, 24.06.2025 - дежурн... 8

Наташа Данченко 11:36

Video

Что посмотреть 11:26

Олег Овчаренко

Да, там он хорош, согласен

Ольга Данченко Wed

Доброе утро

Ваня Азарин Tue

Missed Call

Олег Овчаренко 14.06.25

Отлично 👍

YANDEXGPT отвечает:

Рутин и гесперидин — это биофлавоноиды, которые часто добавляют к витамину С для усиления его действия и повышения биодоступности. Они способствуют улучшению кровообращения, уменьшению проницаемости капилляров и укреплению сосудов. Это помогает организму более эффективно использовать витамин С и усиливает его антиоксидантные свойства.

Также рутин и гесперидин могут поддерживать здоровье сосудов и снижать воспаление. Их совместное применение с витамином С может способствовать улучшению общего состояния организма и укреплению иммунной системы.

Время генерации: 2.70 сек

20:07

напиши подробнее 20:08 ✓

YANDEXGPT отвечает:

Рутин и гесперидин — это биологически активные вещества, которые часто добавляют к витамину С в составе различных витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок. Они относятся к группе флавоноидов — природных соединений, которые обладают рядом полезных свойств для организма.

### Роль рутина и гесперидина в организме



Write a message...



/yandex

/sber

/clear