

## Основные преимущества коллоидных фитоформул компании ЭД Медицин

В представленной серии коллоидных фитоформул компании ЭД Медицин реально воплощается идея нового – целостного – подхода к биохимии клеточного здоровья. В рецептуре каждого продукта прекрасно совмещены достижения современной и народной медицины.

### Коллоидные фитоформулы компании ЭД Медицин:

#### Эффективны!

- Дают быстрый позитивный эффект: на первый-третий день от начала приёма.
- Эффект после окончания приёма фитоформул – отчетливый и продолжительный. Поэтому нет необходимости принимать их постоянно.
- Жидкая коллоидная форма позволяет легко и точно варьировать дозировки в зависимости от состояния здоровья.

#### Насыщены!

- В составе каждой фитоформулы есть витамины, минералы, макро- и микроэлементы, целебные растения, органические природные нутриенты. Формулы системно организованы, обладают широким спектром воздействия и поддерживают одновременно несколько систем организма.
- Помимо своего главного предназначения, каждая фитоформула обладает выраженными антиоксидантными, иммунокорректирующими и адаптогенными свойствами.
- Даже кратковременный приём фитоформулы позволяет достичь насыщения организма целебными питательными веществами до необходимого уровня.

#### Безопасны!

- Фитоформулы хорошо сочетаются с медикаментозными препаратами (при необходимости приёма таковых)!
- Фитоформулы не вызывают привыкания или зависимости, не обладают нежелательным побочным действием.
- Коллоидные фитоформулы ЭД Медицин не имеют ни одного абсолютного противопоказания и полностью совместимы друг с другом. Они не содержат примесей тяжёлых металлов и иных опасных для человека веществ. В их составе отсутствуют соль, алкоголь, пшеница, дрожжи, крахмалы, масла, яичный белок.

#### Доступны!

- Если человек, принимающий коллоидные фитоформулы, проходит курс лекарственной терапии, то эффект от приёма лекарственных препаратов усиливается. Это позволяет на 50 - 80 процентов снижать дозировку лекарств, что, в свою очередь, даёт возможность значительно экономить средства.
- Использование коллоидных фитоформул способствует более высокой концентрации в организме питательных веществ даже при приёме сравнительно малых доз.
- Здоровые люди могут принимать коллоидные фитоформулы как эффективные профилактические средства – в более низких дозировках.

КОНСУЛЬТАЦИИ ДОКТОРА  
И ИНФОРМАЦИЯ О КОЛЛОИДНЫХ ФИТОФОРМУЛАХ  
Информационно-аналитические центры ЭД Медицин

	Россия	
	Москва	+7 (495) 661-36-12
	Владивосток	+7 (924) 336-35-66
	Украина	+38 (093) 667-93-50
	Казахстан	+7 (777) 890-50-81

[vopros@admedicine.ru](mailto:vopros@admedicine.ru) [www.admedicine.ru](http://www.admedicine.ru)



Спрашивайте у представителя Потребительского общества АРГО.  
Тел. \_\_\_\_\_

[www.rpo.ru](http://www.rpo.ru)



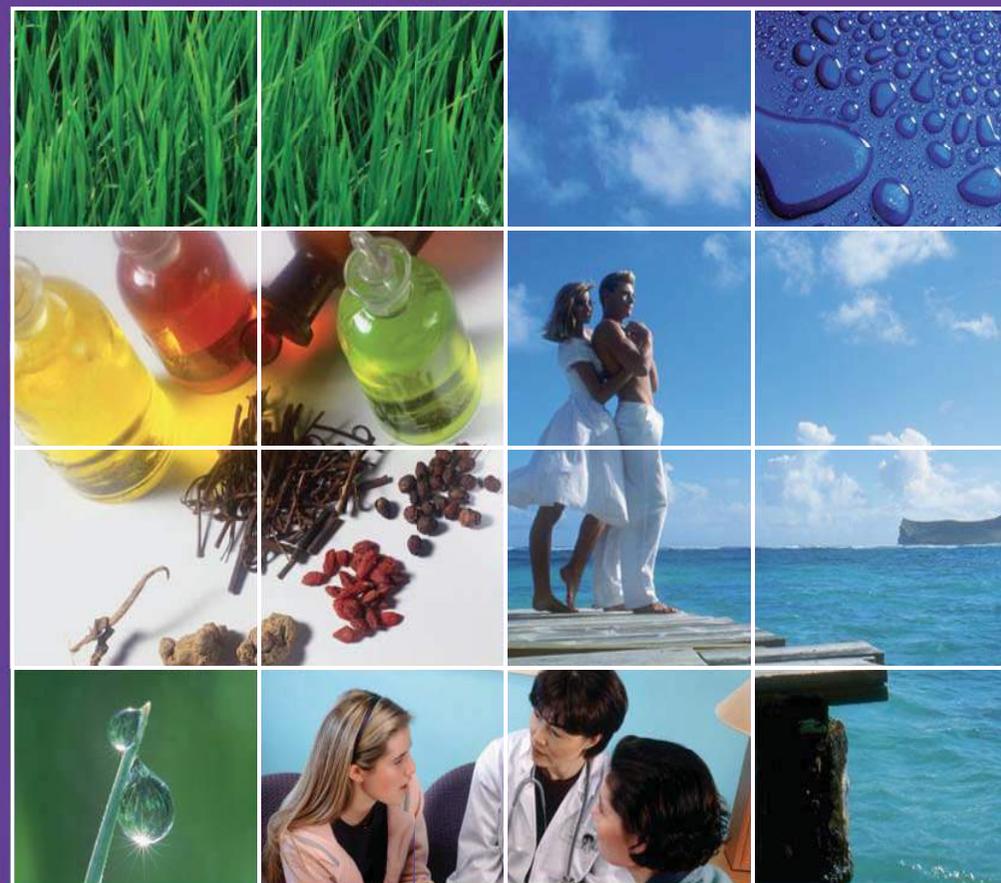
**AD MEDICINE**  
Innovative Technologies for Health



# Профессиональная забота о здоровье и долголетию

## Коллоидные фитоформулы ЭД Медицин |

Издание 10-е, переработанное и дополненное



Лос-Анджелес – София – Москва

Библиотека практикующего консультанта



### Медаль им. Пауля Эрлиха

Европейской академии естественных наук «За особые достижения в профилактической и социальной медицине» – за инновационную технологию изготовления коллоидных фитоформул «Vital Kinetic Life»



### Медаль им. Парацельса

Европейской академии естественных наук – за инновационную технологию производства коллоидных фитоформул, за прецизионную точность дозировок, надёжность и стабильность качества



### Медаль им. Ганеманна

Европейской академии естественных наук – за создание технологии производства гомосинергичных природных продуктов для коррекции здоровья



### Медаль «За служение Свободе и Просвещению»

Московского гуманитарного института им. Е. Р. Дашковой и Национального комитета кавалеров русских императорских орденов – за разработку и внедрение коллоидной фитоформулы Фимейл Эктив Комплекс, за вклад в развитие науки и просвещения, за заботу о женщинах России



### Медаль «За практический вклад в укрепление здоровья нации»

Президиума Российской академии естественных наук – за разработку и внедрение коллоидной фитоформулы Кардио Саппорт, признанной одной из наиболее перспективных разработок в этой области



## Новый научно-производственный комплекс Эд Медицин в США!

Новейшее оборудование!  
Высокие технологии!  
Абсолютное качество!



Компания Эд Медицин включена в Американскую ассоциацию производителей продуктов здоровья на основе целебных трав как добросовестный производитель с безупречной репутацией



## РЕДКОЛЛЕГИЯ

**Пётр Доновский** — директор Восточно-Европейского бюро ЭД Медицины.

**Григорий Орман** — главный медицинский представитель ЭД Медицины в Восточной Европе, профессор Европейской академии естественных наук, доктор натуральной медицины.

**Михаил Мозжелин** — кандидат медицинских наук, член правления и главный эксперт по коллоидным формам БАД Общества натуральной медицины, член Российского общества фитотерапевтов, научный эксперт ЭД Медицины.

**Ольга Ключихина** — старший медицинский представитель ЭД Медицины в России, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник НИИ инсульта, член Национальной ассоциации по борьбе с инсультом.

**Ольга Полунина** — научный консультант ЭД Медицины в России, заведующая кафедрой внутренних болезней педиатрического факультета Астраханской медицинской академии, доктор медицинских наук, заслуженный деятель науки и образования, профессор, член-корреспондент РАЕ.

**Джэй Дэйли (США)** — доктор фармацевтики, директор CH Labs, директор производственного комплекса ЭД Медицины в США.

**Дэниэл Хопкинс (США)** — доктор медицины, доктор биологии, профессор.

**Дэвид Ричардсон (Великобритания)** — директор по маркетингу ЭД Медицины в странах Западной Европы.

**Роджер Грин (США)** — доктор клинической биохимии, главный технолог ЭД Медицины.

**Хоакин Деместре (США)** — доктор фармацевтики, главный фармацевт CH Labs.

**Владимир Христов (Болгария)** — доцент кафедры эндокринологии Государственной медицинской академии Болгарии, руководитель клиники эндокринологии Медицинской академии г. Софии, национальный консультант по эндокринологии, член Европейского общества диабетологов, главный редактор международного журнала «Диабет», председатель ассоциации «Мужское здоровье».

**Влади Манев (Болгария)** — доцент, ведущий иммунолог Болгарии, заведующий Центром иммунологии в Медицинской академии г. Софии, председатель Общества иммунологии, член европейских и американских обществ.

**Румен Бостанджиев (Болгария)** — доктор медицины, психиатр, сексолог. Преподаватель Медицинской академии г. Софии, ведущий сексолог Болгарии, председатель Международного общества сексологии и сексопатологии, президент Международного университета сексологии.

**Врабка Орбецова (Болгария)** — доктор медицины, профессор, ведущий специалист по клинической биохимии, преподаватель Медицинской академии г. Софии, заведующая лабораторией клинической биохимии национальной больницы «Царица Йоанна», председатель Международного общества альтернативной медицины Болгарии, член Европейского общества по биохимии, Американского общества по онкологии, главный консультант Международного онкологического общества при ЕС.

**Александра Пенова (Болгария)** — доктор психологии, директор Балканского офиса ЭД Медицины Балкан.

Редакция выражает благодарность за консультирование и научно-методическое сопровождение:

**В. А. Курашвили** — доктору медицинских наук, профессору, председателю правления Общества натуральной медицины, действительному члену Российской и Европейской академий наук, профессору Университета натуральной медицины (Санта-Фе, США), члену правления Европейской академии естественных наук, члену правления Российской ассоциации специалистов восстановительной медицины, научному консультанту Аппарата мэра г. Москвы, члену правления Всероссийской ассоциации традиционной и народной медицины.

Любая содержащаяся в настоящем издании информация не является рекомендацией к отказу от применения лекарственных препаратов, назначенных врачом, или обращения за медицинской помощью.

Коллоидные фитоформулы ЭД Медицины не являются лекарственными средствами.

## **АРГО — ЭД Медицин: плодотворное сотрудничество**

*Компании АРГО и ЭД Медицин объединили усилия в совместном проекте, основная цель которого — сделать более доступными и популярными современные уникальные коллоидные фитоформулы. Специально для этого проекта компанией ЭД Медицин создана серия коллоидных фитоформул, аналогов которым не существует не только на российском, но и на мировом рынке.*

Учитывая острую социальную потребность в подобной продукции, Компания ЭД Медицин предполагает расширять свой ассортимент для России и в течение нескольких лет планирует последовательно предлагать консультантам Компании АРГО новые разработки.

Участники проекта убеждены в том, что именно с помощью квалифицированных консультантов Компании АРГО целебные коллоидные фитоформулы помогут достичь здоровья и сохранить активное долголетие тысячам людей в различных регионах России и стран СНГ.

*В Компании ЭД Медицин созданы информационно-аналитические центры, основной задачей которых является информационная поддержка консультантов АРГО и оперативные ответы на их вопросы.*

### **Информационно-аналитические центры ЭД Медицин**

**Консультации доктора и информация о коллоидных  
фитоформулах**

**Россия**

Москва +7 (495) 661-36-12

Владивосток +7 (924) 336-35-66

**Украина** +38 (093) 667-93-50

**Казахстан** +7 (777) 890-50-81

Адрес электронной почты: [vopros@admedicine.ru](mailto:vopros@admedicine.ru)

Сайт компании: [www.admedicine.ru](http://www.admedicine.ru)

## Содержание:

Возвращение к природе .....	4
Время здоровья .....	7
О нанотехнологиях и генномодификатах.....	10
Высокий стандарт .....	13
Семь преимуществ коллоидных фитоформул .....	16
АнгиОмега Комплекс.....	18
Анти-Оксидант.....	21
Артро Комплекс .....	24
 Био-Клининг Комплекс .....	28
Брейн Бустер .....	33
Бьюти Нэчурал .....	38
Визио Комплекс.....	41
 Гастеро Комплекс .....	44
Детокс.....	47
Имьюн Саппорт .....	50
Кардио Саппорт .....	53
 Лайф Малти-Фактор.....	56
Мейл Эктив Комплекс.....	59
Ментал Комфорт .....	62
 Нефрин Комплекс .....	66
Остео Комплекс .....	69
 Реотон Комплекс.....	73
Слип Контрол .....	77
Тирео Саппорт .....	80
Фимейл Эктив Комплекс .....	83
Фо Кидз .....	87
Шугар Бэланс .....	89
Описание компонентов.....	93
Справочник по заболеваниям .....	162
Глоссарий.....	237

## Возвращение к природе

Вопреки бытующим представлениям, не существует ни «абсолютного здоровья», ни «абсолютной болезни». «Абсолютная болезнь» — это уже смерть. А вот с «абсолютным здоровьем» дело обстоит намного сложнее.

Человеческий организм постоянно подвергается воздействию внутренних и внешних факторов. Откликаясь на них, он вынужден перестраиваться, а любая перестройка связана с временным отклонением от нормы. Так что здоровье — это такое состояние организма, когда он способен не только справиться с любым отклонением, но и вернуть себя в нормальное состояние. Чем выше уровень здоровья, тем меньше возможности у любого «отклонения» перерасти в болезнь.

Согласно статистике, 75% людей, которые обращаются за медицинской помощью, ещё не больны! Медики называют их состояние «преморбидным», что в буквальном переводе с латыни означает всего-навсего «предболезнь». То есть болезни ещё нет, организм ещё ищет пути и способы преодоления каких-то негативных воздействий, и если ему чуть-чуть помочь — легко справиться с ними сам.

### Медицина на перепутье

Сегодня практически каждый человек на нашей планете живёт в состоянии так называемого «нутриентного дефицита», то есть недостаточного количества веществ, регулирующих в организме наличие, рост и обмен энергии.

К этим веществам относятся углеводы, жиры, белки, минеральные элементы и витамины, которые, по «замыслу природы», должны входить в состав нашей пищи. Но люди так долго и так ста-

рательно природу «передыкали», что большинство нутриентов из продуктов питания либо исчезли, либо находятся в них в количестве совершенно недостаточном. Поэтому одним из главных способов восстановления здоровья становится именно восполнение нутриентного дефицита. Кроме того, человеку жизненно необходимы настройка иммунитета, балансировка гормональной системы, стимулирование процессов саморегуляции, очищение организма, поддержка антиоксидантной системы и многое-многое другое.

Все эти задачи в принципе довольно легко разрешимы — особенно для тех 75% людей, которые находятся ещё только в «предболезни».

Однако конвенциональная медицина (её называют также официальной, академической и даже ортодоксальной) сегодня испытывает колоссальный дефицит средств, способных не столько бороться с конкретной болезнью, сколько вернуть человеческому организму способность самому справляться с проблемами. У тех, кто обращается за медицинской помощью в состоянии «предболезни», заболевание ещё частично, а чаще и полностью обратимо. То есть у них есть реальный шанс не только восстановить нарушенную работу органов и систем, но и вернуть их к норме.

Бурное развитие фармакологической промышленности привело к тому, что в распоряжении врачей оказался колоссальный арсенал лекарственных средств. Лекарственная терапия стала агрессивной. И направлена она, к сожалению, не столько на причину болезни, сколько на устранение её симптомов. От этого небольшие недомогания становятся устойчивыми, переходят в болезнь, а болезнь — в хроническую форму. И многие условно безобидные

нарушения самочувствия превращаются в стойкие патологии, требующие долгого, а то и пожизненного лечения.

#### **Живительный коллоид**

Безусловно, лекарственная терапия необходима. Однако она должна решать задачи срочной помощи и интенсивного лечения — когда без применения лекарств возникает реальная опасность для жизни. Но для восстановления здоровья человека, для поддержания его в оптимальном состоянии до самой старости доктрина посиндромной терапии может предложить очень мало, если не сказать большего.

Вместе с тем и в медицинских кругах, и среди людей, образно говоря, не желающих поддаваться болезням, уже прочно утвердился термин «продукция для здоровья и долголетия». Относится он в первую очередь к биологически активным добавкам (сокращенно — БАД) и весьма точно отражает их способность решать множество важнейших задач по оптимизации здоровья.

Правда, несмотря на всё возрастающую их популярность, — в том числе и среди представителей официальной медицины! — далеко не все врачи свободно ориентируются в этом основном сегодня средстве для восстановления здоровья и профилактики заболеваний. Но есть проблема и более сложная. Популярность БАД привела к тому, что появилось множество продуктов, которые либо не соответствуют требованиям качества, принятым в международном сообществе, либо вообще оказываются подделками.

Сегодня в арсенале человека, желающего всегда оставаться здоровым, оказались уникальные коллоидные фитоформулы совершенно нового стандарта, отвечающие самым высоким требованиям эффективности и безопас-

ности. Они объединили в своём составе и целебную силу растений, и огромный спектр биологически активных нутриентных веществ.

Коллоидный раствор по своим физическим свойствам подобен жидким средам организма (крови, лимфе), что позволяет клетке совершенно естественно усваивать содержащиеся в нём целебные вещества. Поэтому именно коллоидная форма целебных веществ наиболее эффективна и физиологически обоснованна для восполнения нутриентного дефицита и обретения оптимального здоровья.

Применение этих формул поддерживает и укрепляет компенсаторные функции организма; помогает успешно бороться с острой и хронической патологией внутренних органов; даёт возможность значительно снизить количество назначаемых лекарств. Кроме того, эти добавки успешно нейтрализуют побочные действия тех лекарственных препаратов, которые принимать всё-таки необходимо.

Коллоидные фитоформулы признаны также великолепным средством профилактики различных заболеваний: нарушений сердечной деятельности и возрастных повреждений сосудов, сниженного иммунитета, патологий репродуктивной системы женского и мужского организма и многих-многих других.

#### **Реальная альтернатива**

Коллоидные фитоформулы выпускает Компания ЭД Медицин (AD Medicine LLC, Калифорния, США) — мировой лидер в области производства коллоидных фитоформул нового поколения.

Название «ЭД Медицин» чётко отражает миссию компании: «AD» — две первые буквы от английского слова «additional», означающего «дополнение». Таким образом, название «Дополнительная медицина» означает, что

продукция компании призвана максимально укрепить здоровье и предоставить каждому человеку возможность жить полноценно и насыщенно.

ЭД Медицин включает в коллоидные фитоформулы только те целебные природные ингредиенты, которые подвергались длительным клиническим исследованиям, доказавшим их эффективность и безопасность. Поэтому так называемое фармакопейное качество коллоидных фитоформул компании ЭД Медицин — это чёткая гарантия эффективной поддержки организма при самых различных заболеваниях.

Коллоидные фитоформулы способны решать одновременно как проблемы восстановления и укрепления здоровья, так и повышения резерва адаптивных возможностей организма. Более того, фитоформулы с многокомпонентным составом обладают гораздо более сбалансированным естественным и гармонизирующим влиянием на организм, чем фитопрепараты мало- и, тем более, монокомпонентные.

Благодаря применению уникальных технологий компании ЭД Медицин впервые удалось создать БАД фармакопейного качества, способные при любой

патологии служить эффективнейшим средством коррекции здоровья.

Продукты компании ЭД Медицин обладают высочайшим качеством. Вся продукция компании проходит проверку и регистрацию в NNFA — Национальной ассоциации нутрицевтиков. Эта ассоциация — единственное объединение производителей натуральных продуктов в США, представляющее интересы своих членов в области обязательного контроля качества. По вопросам оценки влияния производимых продуктов на состояние здоровья она работает в тесном контакте с Управлением по надзору за качеством пищевых продуктов и лекарственных средств (FDA). Кроме того, качество продукции ЭД Медицин подтверждено программой «TruLabel» — американской системой испытаний, проверяющей качество продукции для человека.

Таким образом, коллоидные фитоформулы ЭД Медицин — это самый современный стандарт в области технологий производства БАД. Медики, сотрудничающие с ЭД Медицин в разных странах, отмечают высокую эффективность и безопасность коллоидных фитоформул.

## ВРЕМЯ ЗДОРОВЬЯ

*Владимир Алексеевич Курашвили, председатель правления Общества натуральной медицины, доктор медицинских наук, профессор, действительный член Российской и Европейской академий наук, профессор Университета натуральной медицины (Санта-Фе, США), член правления Европейской академии естественных наук, научный консультант Аппарата мэра г. Москвы.*

Последние исследования под эгидой Всемирной организации здравоохранения показывают рост заболеваемости и смертности практически во всех регионах земного шара. Более того, оказалось, в мире происходит то, что медики называют «снижением качества человечества»: увеличение частоты врождённых уродств, рождение умственно отсталых детей, рост числа хронических заболеваний, онкопатологии и так далее.

Эти процессы особенно заметны в России, где в сознании подавляющего большинства людей здоровье постепенно утрачивает свою ценность и значимость, уступая место совсем иным символам и кумирам. Как результат — в стране возникла кризисная демографическая ситуация: устойчивое превышение числа умерших над числом родившихся, снижение уровня рождаемости, сокращение продолжительности жизни. Особенно пугает сверхсмертность населения трудоспособного возраста, и в первую очередь — мужчин. Одной из причин этого страшного процесса является большое количество хронических вялотекущих заболеваний и полиморбидность (сочетание нескольких заболеваний у одного человека).

Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков. По-

мимо того что их численность в общей массе населения существенно уменьшилась, примерно 75% детей дошкольного возраста имеют серьёзные отклонения в уровне здоровья. Здоровых детей среди школьников младших классов — всего 10–12%, а среди старших — всего лишь 5%. Более чем у 50% детей разного возраста диагностируются хронические заболевания. Кроме того, у наших детей появляются болезни, ранее совершенно нехарактерные для юного возраста: гипертония у юношей-подростков, детский остеопороз. Около 50% юношей и девушек к концу школы имеют 2–3 болезни.

Во многом эти явления обусловлены тем, что профилактическая медицина у нас стала носить декларативный характер. Экономические и нравственные деформации в обществе привели к снижению профессионального и морального уровня медицинских работников. И особую озабоченность вызывает слабая подготовка врачей в вопросах диетологии, нутрициологии и фитотерапии. А ведь именно такие методики имеют первостепенное значение для профилактики широкой гаммы заболеваний. И именно своевременная профилактика способна повысить качество жизни и уровень здоровья — и взрослых, и детей.

Полезные свойства питательных веществ и лекарственных трав известны людям испокон веку. Ещё две с половиной тысячи лет назад Гиппократ сказал: «Наша пища должна быть лечебным средством, а наши лекарства должны быть пищевыми веществами». Мольер в XVII веке выразился с французским изяществом: «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Сейчас, в век информационных технологий, научно доказано, что 35% раковых заболеваний негенетического происхождения можно

предупредить с помощью правильного питания, а при многих хронических заболеваниях внутренних органов и систем — эта цифра гораздо выше.

К сожалению, мы наблюдаем крайне негативные тенденции в формировании пищевого рациона россиян. Исследования показали, что в 1990-е годы произошло снижение потребления жизненно важных пищевых ингредиентов. В нашем обществе настоящей пищей по-прежнему считаются только мясо, картофель и макароны, хотя сегодня даже школьнику известно, что белки, жиры и углеводы — это далеко не все составляющие здорового рациона. Есть ещё эссенциальные микроэлементы: витамины, минералы, полиненасыщенные жирные кислоты — в общем, каждому желающему оздоровить и укрепить свой организм посредством действительно грамотного питания нынче в пору садиться за многотомные руководства.

Минздрав СССР ещё в 1991 году вынужден был официально констатировать, что гиповитаминозы в нашей стране носят круглогодичный характер и охватывают все регионы. Сегодня ситуация ещё более ухудшилась. Не лучше и ситуация с обеспеченностью организма макро- и микроэлементами с пищей: большинство населения России получает недостаточно кальция, калия, магния, железа, не говоря уже о таких не менее важных для организма микроэлементах, как хром, марганец, медь, йод, селен и другие.

В конце XX века в жизни нашего общества появилось новое понятие — биологически активные добавки к пище (БАД). Интерес к БАД в настоящий момент стремительно растёт как среди населения, так и среди специалистов-врачей. Правильнее назвать этот интерес «вторым пришествием», потому что

очень многие натуральные компоненты, входящие в группу БАД, успешно применялись в лечебных и профилактических целях с древнейших времён, в средние века, а также в лечебных учреждениях во времена СССР. Если дать общую формулировку, то можно сказать, что БАД — это природные, естественные вещества, активно и позитивно воздействующие на причины и механизмы, вызывающие у человека состояние болезни.

Надо заметить, правда, что в среде врачей до сих пор встречается негативное отношение к БАД — от сдержанного недоверия до полного отрицания. А в нашей стране это случается гораздо чаще, чем во многих других. И это не вызывает удивления. Запад начал и пережил «витаминную революцию» несколько десятков лет назад, в России же БАД начали появляться сравнительно недавно.

Правда, неоднозначное отношение к БАД со стороны врачей отчасти объяснимо: среди БАД встречается много подделок, многие БАД преподносятся как «революционные открытия», о которых врачи узнают из рекламных блоков газет. Огромная проблема и псевдонаучность БАД: часто врачи с изумлением узнают со страниц рекламной прессы о том, что новое чудо-средство изобретено именно в их учреждении, многие фирмы выпускают целые серии неисследованной продукции, прикрываясь одной-двумя действительно серьёзными научными разработками...

Поймите врачей правильно: мы категорически против профанаций и некачественных продуктов. Но качественные БАД необходимы!

Анализ успешного решения проблемы оздоровления населения в постиндустриальный период в Западной Европе,

США, Канаде, Японии и других странах так называемого «золотого миллиарда» показывает, что состояние здоровья населения может быть значительно улучшено не только путём реализации дорогостоящих программ восстановления экологически здоровой среды обитания. Оно может быть ещё более улучшено путём внедрения принципов научно обоснованного питания, позволяющего через рационально подобранные пищевые продукты и специальные БАД, созданные на основе лекарственных растений, насытить организм наиболее важными и нужными «хорошими» молекулами, предупредить множество болезней, повысить качество лечения развившихся заболеваний. Применение качественных БАД — это путь к профилактике, здоровью, активному долголетию.

К средствам, которые не вызывают сомнений в качестве, могут смело отнести коллоидные фитоформулы компании ЭД Медицина (Великобритания). Это продукты нового поколения, имеющие форму коллоидных растворов. История приготовления коллоидных смесей ведёт начало с 1857 года, когда великий Фарадей опубликовал свои работы по созданию коллоидов. Безусловно, с тех пор технологии получения коллоидных формул существенно усовершенствовались.

С медицинской точки зрения коллоидные растворы имеют ряд несомненных преимуществ. Каждая частичка в составе коллоидной формулы как бы «подвешена» в коллоидном растворе и заключена в активную жидкую «капсулу». Таким образом, нет взаимодействия частиц между собой, можно включить необходимое количество ингредиентов, не бояться взаимной нейтрализации, «конкурентного усвое-

ния». По своим физико-химическим свойствам коллоиды схожи с внутренними средами организма — внутри- и межклеточной жидкостью, кровью, лимфой. Известный учёный Вольфганг Освальд отметил: «Все жизненные процессы происходят в коллоидных растворах». Благодаря такому родству коллоидные растворы имеют высочайшую биодоступность.

Другая важная особенность продуктов ЭД Медицина — это конгруэнтность (соотнесённость) состава коллоидных биологически активных продуктов. Каждый комплекс тщательно подобран в соответствии с современными знаниями о совместимости ингредиентов и их максимальной эффективности при функциональных расстройствах органов и систем организма.

Для нас, учёных и врачей, коллоидные фитоформулы ЭД Медицина — это эффективная профилактика, повышение качества врачебного труда, эффективности терапии пациентов, уменьшение доз лекарственных средств, а следовательно, и побочных эффектов. Это предупреждение развития лекарственной болезни. Это, в итоге, больше здоровых россиян и здоровых детей!

Особо подчеркну, что использование природных корректоров необходимо не тогда, когда болезнь уже обнаружилась, а на более ранних её этапах, когда имеются только лёгкие расстройства, чреватые, однако, последующими изменениями. Естественно, что грамотное, эффективное применение БАД требует всё более глубоких знаний и навыков. Совершенно необходима профессиональная подготовка соответствующих специалистов.

Хотелось бы выразить надежду, что настоящее издание будет служить этим благородным задачам.

## О НАНОТЕХНОЛОГИЯХ И ГЕННОМОДИФИКАТАХ

**Генномодифицированные продукты** получают путём внедрения в генетическую структуру какого-либо организма так называемых «целевых генов», чтобы наделить его новыми свойствами. Например, для создания сорта пшеницы, устойчивой к засухе, использовали ген скорпиона.

Насчитывается около 50 видов подобных генномодифицированных растений, в их числе — яблоки, капуста, баклажаны, огурцы, пшеница, соя, рис, рожь и множество других. Больше 30% всей выращиваемой в мире сои, больше 16% хлопка и 7% кукурузы произведены с использованием достижений генной инженерии.

Чем опасны генетически модифицированные продукты?

Все растения, полученные путём генной модификации, должны проходить испытания на безопасность. Но не всё однозначно с проведением исследований.

В течение трёх лет Гринпис, представители общественности обращались в Минздрав с просьбой открыть доступ к результатам исследований генномодифицированных продуктов. Однако все запросы проигнорированы.

Для установления достоверности результатов исследований должен существовать институт независимых экспертов. Дело в том, что многие исследования финансируются компаниями-производителями, разумеется, готовыми заплатить за положительный результат. Ведь прибыли, которые им обещают генномодифицированные технологии, окупят все текущие затраты и принесут сверхприбыль. Отсюда — подтасовка фактов, когда результаты фальсифицируются, а желае-

мое выдаётся за действительное. К сожалению, нечистые на руку компании больше интересуют кошелёк потребителя, чем его здоровье.

Один из примеров: когда стали доступными материалы исследований, проверявших безопасность одного из сортов картофеля, — Russet Burbank, устойчивого к колорадскому жуку, — выяснилось, что его употребление может привести к негативным изменениям внутренних органов и состава крови. Тем не менее сорт одобрен и повсеместно используется в пищу.

Учёные отмечают ряд опасностей, связанных с продуктами генной инженерии.

— Пищевой вред. Ослабление иммунитета, возникновение аллергических реакций в результате непосредственного воздействия трансгенных белков. Влияние новых белков, которые продуцируют встроенные гены, неизвестно.

Нарушения здоровья, связанные с накоплением в организме гербицидов, так как ГМ-растения имеют свойство их аккумулировать.

Возможность отдалённых канцерогенных эффектов (развитие онкологических заболеваний).

— Экологический вред. Использование генетически модифицированных растений негативно сказывается на сортовом разнообразии. Для генных модификаций берутся один-два сорта, с которыми и работают. Существует опасность вымирания многих видов растений.

Некоторые радикальные экологи предупреждают, что воздействие биотехнологий может превзойти последствия ядерного взрыва: употребление генномодифицированных продуктов

ведёт к расшатыванию генофонда, в результате чего возникнут мутантные гены и их носители-мутанты.

Медики считают, что результат влияния генномодифицированных продуктов на человека станет явным лишь через полвека, когда сменится как минимум одно поколение людей, вскормленных трансгенной едой.

ЭД Медицины использует только многократно проверенные ингредиенты с доказанной безопасностью и однозначно положительным воздействием на организм человека.

В составе коллоидных фитоформул ЭД Медицины полностью ОТСУТСТВУЮТ потенциально опасные генномодифицированные ингредиенты, о чём свидетельствует соответствующий знак на упаковке.

**Нанотехнологии** успешно применяются только в машино- и приборостроении, химической промышленности и других отраслях, где требуется получение материалов с определёнными свойствами. А вот в областях, связанных со здоровьем человека, нано остаётся хоть и весьма заманчивой, но совсем не безопасной технологией.

Дело в том, что суть нанотехнологий заключается в получении веществ и объектов с абсолютно новыми свойствами и далеко не всегда предсказуемым поведением, поэтому специалисты во всём мире пока с большой осторожностью относятся к внедрению нанотехнологий в фармацевтику и пищевую промышленность. Тем более что есть данные, подтверждающие серьёзную опасность таких скоропалительных и часто чисто коммерческих проектов. Осознавая растущую проблему, власти и неправительственные организации многих стран стремятся защитить потребителей от потенциально опасной

нанопродукции, ставя на её пути законодательные барьеры.

Так, правительство и Министерство здравоохранения России рекомендуют с большой осторожностью относиться к нанотехнологиям в области медицины, фармацевтики и пищевой промышленности. В частности, в приказе главного санитарного врача РФ Геннадия Онищенко «О надзоре за продукцией, полученной с использованием нанотехнологий и содержащей наноматериалы» говорится о «неблагоприятных эффектах», возникающих при поступлении нановеществ в организм человека.

*(Полный текст постановления: <http://registrbad.ru/bad/laws.php?id=9>.)*

На сегодняшний день общее мнение специалистов таково: исследователи ещё не создали инструментарий, необходимый для 100%-ной оценки рисков, связанных с нанотехнологиями. Наночастицы и наноматериалы обладают биологическим воздействием (в том числе токсическим), которое часто радикально отличается от свойств этого же вещества в обычной форме. То есть, если полезное вещество просто измельчить до наноразмера (даже не вмешиваясь в молекулярную структуру), оно может стать опасным.

Авторитетный медицинский журнал «Ремедиум» (№ 9, 2008) опубликовал список рисков, связанных с введением нановеществ в организм человека. Вот некоторые из них.

- Канцерогенность. Увеличение адсорбционной ёмкости, химической реакционной способности и каталитических свойств может приводить к повреждению биологических структур (липиды, белки, нуклеиновые кислоты, в частности, ДНК). Повреждение ДНК наночастицами провоцирует раз-

витие онкологических заболеваний — это доказали исследователи Массачусетского университета США.

- Токсичность. Многие наноматериалы обладают гидрофобными свойствами, что усиливает процессы адсорбции на них различных токсикантов и способность последних проникать через барьеры организма.
- Накопление в организме. Из-за малого размера наночастицы могут не распознаваться защитными системами организма, не подвергаться биотрансформации и не выводиться из организма, что ведёт к их накоплению.

Таким образом, на сегодняшний день риски слишком велики, чтобы идти на них в надежде добиться повышения целебных свойств нутрицевтиков, — результат может оказаться прямо противоположным.

Основа продукции ЭД Медицин — натуральные вещества, многократно прошедшие испытания, показавшие свою эффективность и безопасность в различных исследованиях. Мы ис-

пользуем только проверенные технологии и абсолютно надёжные, обладающие природной силой компоненты.

Целебные свойства коллоидных фитопрепаратов — это не просто химический состав, это впитанная каждой клеткой растений мощь природных стихий. И мы бережно сохраняем её, не разрушая живое, а только делая более доступной первозданную энергию, несущую человеку здоровье и силы.

Коллоиды максимально близки к внутренним средам организма человека, они гармоничны по составу и форме — при их создании мы опирались на тысячелетний опыт и современные технологии, сберегающие естественные свойства продуктов. Ведь человек един с природой, и ничто не заменит нам чистого воздуха, чистой воды и дневного света. Целебные свойства растений — это силы земли, солнца, ветра и дождя, это сама жизнь, которую нельзя «разобрать» на атомы.

Именно поэтому ЭД Медицин не применяет нанотехнологии в своём производстве, о чём свидетельствует специальный знак на упаковке коллоидных фитопрепаратов.

## ВЫСОКИЙ СТАНДАРТ

*Роджер Грин,  
доктор клинической биохимии,  
главный технолог ЭД Медицины.*

*Доктор Роджер Грин — специалист по контролю качества с тридцатилетним опытом работы. Участвовал в формировании регламента FDA (Food & Drug Administration) в области производства нутрицевтиков (БАД) вместе с Хоакином Деместре, ныне главным фармакологом AD Medicine Ltd.*

Стандартизация — это важнейший фактор производства продуктов, содержащих растительные ингредиенты: потребитель должен быть абсолютно уверен, что все они содержат необходимые вещества в достаточном количестве и в нужных пропорциях.

Стандартизация завоевала Европу в 1992 году с подачи врачей, использовавших в своей практике БАД, — они были заинтересованы в том, чтобы в организм пациента попадало гарантированное количество активных веществ в тщательно выверенных соотношениях. И, конечно, с подачи производителей, заинтересованных в точных расчётах конечных дозировок ингредиентов.

Стандартизация, во-первых, позволяет знать, в каком периоде роста то или иное растение содержит максимальное количество активного вещества, «отвечающего» за конкретные целебные свойства; во-вторых, она гарантирует, что качество производства, технология остаются неизменными. И, наконец, она обеспечивает каждую порцию стандартизованного продукта абсолютно одинаковым уровнем активных ингредиентов.

### **Чистые ингредиенты**

Мы подвергаем ингредиенты минимальной обработке, чтобы они сохраня-

ли свою силу и максимальное количество активных компонентов.

Всё начинается с анализа химических составляющих растительного материала. Он производится с помощью самых современных технологий — хроматографии, спектрометрии и MRI. Каждое конкретное растение должно «доказать» свою способность оказывать определённый терапевтический эффект в течение длительного времени исследований. Поэтому каждая партия подвергается тщательному анализу на содержание точного количества действующего вещества.

Кроме того, мы заботимся о том, чтобы ингредиенты соответствовали всем пунктам важнейшего для нас документа — главы 25-й «Производство БАД» Фармакопеи США, которая устанавливает стандарты для лекарств, БАД и продуктов здоровья, производимых на территории Соединённых Штатов.

У нас эксклюзивные контракты с поставщиками лучших растений со всего мира. Мы предпочитаем заказывать травы в тех странах, где они произрастают и культивируются столетиями: женьшень и китайский лимонник — в России, дикий ямс — в Мексике, чертополох — в Великобритании, пихеум — в Африке... Таким образом, мы делаем всё, чтобы получить для производства только самые сильные, самые чистые и самые качественные растения.

Тысячи человеко-часов были потрачены на изучение свойств и сочетаний различных ингредиентов и на их тестирование в лабораториях.

Существует правило: если ингредиент не проходит наш строгий отбор, то мы больше не будем его покупать, даже если у нас есть только один-единственный его поставщик. Мы лучше не будем производить про-

дукт вообще, нежели произведём его из ингредиентов, не соответствующих нашим требованиям.

Проверке подвергается каждая партия ингредиентов. И если какая-то из них тест не сдала, мы считаем, что виноват поставщик. И расстаёмся с ним. Понятно, это недешёвый процесс. Но, когда дело касается безопасности и эффективности наших продуктов, — на компромиссы мы не идём.

Мы считаем эти затраты инвестициями в жизнь и здоровье наших потребителей!

#### **Передовые технологии**

Чистота для коллоидов — качество крайне важное. Важнейшее! Поэтому стать частью нашей коллоидной фитоформулы могут только ингредиенты, прошедшие строжайшую проверку по самым жёстким тестам.

Когда заказанные растения прибывают на фабрику, они немедленно помещаются в карантин. Отобранные образцы отправляются в лабораторию допроизводственного контроля, снабжённую полным набором самого современного оборудования, и там каждый исследуется по параметрам чистоты, концентрации, биологической активности и качества.

Так что всё, что отправляется в производство, тщательнейшим образом тестируется.

Далее следует первая «производственная остановка» — взвешивание: оно должно проходить с фармацевтической точностью. Есть ещё одно строгое правило, которое мы никогда не нарушаем: в лабораторной комнате за один раз происходит взвешивание только одного ингредиента. После завершения процедуры комната специально очищается и подготавливается к взвешиванию следующего.

Я знаю, что очень немногие производители делают такую основательную чистку, но мы считаем, что это важно, — потому что это важно для наших клиентов.

После взвешивания ингредиенты отправляются на смешивание. Многие производители пытаются сэкономить, используя единую систему смешивания, но только не мы. Каждый вид БАД имеет свои правила производства, и коллоиды — не исключение. Поэтому только специальное оборудование позволяет достичь в этом процессе наивысшего качества.

Перед тем как вся фитоформула будет смешана воедино, каждый ингредиент помещают по отдельности в специальную водную среду. Здесь применяется технология послонного мелкодисперсного распыления — и это один из самых напряжённых и трудоёмких процессов в технологическом цикле. Затем коллоиды смешиваются в различных сочетаниях.

Каждый ингредиент имеет свои уникальные особенности, и благодаря этой процедуре сила и качество конечного продукта возрастает.

Очень важно, что не происходит практически никакой другой обработки ингредиентов, ибо чем в большем количестве технологических процессов они участвуют, тем больше теряют полезных свойств. Но коллоиды — жидкая форма БАД — требуют лишь минимальной обработки, поэтому нам удаётся полностью сохранить природную биологическую активность ингредиентов.

Перед окончательной расфасовкой мы производим ещё одну проверку — контроль качества конечного продукта. И когда наш покупатель берёт флакон с коллоидной фитоформулой, он может быть уверен, что держит в руках продукт самого высокого качества!

### **Контроль качества**

В дополнение к микробиологическим мы проводим и физико-химические исследования — потому что должны быть убеждены в том, что конечный продукт имеет те же показатели чистоты, качества и биологической активности, что и составляющие его ингредиенты.

Лаборатория физического контроля проверяет вес, растворимость, плотность и другие параметры, чтобы убедиться, что коллоиды будут усваиваться своевременно. Чтобы соблюдать наши высочайшие стандарты, превосходящие по некоторым параметрам стандарты традиционной фармакопеи, мы используем самое высокотехнологичное оборудование, которое только существует сегодня в мире. К примеру, новейший ИСР-аппарат, который стоит в нашей лаборатории, может измерять остаточные минералы в ЧМ (частицы на миллион). Он более чем в 1000 раз чувствительнее к некоторым элементам, чем оборудова-

ние многих и многих компаний. Кстати, в нашей лаборатории нет ни одного аппарата старше двух лет.

Результаты наших лабораторных анализов постоянно сравниваются с отчётами независимых лабораторий. И наши результаты всегда совпадают с их заключениями. Аналитики сотрудничающих с нами независимых лабораторий отмечают удивительную точность и глубину наших аналитических возможностей, потому что обычно такие строгие критерии к качеству БАД не применяют.

Последняя проверка качества проходит непосредственно перед отправкой партии продукции потребителям. И мы проверяем всю цепочку: от каждого ингредиента в составе фитоформулы до бутылки и её крышечки.

Потому что вы — наши партнёры, друзья и потребители — заслуживаете только самого лучшего. Мы в этом совершенно уверены!

## Семь преимуществ коллоидных фитоформул Компании ЭД Медицин

### I

**Коллоидные фитоформулы ЭД Медицин усваиваются клетками организма до 98 процентов!**

Благотворное воздействие коллоидных фитоформул ЭД Медицин начинается уже при их контакте со слизистыми оболочками ротовой полости, откуда целебные вещества попадают в кровоток. Таким образом, организм усваивает целебные вещества в начальном отделе желудочно-кишечного тракта, что исключает их разрушение активными средами желудка и ферментами печени.

### II

**Значительно ускоряется продвижение биологически активных веществ к таргетным (лат. target — мишень, цель) клеткам, на которые и направлено действие препарата.**

Коллоидная форма обеспечивает полную синергичность, то есть совместное действие всех ингредиентов и — более того — взаимно усиливает эффект каждого из них.

### III

**Сохранение заряда кинетической энергии, тождественного электромагнитному заряду живого растения, позволяет стабилизировать природные ингредиенты в коллоидной суспензии и сохраняет их естественные свойства.**

Каждая частица целебного растения в коллоидной фитоформуле ЭД Медицин сохраняет электромагнитное поле и заряд кинетической энергии, тождественный электромагнитному заряду живого растения. Природное электромагнитное поле придаёт особую биологическую активность каждому компоненту фитоформулы и делает абсолютно естественным проникновение микрочастиц через мембраны клеток. Это доказали многочисленные исследования. Например, с помощью темнопольного микроскопа была зарегистрирована высочайшая — такая же, как в живых растениях, — биологическая активность микроактивированных заряженных частиц коллоидных суспензий.

### IV

**Организм реагирует на приём коллоидной фитоформулы так же адекватно, как на обычную сбалансированную здоровую пищу.**

Высочайшая биодоступность и эффективность целебных компонентов коллоидных фитоформул позволили, с одной стороны, снизить дозировки каждого из них, а с другой — увеличить количество самих компонентов, что значительно усиливает действие всей фитоформулы. Таким образом, в состав каждой коллоидной фитоформулы ЭД Медицин включены одновременно витамины и минералы, микро- и макроэлементы, ферменты, природные нутриенты — в тех необходимых для организма объёмах и сочетаниях, в которых они должны быть в качественных продуктах питания растительного или животного происхождения.

## V

**Сама вода в фитоформулах ЭД Медицин хранит в себе целебную силу природы.**

Особенное внимание компания ЭД Медицин уделяет воде, с помощью которой приготавливаются коллоидные суспензии. Ей сообщаются свойства талой ледниковой воды с уменьшенным размером молекул, что значительно повышает усвоение целебных частиц, находящихся в водяных капсулах. Эта вода обладает и так называемой «матричной памятью», то есть хранит информацию тонких энергий природного биоактивного вещества даже тогда, когда само вещество уже растворяется в средах организма.

## VI

**В производстве коллоидных фитоформул компания ЭД Медицин уделяет огромное внимание контролю качества и экологической чистоты растительного сырья.**

Всего один пример: в состав многих биологически активных добавок входит известное растение гинкго билоба. Но только компания ЭД Медицин, прежде чем включить его ингредиенты в состав некоторых фитоформул, предварительно очищает их от полифенолов, в том числе от токсичных для организма гинкголиевых кислот.

## VII

**Наукоёмкие технологические приёмы компании ЭД Медицин позволяют максимально сохранять биологическую активность и естественность растительного и природного нутриентного сырья.**

Продукция ЭД Медицин производится в США с применением современного оборудования и патентованных инновационных технологий. Природное сырьё перерабатывается с помощью низкотемпературных технологий. Измельчение производится вакуумными мельницами. Смешивание коллоидных суспензий происходит при комнатных температурах.

## АнгиОмега Комплекс (AngiOmega Complex)

**Коллоидная фитоформула для регуляции обмена холестерина  
и активной защиты сосудов от атеросклероза**

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.6426.6.09 от 26.06.2009 г.  
Экспертное заключение ГИЦ ПП при ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-537/6-09 от 28.05.2009 г.  
Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д01398 от 02.03.2010 г.  
Код в прайс-листе АРГО — 0815



AngiOmega Complex

### Основные свойства

Основное свойство фитоформулы АнгиОмега Комплекс — предупреждение и остановка развития атеросклероза и роста холестериновых бляшек, улучшение обмена липидов и липидного спектра крови, а также состояния сосудов при атеросклерозе.

АнгиОмега Комплекс:

- способствует снижению уровня холестерина;
- улучшает соотношение липопротеинов высокой и низкой плотности («хорошего» и «плохого» холестерина);
- способствует снижению уровня триглицеридов.

В состав коллоидной фитоформулы АнгиОмега Комплекс входят поликозанол и олеуропеин (для эффективной коррекции атеросклероза и регулирования уровня холестерина) в сочетании с наиболее полезными ненасыщенными жирными кислотами омега-3, -6 и -9.

### Показания к применению

1. Атеросклероз различной локализации, различные проявления атеросклероза:

- атеросклероз коронарных сосудов (ишемическая болезнь сердца, различные формы стенокардии, боли, дискомфорт в области сердца);
  - атеросклероз сосудов головного мозга (церебральный — атеросклероз, снижение памяти, внимания, забывчивость);
  - атеросклероз сосудов нижних конечностей (зябкость ног, боли, дискомфорт в ногах, особенно при движении).
2. Наследственная предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям (близкие родственники, родители страдали от атеросклероза или высокого артериального давления; инфаркт, инсульт, гангрена нижних конечностей у близких родственников).
  3. Гипертоническая болезнь.
  4. Профилактика атеросклероза.
  5. Профилактика инфаркта миокарда и инсульта, а также период реабилитации после этих нарушений кровообращения.
  6. Ослабленным и часто болеющим людям.
  7. Людям, придерживающимся ограничительных диет с пониженным содержанием жиров.
  8. Нарушения обмена веществ — метаболический синдром, избыточный вес, сахарный диабет.

### Противопоказания

- индивидуальная непереносимость компонентов;
- беременность и кормление грудью.

Состав*		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Эйкозапентаеновая кислота (омега-3 ПНЖК)	180 мг	улучшает липидный спектр крови: снижает уровень холестерина и триглицеридов, улучшает соотношение «плохого» и «хорошего» холестерина; эффективно укрепляет сосуды
Докозагексаеновая кислота (омега-3 ПНЖК)	120 мг	
Энотера двулетняя ( <i>Oenothera biennis</i> ), экстракт листьев	35 мг	антиоксидантное действие: сохраняет и усиливает полезные свойства омега-полиненасыщенных жирных кислот; улучшает липидный спектр крови
Линолевая кислота (омега-6 ПНЖК)	40 мг	
Олеиновая кислота (омега-9 НЖК)	100 мг	
Поликосанол	10 мг	
Олеуропеин	10 мг	
Витамин Е (смесь d-токоферолов)	15 мг	
Витамин В <sub>3</sub> (ниацин)	2,5 мг	

\* Подробное описание компонентов — на с. 93.

### Схемы применения

#### Атеросклероз

Для профилактики или при поражении атеросклерозом артерий целесообразно провести два этапа коррекции:

I этап: общая коррекция липидного спектра крови и защита сосудов организма с помощью коллоидной фитоформулы АнгиОмега Комплекс.

II этап: на фоне продолжающейся коррекции уровня холестерина и укрепления сосудов, использование специфических формул для поддержки того или иного поражённого органа (сердца или головного мозга).

## I этап: поддержка организма при атеросклерозе

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
Детокс	5 мл	5 мл	–
АнгиОмега Комплекс	5 мл	–	5 мл
Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл

Данная комбинация коллоидных фитоформул позволяет комплексно поддержать организм при атеросклерозе.

## II этап: поддержка организма при атеросклерозе (в зависимости от преимущественного поражения сосудов в том или ином органе)

### 1. Атеросклероз сосудов сердца

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
Кардио Саппорт	5 мл	–	5 мл
Ментал Комфорт или Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл
АнгиОмега Комплекс	5–10 мл	–	–

На фоне этой комбинации продолжается приём коллоидной фитоформулы АнгиОмега Комплекс — 5–10 мл (1–2 ч. ложки).

Такой курс проводится в течение 1,5–3 месяцев. При необходимости курс можно повторить (в зависимости от состояния 1–4 раза в год).

## 2. Атеросклероз сосудов головного мозга

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
Брейн Бустер	5 мл	–	5 мл
Ментал Комфорт или Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл
АнгиОмега Комплекс	5–10 мл	–	–

На фоне этой комбинации продолжается приём коллоидной фитоформулы АнгиОмега Комплекс — 5–10 мл (1–2 ч. ложки). Подобный курс проводится в течение 1,5–3 месяцев. При необходимости курс можно повторить (в зависимости от состояния 1–4 раза в год).

### 3. Атеросклероз сосудов нижних конечностей

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
АнгиОмега Комплекс	5 мл	–	5 мл
Анти-Оксидант	–	5–10 мл	5–10 мл

При атеросклерозе сосудов нижних конечностей используется комбинация коллоидных фитоформул АнгиОмега Комплекс и Анти-Оксидант коллоидный. Но, учитывая быстрое развитие заболевания (4–6 лет), возможные осложнения (гангрену и ампутацию конечности), требуется более высокая дозировка Анти-Оксиданта коллоидного (15–20 мл в сутки). Подобный курс проводится в течение 1,5–3 месяцев. При необходимости курс можно повторить (в зависимости от состояния 1–4 раза в год).

## Анти-Оксидант (Anti-Oxidant)

### Коллоидная фитоформула каскадных антиоксидантов

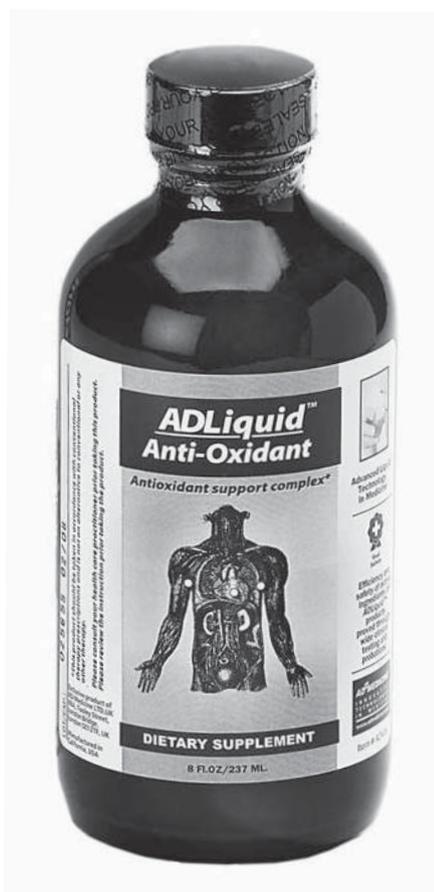
Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.6555.7.09 от 01.07.2009 г.  
Экспертное заключение ГИЦ ПП при ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-538/6-09 от 28.05.2009 г.  
Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д01381 от 02.03.2010 г.  
Код в прайс-листе АРГО — 0801

### Основные свойства

Коллоидная фитоформула Анти-Оксидант улучшает действие собственной антиоксидантной системы организма, которая регулирует функции разных групп свободных радикалов, уничтожая «вредные» и сохраняя «полезные». Анти-Оксидант активно нейтрализует свободные радикалы, а также поддерживает работу собственной антиоксидантной системы организма:

- оказывает сосудо- и капилляроукрепляющее действие (повышает прочность и эластичность сосудов);
- улучшает реологические свойства крови (текучесть крови по сосудам), уменьшает её вязкость и склонность к тромбообразованию;
- снижает уровень липидов в крови, препятствует образованию атеросклеротических бляшек в сосудах;
- обладает противовоспалительным и противоотёчным эффектами, стимулирует процессы восстановления повреждённых тканей;
- тормозит рост опухолевых клеток, оказывает антимуtagenный эффект;
- оказывает антитоксическое действие.

Большинство антиоксидантов, блокируя свободные радикалы, теряют свою активность. Анти-Оксидант ЭД Медици



Anti-Oxidant

содержит карнозиновую кислоту, которая, нейтрализуя свободные радикалы, переходит в карнозол, продолжающий «улавливать» радикалы и переходящий в розманол и т. д. Каскадное действие обеспечивает стойкий эффект.

### Показания к применению

Для профилактики и комплексной коррекции следующих состояний и заболеваний:

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (в том числе и инфаркт миокарда и различные нарушения ритма), артериальная гипертония, инсульт.
2. Заболевания лёгких и бронхов: хроническая обструктивная болезнь лёгких, бронхит, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь.
3. Заболевания желудочно-кишечного тракта: гепатит, особенно алкогольный и вирусный, гастрит, колит, холецистит.
4. Ожирение, сахарный диабет.
5. Снижение остроты зрения, заболевания глаз (в первую очередь катаракта).
6. Профилактика доброкачественных и злокачественных новообразований; период восстановления после лучевой и химиотерапии.
7. Преждевременное старение.
8. Синдром хронической усталости.
9. Кожные и аллергические заболевания.
10. Вирусные и бактериальные заболевания: грипп, парагрипп, пневмония, ОРЗ.
11. Болезни, вызванные неблагоприятными факторами внешней среды (лучевое поражение, загрязнение атмосферы, пищевых продуктов, вредное производство).
12. Подготовка к хирургическим вмешательствам; послеоперационный период.
13. Курение, хронический алкоголизм, наркомания.

Состав*		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Грибы рейши АНСС ( <i>Ganoderma lucidum</i> ), экстракт (3% тритерпенов)	3,5 мг	антиоксидантное, противоопухолевое действие
Розмарин лекарственный ( <i>Rosmarinus officinalis</i> ), экстракт листьев (6% карнозиновой кислоты)	8 мг	каскадный антиоксидантный эффект
Гинкго билоба ( <i>Ginkgo biloba</i> ), экстракт листьев (24% — фитосомы™)	3,5 мг	антиоксидантное и противовоспалительное действие
Энотера двулетняя ( <i>Oenothera biennis</i> ), экстракт листьев	27 мг	антиоксидантное и противовоспалительное действие
Виноград ( <i>Vitis vinifera L.</i> ), экстракт косточек (95% проантоцианидинов)	8 мг	антиоксидантное и сосудукрепляющее действие
NADH (никотинамидадениндинуклеотид)	0,7 мг	нейротрансмиттерное действие — улучшает регуляторную функцию нервной системы; обеспечивает клетки энергией
Диметилглицин	3,5 мг	улучшает обменные процессы на клеточном уровне; укрепляет иммунитет
Рутин	3,5 мг	антиоксидантное и противовоспалительное действие; улучшает обменные процессы
Кверцетин	3,5 мг	противовоспалительный, противоаллергический, антиатеросклеротический и противоопухолевый эффекты
Гесперидин (35% биофлавоноидов цитрусовых)	3,5 мг	антиоксидантное и противовоспалительное действие
Альфа-липоевая кислота	3,5 мг	обеспечивает каскадное антиоксидантное действие; восстанавливает антиоксидантную систему организма
Витамин А (ретинола пальмитат)	3300 МЕ	комплексное многоплановое действие на организм, в том числе выраженное антиоксидантное; улучшают работу собственной антиоксидантной системы организма
Витамин С (Ester-C)	100 мг	
Витамин Е (смесь d-токоферолов)	50 МЕ	
Витамин В <sub>6</sub> (рибофлавин)	1,7 мг	
Витамин В <sub>3</sub> (ниацин)	7 мг	
Витамин В <sub>2</sub> (пиридоксина гидрохлорид)	2 мг	
Цинк (цитрат)	1,76 мг	улучшает обменные процессы; укрепляет иммунную систему; повышает усвоение и эффект других ингредиентов
Селен (аспартат)	70 мкг	поддерживает антиоксидантную систему организма
Германий (окись)	100 мкг	антиоксидантное действие, улучшает работу иммунной системы

## Противопоказания

- беременность и кормление грудью;
- индивидуальная непереносимость компонентов.

## Схемы применения

Анти-Оксидант коллоидный является универсальной фитоформулой, которая благодаря антиоксидантному эффекту позволяет повысить эффект любой коллоидной фитоформулы.

### 1. Сердечно-сосудистые заболевания

**I этап: поддержка сосудистой системы, улучшение кровотока**

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
Детокс	5 мл	5 мл	–
АнгиОмега Комплекс	5 мл	–	5 мл
Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл

Данная комбинация коллоидных фитоформул позволяет комплексно поддерживать сосудистую систему: улучшить липидный спектр крови; укрепить сосуды и улучшить микроциркуляцию; компенсировать нарушения кровотока при атеросклерозе.

### II этап: поддержка сердечной деятельности

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
Кардио Саппорт	5 мл	–	5 мл
Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл
АнгиОмега Комплекс	5–10 мл	–	–

Такой курс проводится в течение 1,5–2 месяцев. При необходимости курс можно повторить (в зависимости от состояния 1–4 раза в год).

## 2. Старение организма

Многие учёные называют старение «хроническим оксидативным стрессом». Исходя из представлений об участии свободных радикалов в процессе старения, в стратегии воздействия на это состояние большое значение придается антиоксидантам.

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
Анти-Оксидант	–	–	5 мл
Имьюн Саппорт	5 мл	5 мл	–
ВАЖНО			
Фимейл Эктив Комплекс или Мейл Эктив Комплекс	5–10 мл	5–10 мл	–
Кардио Саппорт	–	–	10 мл

Фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО, рекомендуется применять одновременно, параллельно друг другу. Обладая антиоксидантным эффектом, они оказывают многоплановое благотворное действие на организм. При одновременном параллельном применении желательно принимать фитоформулы с интервалом 10–15 мин. Рекомендуется принимать 2–3 раза в год (2–3 курса) для эффективной борьбы с преждевременным старением и поддержки организма пожилого человека.

Фитоформулы, указанные в графе ВАЖНО, рекомендованы для повышения эффективности основных фитоформул. Приём проводится после основного курса — для закрепления эффекта.

## Артро Комплекс (Arthro Complex)

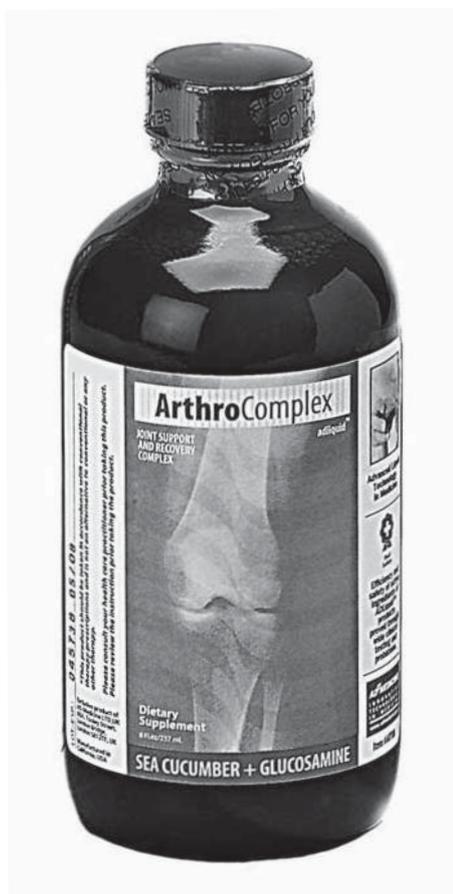
Коллоидный комплекс для восстановления  
и поддержания здоровья суставов

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.9564.8.05 от 22.08.2005 г.  
Экспертное заключение ГИЦ ПП при ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-5971/6-05 от 04.08.2005 г.  
Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д01392 от 02.03.2010 г.  
Код в прайс-листе АРГО — 0807

### Основные свойства

Артро Комплекс — первое средство, которое объединяет два основных принципа коррекции состояния при остеоартрозе: способствует уменьшению воспалительных явлений и болей и приводит к стойкому восстановлению повреждённых тканей и укреплению хряща.

- Способствует уменьшению болей.
- Нормализует двигательную активность в суставах.
- Предотвращает разрушение суставного хряща, а также межпозвонковых дисков.
- Повышает эластичность, упругость хрящевой ткани, её устойчивость к механическому воздействию.
- Повышает качество суставной жидкости, которая облегчает движение суставных поверхностей относительно друг друга.
- Укрепляет мягкие ткани сустава (связки и мышцы), тем самым способствует созданию сухожильно-мышечного корсета и уменьшению нагрузки на хрящ сустава.
- Способствует уменьшению воспалительных явлений.
- Восстанавливает костную ткань, которая разрушается под хрящом на поздних стадиях заболеваний суставов.



Arthro Complex

- Позволяет снизить дозировку медикаментозных средств или полностью их отменить (только при согласовании с врачом!).
- Улучшает состояние кровеносных сосудов суставных структур, оказывает сосудукрепляющий эффект и улучшает микроциркуляцию, тем самым улучшает питание (трофику) суставных тканей и снимает отёки.

### Показания к применению

- Остеоартроз:
  - гонартроз — боли, дискомфорт и ограничение подвижности в коленных суставах;
  - коксартроз — боли, дискомфорт и ограничение подвижности в тазобедренных суставах;
  - остеохондроз позвоночника — боли, дискомфорт при поражении межпозвоночных дисков;
  - вальгусная деформация большого пальца стопы (hallux valgus), рост остеофита («шишечки») у основания.
- Травмы опорно-двигательного аппарата: ушибы, переломы, растяжения и — для профилактики развития остеоартроза — после перенесённых травм костей и суставов.
- Воспалительные заболевания суставов — артриты.
- Остеофиты — костные разрастания, «шпоры».
- Для защиты суставов от побочного разрушающего действия на хрящевую ткань нестероидных противовоспалительных (индометацин, ортофен, диклофенак и пр.) и гормональных (преднизолон) средств.
- Миофасциальные боли.
- Подагра.

### Противопоказания

- беременность и кормление грудью;
- индивидуальная непереносимость компонентов.

Состав*		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Трепанг, или Морской огурец ( <i>Holothuroidea</i> ), экстракт	8 мг	восстанавливает повреждённые хрящевые ткани; устраняет боли; оказывает противовоспалительное действие
Цетилмиристолеат	8 мг	повышает качество внутрисуставной жидкости; улучшает двигательную функцию сустава; повышает эффект и усвоение других ингредиентов
Глюкозамина сульфат	250 мг	хондропротектор — улучшает питание хряща, замедляет и предупреждает его разрушение;
Хондроитина сульфат	100 мг	улучшает качество суставной жидкости; оказывает обезболивающее действие, противовоспалительное действие
Метилсульфонилметан (МСМ)	250 мг	источник серы для построения соединительной ткани, хряща; улучшает обменные процессы в тканях суставов; повышает усвоение и эффект других ингредиентов
Энотера двулетняя ( <i>Oenothera biennis</i> ), экстракт листьев	17 мг	питает и восстанавливает ткани при физической нагрузке; улучшает микроциркуляцию крови
Витамин С (Ester-C)	170 мг	оказывает антиоксидантное и противовоспалительное действие; улучшает формирование костной ткани
Цинк (цитрат)	0,55 мг	улучшает обменные процессы; укрепляет иммунную систему; повышает усвоение и эффект других ингредиентов
Марганец (аспартат)	0,3 мг	улучшает обменные процессы в тканях суставов; восстанавливает ткани; повышает усвоение и эффект других ингредиентов
Бор (цитрат)	170 мкг	укрепляет костную ткань и мягкие ткани суставов; повышает усвоение и эффект других ингредиентов

Arthro Complex

## Схемы применения

### 1. Остеоартроз

При заболеваниях суставов необходимо воздействовать на все основные причины, приводящие к развитию патологии. Для этого специалисты компании ЭД Медицин разработали схемы, позволяющие повысить эффективность применения коллоидных фитоформул.

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
Артро Комплекс	5–10 мл	5–10 мл	–
Остео Комплекс	–	–	5 мл
ВАЖНО			
Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл

Фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО, наиболее целесообразно применять поэтапно. Рекомендуется принимать 2–3 раза в год — для эффективной борьбы с остеоартрозом.

Фитоформула, указанная в графе ВАЖНО, способствует стойкому и длительному снятию болевого синдрома и воспалительного процесса. Наиболее эффективно применять либо предварительно, перед основным курсом, либо после проведённого курса — для закрепления эффекта.

### 2. Артрит

Необходим приём фитоформул, направленных на снижение воспаления, обезболивание, регулирование работы иммунной системы, укрепление костей и мягких тканей.

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
Артро Комплекс	5–10 мл	5–10 мл	–
Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл
ВАЖНО			
Имьюн Саппорт	5 мл	–	5 мл
ЖЕЛАТЕЛЬНО			
Остео Комплекс	–	–	5–10 мл

Фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО, эффективно воздействуют на все основные звенья развития артритов, за счёт непосредственного воздействия на мягкие ткани суставов снимают боли и воспаление. Рекомендуется принимать 2–3 раза в год для эффективной борьбы с остеоартрозом и стойкого снятия болей и воспаления.

Фитоформула, указанная в графе ВАЖНО, применяется для предупреждения повторных обострений и формирования стойких и длительных компенсаторных явлений после проведённого основного курса.

Фитоформула, указанная в графе ЖЕЛАТЕЛЬНО, принимается в вечерние часы для уменьшения степени деформации и облегчения подвижности в суставах. Приём проводится третьим этапом после проведённого курса.

### 3. Подагра

Коллоидная фитоформула Артро Комплекс рекомендуется при развитии вторичного остеоартроза на 1-й и 2-й стадиях по следующей схеме:

<b>Максимальный эффект</b>			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
<b>НЕОБХОДИМО</b>			
Детокс	5 мл	5 мл	–
Анти-Оксидант	–	–	10 мл
<b>ВАЖНО</b>			
Артро Комплекс	5 мл	5 мл	–
Нефрин Комплекс	5 мл	–	5 мл
Остео Комплекс	–	–	10 мл
<b>ЖЕЛАТЕЛЬНО</b>			
Имьюн Саппорт	5 мл	–	5 мл
Шугар Баланс	5 мл	–	5 мл

Фитоформулы, указанные в графе **НЕОБХОДИМО**, осуществляют комплексную детоксикацию организма, улучшают работу печени и обмен моче-

вой кислоты, способствуют снижению воспалительных явлений. Этап проводится в течение 3 недель.

Фитоформулы, указанные в графе **ВАЖНО**, укрепляют суставы на фоне подагры: улучшают питание хряща, предупреждают и замедляют его деструкцию, улучшают качество внутрисуставной жидкости и повышают её образование, способствуют уменьшению болей, дискомфорта, воспалительных явлений, укрепляют мягкие ткани. Продолжительность этапа — 6–8 недель.

Фитоформулы, указанные в графе **ЖЕЛАТЕЛЬНО**, применяется для предупреждения повторных обострений и формирования стойких и длительных компенсаторных явлений после проведённого курса приёма основных фитоформул. Приём этой фитоформулы проводится третьим этапом после основного курса.

## Био-Клининг Комплекс (Bio-Cleansing Complex)

Коллоидная фитоформула для активной  
противопаразитарной защиты организма

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.13.3.У.4323.6.10 от 23.06.2010 г.  
Экспертное заключение ГИЦПП при ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-306/6-10 от 26.02.2010 г.

Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д02961 от 02.07.2010 г.

Код в прайс-листе АРГО — 0818



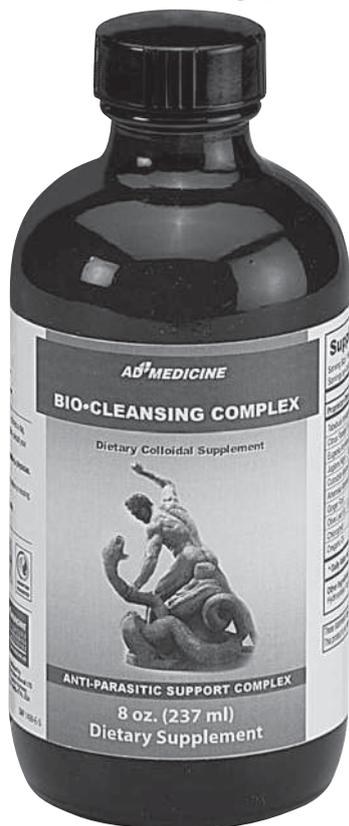
НОВИНКА!

### Основные свойства

Био-Клининг Комплекс обладает высокой антибактериальной (грамположительные и грамотрицательные микроорганизмы), противогрибковой (антикандидозной и антитрихофитозной), антипротозойной (трипаносидная, антишистосомозная, антималярийная) и антигельминтной (нематоды, в том числе филярии, аскариды, а также ленточные и плоские черви) активностью.

Био-Клининг Комплекс:

- обладает антигельминтным эффектом, связанным с действием горечей, гликозидов (артемизина и сантонина), содержащихся в полыни, кожуре и семечках грейпфрута, чёрном орехе;
- обладает антимикотическим эффектом за счёт фенольных соединений чёрного ореха, блокирующих дыхательные ферменты грибов, тем самым подавляющих их рост;
- обладает антисептическим, антимикробным эффектом;
- оказывает желчегонное воздействие и улучшает перистальтику кишечника;



Bio-Cleansing Complex

- способствует уменьшению воспалительных явлений, стимулирует и поддерживает процессы регенерации стенки желудочно-кишечного тракта;
- повышает устойчивость и сопротивляемость организма повторной инвазии.

### Показания к применению

В качестве биологически активной добавки — дополнительного источника галловой кислоты — для профилактики и в качестве компонента комплексной терапии при следующих состояниях и заболеваниях:

1. Гельминтозы, возбудителями которых являются круглые черви (нематоды — аскариды, филярия, власоглав, острицы, стронгилоиды, анкилостомиды, трихинелла).
2. Гельминтозы, возбудителями которых являются плоские черви (клонорх, фасциолы, шистосомы; ленточные глисты — бычий и свиной цепни, карликовый цепень, широкий лентец, эхинококк).
3. Инвазия простейшими (лямблии, амёбы, трихомонады).
4. Микозы (грибковые заболевания — кандиды, криптококки, пенициллиумы).
5. Бактериозы (лептоспиры, стафилококк, стрептококк, шигелла).
6. Скрытые, неустановленные паразитарные заболевания и высокий риск их возникновения (проживание в опасном очаге, поездка в экзотическую страну, использование необработанных овощей и фруктов, воды сомнительной степени очистки, случайное или регулярное использование экзотической кухни или пищи с недостаточной кулинарной об-

работкой (японской, корейской).

7. Дисбактериоз.
8. Комплексные программы детоксикации организма.

### Противопоказания

- индивидуальная непереносимость компонентов;
- беременность и кормление грудью;
- повышенная нервная возбудимость, бессонница, чрезмерно повышенное артериальное давление, выраженные нарушения ритма сердечной деятельности, выраженный атеросклероз.

Состав		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Пау д'арко-рохо, или Муравьиное дерево ( <i>Tabebuia impetiginosa</i> ), экстракт коры 4:1 (3% нафтохинонов)	100 мг	антибактериальное, противовирусное, антипротозойное, противогрибковое
Грейпфрут ( <i>Citrus paradisi Macfad</i> ), экстракт кожуры и семян 4:1	40 мг	противогрибковое
Гвоздика ( <i>Eugenia aromatica L.</i> ), экстракт семян	100 мг	антибактериальное, противогрибковое
Чёрный орех ( <i>Juglans nigra L.</i> ), экстракт кожуры и плодов	40 мг	антигельминтное, антибактериальное, противовирусное, антипротозойное
Тыква ( <i>Cucurbita maxima Duch.</i> ), экстракт семян 10:1	20 мг	противогрибковое, антигельминтное
Польнь горькая ( <i>Artemisia absinthium</i> ), экстракт травы 98%	40 мг	антигельминтное, антибактериальное, антипротозойное
Орегано, или Душица обыкновенная ( <i>Origanum vulgare</i> ), масляный экстракт травы 55%	40 мг	противогрибковое, антибактериальное, противогрибковое
Имбирь лекарственный ( <i>Zingiber officinale Rose</i> ), экстракт корня (5% гингерола)	40 мг	противовоспалительное, улучшает работу ЖКТ, антибактериальное
Олива европейская ( <i>Olea europaea L.</i> ), экстракт листьев	20 мг	
Хлорофиллин Премикс® — концентрированный экстракт из хлореллы ( <i>Chlorella vulgaris Beverink</i> ), спирулины ( <i>Spirulina platensis</i> ), люцерны ( <i>Medicago sativa L.</i> )	20 мг	антибактериальное, противовирусное, противовоспалительное

Bio-Cleansing Complex

Основное преимущество Био-Клинзинг Комплекса — широчайший спектр активности, что позволяет применять его в комплексной терапии при микст-инфекциях самой различной локализации (ЖКТ, органы дыхания, кожа, урогенитальные инфекции, септический эндокардит и т. д.), а также инфекциях и инвазиях неустановленной этиологии.

**Крайне важно:** Био-Клинзинг обладает высокой антикандидозной активностью, поскольку кандидоз слизистых имеет очень высокую частоту встречаемости, причём в ассоциации с патогенными и условно-патогенными бактериями. Данная коллоидная фитоформула обладает не только местным, но и выраженным резорбтивным действием, сопровождающимся выделением некоторых фунгицидных веществ в составе секретов слизистых оболочек и кожи.

Био-Клинзинг Комплекс может служить для нормализации микрофлоры при дисбиозе кишечника, причём приём его следует начинать до назначения пробиотиков.

Ингредиент	Антибактериальное действие	Противовирусное действие	Противогрибковое действие	Антипротозойное действие	Антгельминтное действие
Пау д'арко-рохо	+++	++	+++	+++	
Экстракт кожуры и семян грейпфрута			+		
Гвоздика	+		+	+++	+++
Чёрный орех	+++	++	+++	+++	+++
Семена тыквы					+++
Польнь горькая	+++		+++	+++	+++
Душица обыкновенная	+++		+++		
Лист оливы	+++				
Хлорофиллин	+++	++			

## Схемы применения

### 1. Детоксикация и противопаразитарный комплекс

Для защиты организма от паразитов целесообразно пройти два этапа:

I этап (НЕОБХОДИМО): создание условий в организме для гибели и выведения гельминтов с одновременным оздоровлением и улучшением работы желудочно-кишечного тракта.

II этап (ВАЖНО): восстановление организма, улучшение обменных процессов.

I этап

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
Био-Клинзинг Комплекс	5 мл	–	5 мл
Детокс	5 мл	–	5 мл
Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл
ВАЖНО			
Лайф Малти-Фактор	–	–	5–10 мл
Тирео Саппорт	10 мл	–	–

Комбинация коллоидных фитоформул, указанных в графе НЕОБХОДИМО, содействует уничтожению паразитов (круглых, плоских, ленточных червей, простейших), грибов и некоторых видов бактерий.

Одновременно улучшаются работа и функции желудочно-кишечного тракта (желчегонный эффект, стимуляция перистальтики, что способствует выведению паразитов и продуктов их распада), проводится активная детоксикация.

Продолжительность этапа: 6 недель.

Комбинация коллоидных фитоформул, указанных в графе ВАЖНО, по-

зволяет восстановить организм после удаления паразитов: улучшить обмен веществ, создать условия для восстановления нормальной микрофлоры кишечника, дать питательную поддержку каждой клетке организма.

Данная комбинация применяется после основного этапа (фитоформулы в графе НЕОБХОДИМО).

Продолжительность этапа: 6 недель

## 2. Заболевания толстого кишечника, восстановление микрофлоры кишечника

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
Био-Клининг Комплекс	5 мл	–	5 мл
Детокс	5 мл	5 мл	5 мл
Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл
ВАЖНО			
Лайф Малти-Фактор	–	–	10 мл
Тирео Саппорт	10 мл	–	–

Комбинация коллоидных фитоформул, указанных в графе НЕОБХОДИМО, содействует уничтожению паразитов (круглых, плоских, ленточных червей, простейших), грибов и некоторых видов бактерий.

Одновременно улучшаются работа и функции желудочно-кишечного тракта (желчегонный эффект, стимуляция перистальтики, что способствует выведению паразитов и продуктов их распада), проводится активная детоксикация.

Продолжительность этапа: 4–6 недель.

Коллоидные фитоформулы, указанные в графе ВАЖНО, рекомендуются вторым этапом.

Фитоформулы способствуют созданию условий для формирования здоровой микрофлоры кишечника, улучшают обменные процессы, оказывают питательную поддержку.

Продолжительность этапа: 4–6 недель.

## 3. Грибковые заболевания кожи и слизистых оболочек

В составе коллоидной фитоформулы Био-Клининг Комплекс содержится ряд растений, обладающих противогрибковой активностью (пау д'арко-рохо, грейпфрут, гвоздика, чёрный орех, тыква, полынь горькая, душица обыкновенная), что позволяет использовать фитоформулу в комплексных методиках коррекции состояния здоровья при грибковых поражениях кожи и слизистых оболочек.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Био-Клининг Комплекс	5 мл	5 мл	–	–
Детокс	5 мл	5 мл	–	–
Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл	–
ВАЖНО				
Имьюн Саппорт	5 мл	5 мл	5 мл	–
Слип Контрол	–	–	–	–
ЖЕЛАТЕЛЬНО				
Лайф Малти-Фактор	5 мл	–	5 мл	–
Тирео Саппорт	–	–	5–10 мл	–

Bio-Cleansing Complex

Коллоидные фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО, способствуют уничтожению грибковой инфекции, оказывают антисептическое воздействие, комплексно поддерживают способности организма к восстановлению, осуществляют детоксикацию.

Продолжительность этапа: 4–6 недель.

Коллоидные фитоформулы, указанные в графе ВАЖНО, укрепляют и гармонизируют иммунную систему, поддерживают и восстанавливают адаптационные ресурсы организма, повышают устойчивость к грибкам, вирусам и бактериям.

Назначаются вторым этапом, после основного.

Продолжительность этапа: 4–6 недель.

Коллоидные фитоформулы, указанные в графе ЖЕЛАТЕЛЬНО, рекомендуются следующим этапом для закрепления и повышения эффекта комплекса.

Коллоидные фитоформулы комплексно оздоравливают организм, улучшают обмен веществ, способствуют формированию здоровой микрофлоры.

Продолжительность этапа: 4–6 недель.

## Брейн Бустер (Brain Booster)

Коллоидная фитоформула для усиленного  
питания клеток головного мозга

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.9565.8.05 от 22.08.2005 г.  
Экспертное заключение ГИЦ ПП при ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-5973/6-05 от 04.08.2005 г.  
Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д01384 от 02.03.2010 г.  
Код в прайс-листе АРГО — 0808

### Основные свойства

Брейн Бустер коллоидный — современное средство, позволяющее врачам в различной ситуации снижать объём лекарственного лечения, иногда отказаться от лекарств. Компоненты коллоидной фитоформулы Брейн Бустер одинаково эффективно улучшают кровоток как в нормальной, так и в поражённой области, что делает её уникальным и незаменимым средством для профилактики и в борьбе с заболеваниями, связанными с нарушениями мозгового кровотока.

- Улучшает кровоток по сосудам головного мозга, снижает риск тромбообразования, тем самым обеспечивая нервную систему и головной мозг всем необходимым для его нормального функционирования.
- Оказывает защитное действие и повышает устойчивость головного мозга к различным негативным воздействиям, недостатку кислорода (гипоксии).
- Обладает выраженным антиоксидантным действием и нейтрализует опасные для головного мозга свободные радикалы, тормозит процессы



Brain Booster

- старения, защищает нервные клетки от повреждения.
- Улучшает работу органов чувств (зрение, слух, осязание).
- Повышает настроение, помогает снять напряжение и страх, избавиться от депрессии.

### Показания к применению

Для профилактики и в комплексной коррекции следующих состояний:

1. Хроническая недостаточность мозгового кровообращения.
2. Инсульты (острый, подострый и восстановительный период).
3. Травмы головного и спинного мозга и последствия травм.
4. Реабилитация после хирургических вмешательств.
5. Последствия инфекционных заболеваний мозга.
6. Синдром хронической усталости.
7. Снижение высших мозговых функций (памяти, внимания, усвоения информации).
8. Функциональные и органические заболевания мозга.
9. Депрессии, нарушения сна.
10. Эмоциональные и психические перегрузки.
11. Слабоумие, болезнь Альцгеймера, Пика.

### Противопоказания

- беременность и кормление грудью;
- индивидуальная непереносимость компонентов.

Состав		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Фосфатидилсерин	100 мг	укрепляет стенки клеток нервной ткани, способствует их восстановлению; улучшает обменные процессы и проведение нервных импульсов по нервным волокнам
Гамма-оризанол	55 мг	оказывает противоатеросклеротическое действие; оказывает антидепрессивный эффект
Докозагексаеновая кислота (омега-3 ПНЖК)	17 мг	оказывает противоатеросклеротическое, противовоспалительное, сосудукрепляющее действие, улучшает микроциркуляцию крови; улучшает проведение нервных импульсов
Селен (аспартат)	70 мкг	оказывает антиоксидантное действие; улучшает работу иммунной системы
Диметиламиноэтанол битартрат	150 мг	единственный в России нейростимулятор — повышает активность и скорость нервных процессов, умственную и физическую работоспособность
Гуперцин	35 мг	нейротрансмиттерное действие, улучшает проведение нервного импульса; улучшает краткосрочную и долгосрочную память
Виноград ( <i>Vitis vinifera L.</i> ), экстракт косточек (95% проантоцианидинов)	17 мг	оказывает антиоксидантное и репаративное действие стимулирует процессы восстановления тканей; укрепляет сосуды, улучшает циркуляцию крови
Гинкго билоба ( <i>Ginkgo biloba</i> ), экстракт листьев (24% — фитосомы™)	8 мг	улучшает циркуляцию крови при заболеваниях головного мозга; оказывает антиоксидантное действие; улучшает память, внимание, обучаемость
Витамин В <sub>1</sub> (тиамина гидрохлорид)	2 мг	улучшает обмен веществ; улучшает энергетический баланс
Витамин В <sub>3</sub> (ниацин)	7 мг	улучшает работу центральной и периферической нервной системы; улучшает синтез аминокислот
Витамин В <sub>6</sub> (пиридоксина гидрохлорид)	1,7 мг	
Витамин В <sub>9</sub> (фолиевая кислота)	135 мкг	участвует в процессах регенерации (восстановления) тканей
Витамин В <sub>12</sub> (цианкобаламин)	5 мкг	улучшает обмен веществ
Растительные минеральные элементы	10 мг	

## Схемы применения

Наиболее выраженный эффект достигается при совместном применении нескольких коллоидных фитоформул, влияющих на разные механизмы развития заболеваний головного мозга. Обратите внимание на возможность сочетания между собой различных коллоидных фитоформул ЭД Медицины при заболеваниях головного мозга, с учётом особенностей различных патологий, для повышения эффективности и достижения более стойкого и длительного эффекта.

### 1. Возрастные дегенеративные заболевания, хронические нарушения мозгового кровотока

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Брейн Бустер	5 мл	5 мл	–	–
АнгиОмега Комплекс	5 мл	–	–	5 мл
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–
ВАЖНО				
Кардио Саппорт	5 мл	5 мл	5 мл	–
Слип Контрол	–	–	–	10 мл
ЖЕЛАТЕЛЬНО				
Шугар Бэланс	5 мл	–	5 мл	–
Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл	–

Фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО, эффективно улучшают мозговую деятельность, оказывают питательную поддержку клеткам головного мозга, улучшают мозговой кровоток, противодействуют атеросклерозу, под-

держивают и укрепляют нервную систему. Длительность этапа — 8 недель.

Фитоформулы, указанные в графе ВАЖНО, используются для повышения эффективности основных фитоформул и продления их эффекта. Оптимально принимать вторым этапом (6–8 недель) после основного курса.

Фитоформулы, указанные в графе ЖЕЛАТЕЛЬНО, используются для закрепления достигнутого эффекта и обеспечения наиболее длительного результата. При сахарном диабете необходимо предварительно добиться его стойкой компенсации (подробные рекомендации при сахарном диабете читайте в разделе Шугар Бэланс). Шугар Бэланс способствует проникновению глюкозы из кровеносного русла внутрь клеток, что обеспечивает клетки необходимой энергией.

### 2. Поддержка организма после перенесённого инсульта (в острый период)

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
Брейн Бустер	5–10 мл	5–10 мл	–
Анти-Оксидант	–	–	5 мл
Ментал Комфорт	–	5 мл	5 мл
АнгиОмега Комплекс	5 мл	–	5 мл
ВАЖНО			
Брейн Бустер	5 мл	–	5–10 мл
АнгиОмега Комплекс	5 мл	–	5 мл
Слип Контрол	–	–	5–10 мл
Лайф Малти-Фактор	–	5 мл	–

Фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО, эффективно улучша-

ют мозговой кровотоков, предупреждают развитие осложнений, поддерживают и восстанавливают защитные и адаптационные ресурсы организма. Этап проводится в течение 4 недель. Рекомендуется принимать 2–3 раза в год для эффективной профилактики инсульта.

**Внимание!** В остром периоде инсульта необходимо наблюдение врача и применение медикаментозных препаратов. Коллоидные фитоформулы необходимо использовать сразу (если врач не возражает) или после выписки пациента из стационара для эффективности восстановительного периода.

Фитоформулы, указанные в графе ВАЖНО, необходимы для повышения эффективности основных фитоформул и продления их действия (используются вторым этапом, после основных формул, также курсом 4 недели).

### 3. Инсульт (2–5-й месяц от начала заболевания)

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Кардио Саппорт	5 мл	5 мл	5 мл	–
АнгиОмега Комплекс	5 мл	–	–	5 мл
Брейн Бустер	5 мл	–	–	–
ВАЖНО				
Брейн Бустер	5 мл	–	–	–
Ментал Комфорт	–	5 мл	5 мл	–
Слип Контрол	–	–	–	5 мл
ЖЕЛАТЕЛЬНО				
Лайф Малти-Фактор	5 мл	–	–	–
Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл	–

Фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО, эффективно улучшают кровотоков, противодействуют атеросклерозу, осуществляют комплексную поддержку сердечно-сосудистой системы, улучшают работу сердца, поддерживают нормальный ритм сердечной деятельности (продолжительность этапа — 4 недели).

Фитоформулы, указанные в графе ВАЖНО, необходимы для повышения эффективности основных фитоформул и продления их действия. Формулы осуществляют питательную поддержку клеток головного мозга, улучшают мозговой кровоток, поддерживают процессы восстановления, укрепляют нервную систему (продолжительность этапа — 8 недель).

Фитоформулы в графе ЖЕЛАТЕЛЬНО, повышают эффективность проводимой реабилитации после инсульта, ускоряют восстановление, предупреждают развитие повторного инсульта (курс 6–8 недель).

### 4. Синдром хронической усталости (СХУ)

Для максимального эффекта необходимо воздействовать на все основные механизмы развития нарушений.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл	–
Брейн Бустер	5 мл	5 мл	–	–
Слип Контрол	–	–	5 мл	5 мл
ВАЖНО				
Био-Клининг Комплекс	5 мл	–	5 мл	–

Детокс	5 мл	–	5 мл	–
Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл	–
<b>ЖЕЛАТЕЛЬНО</b>				
Кардио Саппорт	10 мл	–	–	–
Лайф Малти-Фактор	–	–	5 мл	–
Тирео Саппорт	5–10 мл	–	–	–

Фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО, эффективно устраняют нарушения при синдроме хронической усталости: устраняют истощение нервной системы, депрессивный настрой, улучшают сон, повышают уверенность в себе и умственную работоспособность. Рекомендуется принимать 4–8 недель.

Фитоформулы в графе ВАЖНО, используются для повышения эффективности основных фитоформул и продления их действия. Предупреждают развитие органических повреждений, формирование хронических заболеваний. Оптимальный приём после основного курса в течение 3–6 недель.

Фитоформулы, указанные в графе ЖЕЛАТЕЛЬНО, используются для повышения эффективности и продления действия основных фитоформул. Рекомендуется применять после проведённого курса следующим этапом (6–8 недель).

## 5. Помощь учащимся, людям творческих профессий

Справиться с большим объёмом информации, освоить обширный материал, успешно пройти годы учёбы, справиться с нагрузками на нервную систему помогут коллоидные фитоформулы ЭД Медицины.

<b>Максимальный эффект</b>				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
<b>НЕОБХОДИМО</b>				
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–
Брейн Бустер	10 мл	5 мл	–	–
<b>ВАЖНО</b>				
Тирео Саппорт	10 мл	–	–	–
Лайф Малти-Фактор	–	–	10 мл	–

Фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО, эффективно улучшают мозговую деятельность: антиоксидантный эффект Брейн Бустера усилен коллоидной фитоформулой Анти-Оксидант. Рекомендуется принимать 4 недели.

Фитоформула, указанная в графе ВАЖНО, используется для повышения эффективности основных фитоформул и продления их действия. Курс 4 недели.

## Бьюти Нэчурал (Beauty Natural)

Коллоидная фитоформула  
женской привлекательности, красоты и здоровья

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У9453.9.06 от 06.09.2006 г.  
Экспертное заключение ГИЦ ПП при ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-8934/6-06 от 27.07.2006 г.

Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д01382 от 02.03.2010 г.  
Код в прайс-листе АРГО — 0810



Beauty Natural

### Основные свойства

Бьюти Нэчурал — это омоложение всего организма. Улучшая и регулируя работу внутренних органов и систем (желудочно-кишечный тракт, сосудистую систему), поддерживает и сохраняет здоровую красоту, которая заложена в каждом человеке природой. Длительный приём Бьюти Нэчурал приводит к впечатляющим результатам, связанным с видимым омоложением и улучшением тканей, ногтей, волос и кожи.

- Укрепляет соединительную ткань.
- Улучшает обменные процессы.
- Улучшает микроциркуляцию крови.
- Улучшает процессы восстановления (репарации) и обновления тканей.
- Регулирует работу сальных и потовых желёз.
- Уменьшает гиперпигментацию открытых участков кожи.
- Оказывает антиоксидантное, поливитаминное, питательное действие.
- Улучшает работу органов выделения (кишечника, печени).

Состав		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Виноград ( <i>Vitis vinifera L.</i> ), экстракт косточек (93% проантоцианидинов)	3 мг	оказывает антиоксидантное действие; улучшает обменные процессы;
Алоэ вера ( <i>Aloe vera</i> ), экстракт листьев 200:1	7 мг	укрепляет иммунитет, оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее действие; улучшает обменные процессы;
Энотера двудетельная ( <i>Oenothera biennis</i> ), экстракт листьев	50 мг	укрепляет иммунитет
Масло семян льна	50 мг	улучшает микроциркуляцию крови
Авокадо ( <i>Persea americana</i> ), масляный экстракт	50 мг	улучшает микроциркуляцию крови; оказывает антиоксидантное действие; улучшает процессы восстановления тканей
Йохимбе ( <i>Pausinystalia yohimba</i> ), экстракт коры (2% йохимбина)	25 мг	улучшает циркуляцию крови;
Женьшень сибирский ( <i>Eleutherococcus senticosus</i> ), экстракт корня (8% элеутерозидов)	7 мг	является афродизиаком
Ямс дикорастущий ( <i>Dioscorea villosa</i> ), экстракт клубня (4% диосгенина)	8 мг	поддерживает эндокринную систему
Мелисса лекарственная ( <i>Melissa officinalis L.</i> ), экстракт листьев	350 мг	обладает антиоксидантным и противовоспалительным действием
Метилсульфонилметан	50 мг	укрепляет соединительнотканые волокна; улучшает энергетический обмен
Инозитол	17 мг	участвует в обмене липидов (фосфолипидов)
Гесперидин (35% биофлавоноидов цитрусовых)	17 мг	оказывает антиоксидантное действие;
Парааминобензойная кислота	3,5 мг	укрепляет соединительнотканые волокна
Холина битартрат	10 мг	участвует в коррекции гормонального статуса; улучшает обмен липидов; улучшает микроциркуляцию крови
Витамин С (Ester-C)	50 мг	оказывают многоплановое комплексное действие по укреплению иммунной системы; укрепляют соединительную ткань; активируют весь обмен веществ
Витамин D (холекальциферол)	170 ME	
Витамин Е (смесь d-токоферолов)	20 ME	
Витамин В <sub>1</sub> (тиамина гидрохлорид)	2 мг	
Витамин В <sub>2</sub> (рибофлавин)	1,7 мг	
Витамин В <sub>3</sub> (ниацин)	10 мг	
Витамин В <sub>5</sub> (пантотеновая кислота)	1,7 мг	
Витамин В <sub>6</sub> (пиридоксина гидрохлорид)	2 мг	
Витамин В <sub>7</sub> (биотин)	100 мкг	
Витамин В <sub>9</sub> (цианкобаламин)	3 мкг	
Витамин В <sub>12</sub> (фолиевая кислота)	170 мкг	
Железо (хелатная форма)	1,7 мг	
Иод (калия йодид)	50 мкг	
Цинк (хелатная форма)	2,5 мг	
Медь (хелатная форма)	70 мкг	

## Показания к применению

1. Для улучшения внешнего вида кожи, придания упругости, устранения пигментных пятен.
2. Для повышения женской привлекательности.
3. Для укрепления волос, придания им густоты и блеска.
4. Для укрепления ногтей.
5. С целью зримого улучшения состояния всего организма.
6. С целью профилактики старения и раннего увядания.
7. Для регуляции работы сальных и потовых желёз.

## Противопоказания

- беременность и кормление грудью;
- индивидуальная непереносимость компонентов.

## Схемы применения

Обратите внимание на возможность сочетания различных коллоидных фитотормул ЭД Медицин для повышения эффективности и достижения более стойкого и длительного эффекта.

### 1. При заболеваниях кожи, для укрепления волос, ногтей

Предлагаемая комбинация эффективно зарекомендовала себя при проблемной коже (высыпания, подростковое акне, дерматиты), сухости и слабости волос, ломкости ногтей.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитотормулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Детокс	5 мл	5 мл	—	—

Бьюти Нэчурал	–	–	10 мл	–
<b>ВАЖНО</b>				
Остео Комплекс	–	–	–	10 мл
Лайф Малти- Фактор	–	–	5–10 мл	–

Данная комбинация **НЕОБХОДИМА** в период максимального напряжения защитных систем организма: в зимнее время и при агрессивном воздействии окружающей среды в летний период (во время солнечной активности). Курс — 4–6 недель.

Фитоформулы в графе **ВАЖНО** применяются для повышения эффективности основного курса (4–6 недель).

## 2. Три шага к красоте

Для получения максимально выраженного эффекта мы рекомендуем воспользоваться комплексной схемой, которая позволяет оказать многоплановое оздоравливающее влияние и получить видимые результаты.

Начинать приём коллоидных фитоформул можно с любого этапа, указанного в нижеследующей схеме. Можно также использовать любой этап в качестве поддержки после проведения комплексного курса.

<b>Максимальный эффект</b>			
Коллоидные фитофор- мулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
<b>НЕОБХОДИМО — 1-й этап</b>			
Детокс	5–10 мл	5–10 мл	–
Анти- Оксидант	–	–	10 мл
<b>ВАЖНО — 2-й этап</b>			
Фимейл Эктив Комплекс	5–10 мл	–	–

Остео Комплекс	–	–	5–10 мл
Бьюти Нэчурал	–	5–10 мл	–
<b>НЕОБХОДИМО — 3-й этап</b>			
Бьюти Нэчурал	5 мл	5 мл	–
Анти- Оксидант	–	–	10 мл

Коллоидные фитоформулы, указанные в графе **НЕОБХОДИМО** — 1-й этап, рекомендуется применять параллельно друг другу: данная комбинация позволяет эффективно произвести детоксикацию, улучшить работу печени и кишечника, желчного пузыря, желчевыводящих протоков, поджелудочной железы и тем самым эффективно оздоровить организм, а кроме того, подготовиться к последующим этапам.

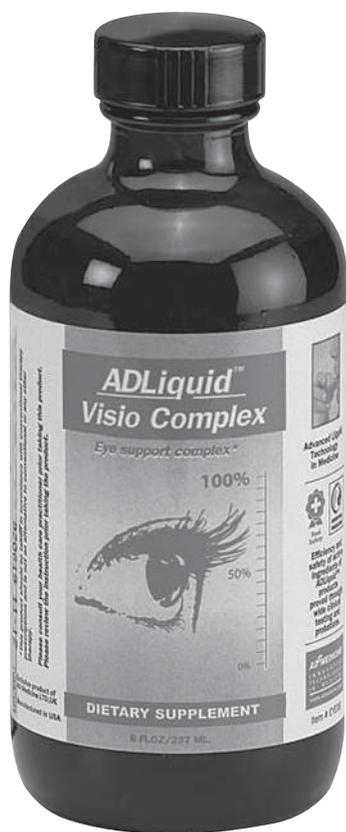
Фитоформулы, указанные в графе **НЕОБХОДИМО** — 2-й этап, позволяют улучшить обменные процессы, регулировать гормональный статус, нормализовать состояние здоровья.

Фитоформулы, указанные в графе **НЕОБХОДИМО** — 3-й этап, предполагают целенаправленное воздействие на внешний вид, сохранение и поддержание здоровой красоты, сохранение молодости, свежести, женской привлекательности.

## Визио Комплекс (Visio Complex)

### Коллоидная фитоформула для коррекции и поддержания оптимального зрения

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.7433.9.07 от 11.09.2007 г.  
Экспертное заключение ГИЦ ПП при ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-889/6-07 от 19.07.2007 г.  
Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д01399 от 02.03.2010 г.  
Код в прайс-листе АРГО — 0813



### Основные свойства

- Компенсирует дефицит каротиноидов, витаминов и минералов при повышенных нагрузках на глаза, улучшает зрение в условиях слабой освещённости.
- Способствует повышению антиоксидантной защиты органов зрения (защищает структуры глаза от воздействия свободных радикалов).
- Улучшает микроциркуляцию крови в структурах глаза.
- Способствует снижению риска возникновения катаракты, дегенерации сетчатки, нарушения зрения с возрастом, при поражении глаз на фоне сахарного диабета (диабетическая ретинопатия).

### Показания к применению

Для профилактики и в комплексной коррекции следующих состояний:

1. Нарушения зрения (дальнозоркость, близорукость, астигматизм).

Visio Complex

Состав		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Лютеин Зеаксантин L-таурин Черника обыкновенная ( <i>Vaccinium myrtillus</i> ), экстракт плодов (25% антоцианов)	2 мг 0,4 мг 200 мг 34 мг	оказывает комплексное многоплановое действие по укреплению структур глаза способствует синтезу светочувствительного пигмента глаза родопсина; улучшает зрительную функцию глаза
Гинкго билоба ( <i>Ginkgo biloba</i> ), экстракт листьев (24% — фитосомы™)	10 мг	улучшает микроциркуляцию крови
Расторопша пятнистая ( <i>Silybum marianum L.</i> ), экстракт плодов (80% — фитосомы™)	20 мг	улучшает работу печени, способствует усвоению витамина А
Селен (аспартат) Цинк (цитрат)	23 мкг	участвует в различных обменных процессах участвует в различных ферментативных реакциях; благотворно влияет на структуры глаза оказывает антиоксидантный эффект; стимулирует образование зрительного пигмента глаза родопсина
Витамин А (ретинола пальмитат)	5 мг	оказывает комплексное многоплановое действие на организм; оказывает антиоксидантное действие оказывает комплексное многоплановое действие на организм
Витамин С (Ester-C)	34 мг	
Витамин Е (смесь d-токоферолов)	10 мг	
Комплекс биофлавоноидов	28 мг	

2. Синдром «усталых глаз», астенопия.
3. Сниженная адаптация к темноте (куриная слепота).
4. Катаракта, глаукома.
5. Нарушение зрения на фоне сахарного диабета (диабетическая ретинопатия).
6. Травмы глаза и оперативные вмешательства на глазах (реабилитация).
7. Поддержка и профилактика патологических изменений в сетчатке (макулодистрофии).
8. Повышенная нагрузка на глаза, в том числе при систематической работе за компьютером в любом возрасте, регулярном просмотре телевизора, при работе, связанной с воздействием яркого света (сварка, софиты).

### Противопоказания

- беременность и кормление грудью;
- индивидуальная непереносимость компонентов.

### Схемы применения

#### 1. При работе за компьютером

Помочь защитить зрение при постоянной работе с компьютером, улучшить самочувствие и уменьшить вероятность возникновения нарушений зрения позволяет комбинация коллоидных фитоформул.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Анти-Оксидант	—	—	10 мл	—
Визио Комплекс	—	5 мл	5 мл	—

Слип Контрол	–	–	5 мл	5 мл
<b>ВАЖНО</b>				
Брейн Бустер	5–10 мл	5 мл	–	–
Ментал Комфорт	–	5 мл	5 мл	5 мл

Фитоформулы, указанные в графе **НЕОБХОДИМО**, рекомендуется применять поэтапно, так как они эффективно укрепляют все структуры глаза, в том числе сетчатку. Используйте подобные курсы 2–3 раза в год по 6–8 недель.

Фитоформулы, указанные в графе **ВАЖНО**, применяются для повышения эффективности основного курса. Курс составляет 4–6 недель.

## 2. При глаукоме и катаракте, макулярной дегенерации и нарушениях зрения

Помогают защитить зрение при глаукоме и катаракте, улучшить самочувствие и уменьшить вероятность возникновения нарушений зрения.

<b>Максимальный эффект</b>				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
<b>НЕОБХОДИМО</b>				
Детокс	5 мл	–	5 мл	–
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–
<b>ВАЖНО</b>				
Шугар Бэланс	5 мл	–	5 мл	–
Визио Комплекс	5 мл	–	5 мл	–
Анти-Оксидант	5 мл	–	10 мл	–
<b>НЕОБХОДИМО</b>				
Анти-Оксидант	–	–	–	5 мл
Визио Комплекс	5 мл	–	5 мл	–
<b>ВАЖНО</b>				
Брейн Бустер	5 мл	5 мл	–	–
Ментал Комфорт	–	5 мл	5 мл	–
Слип Контрол	–	–	–	5–10 мл

Фитоформулы, указанные в графе **НЕОБХОДИМО**, рекомендуется применять поэтапно, так как они эффективно укрепляют все структуры глаза, улучшают микроциркуляцию крови,

способствуют уменьшению проявлений глаукомы и катаракты. Используйте подобные курсы 2–3 раза в год по 6–8 недель.

Фитоформулы, указанные в графе **ВАЖНО**, применяются для повышения эффективности основного курса. Курс проводится 4–6 недель.

## 3. Для комплексной коррекции диабета и защиты сетчатки глаза от повреждения

Данная комбинация коллоидных фитоформул эффективно устраняет все основные нарушения при сахарном диабете и эффективно предотвращает осложнения.

<b>Максимальный эффект</b>				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
<b>НЕОБХОДИМО</b>				
Детокс	5 мл	–	5 мл	–
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–
<b>ВАЖНО</b>				
Шугар Бэланс	5 мл	–	5 мл	–
Визио Комплекс	5 мл	–	5 мл	–
Анти-Оксидант	5 мл	–	10 мл	–

Фитоформулы, указанные в графе **НЕОБХОДИМО**, рекомендуется принимать по необходимости с небольшими (6–8 недель) перерывами при наличии сахарного диабета и 2–3 раза в год — для эффективной профилактики диабета при наличии предрасположенности или при начальных стадиях диабета.

Фитоформулы, указанные в графе **ВАЖНО**, рекомендуются для повышения эффективности и продления действия основных фитоформул.

## Гастеро Комплекс (Gastro Complex)

Коллоидная фитоформула для активной регуляции функций желудка и кишечника

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.13.3.У4912.6.10 от 29.06.2010 г.

Экспертное заключение ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-297/6-10 от 26.02.2010 г.

Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д03213 от 21.07.2010 г.

Код в прайс-листе АРГО — 0819



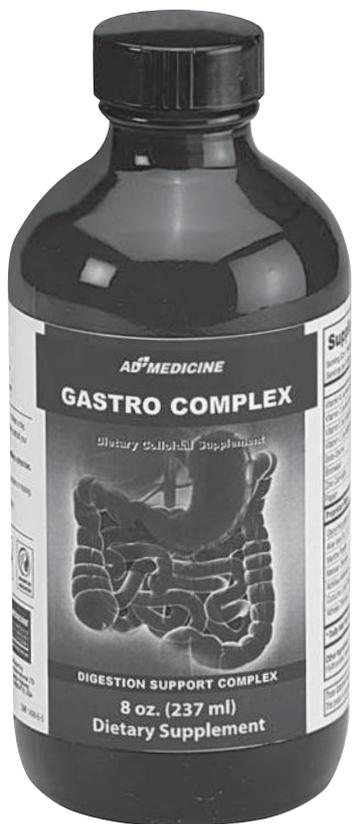
НОВИНКА!

### Основные свойства

В составе фитоформулы — комплекс ингредиентов с доказанным эффектом по повышению защитных факторов желудка и снижению активности факторов агрессии, приводящих к развитию воспалительных заболеваний (гастритов) и язвы.

Гастеро Комплекс:

- способствует уменьшению воспалительных явлений;
- стимулирует выработку защитной слизи;
- способствует заживлению слизистой оболочки всего желудочно-кишечного тракта, особенно пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки, стимулируя выработку простагландинов;
- оказывает репаративный эффект — предотвращает образование и увеличивает скорость заживления язв и эрозий (за счёт антиоксидантного эффекта и увеличения производства инсулиноподобного фактора роста-1 (ИФР-1), который способствует заживлению язв);
- обладает спазмолитическим действием и способствует снятию спазмов, дискомфорта и облегче-



Gastro Complex

- нию состояния при заболеваниях желудочно-кишечного тракта;
- ускоряет выздоровление от хеликобактерной инфекции;
  - ускоряет продвижение пищевого комка, устраняет тяжесть, чувство переполнения в желудке, вздутие живота после обильного приёма пищи.

### Показания к применению

В качестве биологически активной добавки — дополнительного источника бета-каротина, витаминов С и Е, цинка, глицирризиновой кислоты, гидроксикоричных кислот и антрахинонов. Рекомендуются для обогащения рациона биологически активными веществами для профилактики и в качестве компонента комплексной терапии при следующих состояниях и заболеваниях:

1. Острый и хронический гастрит, гастродуоденит, в том числе эрозивный гастрит и дуоденит, атрофический гастрит.
2. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
3. Острый и хронический стресс, переутомление, со склонностью к язвообразованию.
4. Синдром раздражённого желудка и кишечника и другие функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта.
5. В качестве гастропротекторного средства при приёме лекарственных препаратов (нестероидных противовоспалительных средств, глюкокортикоидов, антибактериальных лекарств).
6. В период восстановления и реабилитации после операций на желудке, тонком кишечнике, желчном пузыре.

Гастро Комплекс является важным компонентом программ антистарения и активного долголетия.

### Противопоказания

- индивидуальная непереносимость компонентов;
- беременность и кормление грудью.

Состав		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Солодка голая ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> ), экстракт корня 4:1	100 мг	гастрозащитное, противоязвенное, противовоспалительное, спазмолитическое
Метилметионинсульфоний (Витамин U)	50 мг	гастрозащитное, противоязвенное, противовоспалительное
Алоэ вера ( <i>Aloe vera</i> ), экстракт листьев 200:1	100 мг	гастрозащитное, противоязвенное, противовоспалительное, репаративное
Тысячелистник обыкновенный ( <i>Achillea millefolium L.</i> ), экстракт травы	20 мг	гастрозащитное, противоязвенное, противовоспалительное
Мята перечная ( <i>Mentha piperita</i> ), экстракт листьев	20 мг	гастрозащитное, противоязвенное, спазмолитическое
Мелисса лекарственная ( <i>Melissa officinalis</i> ), экстракт листьев	20 мг	гастрозащитное, противоязвенное, спазмолитическое
Куркума длинная ( <i>Curcuma longa L.</i> ), экстракт корня 95%	30 мг	улучшает функции желудочно-кишечного тракта, продвижение пищевого комка
Алтей лекарственный ( <i>Althaea officinalis</i> ), экстракт корня	30 мг	гастрозащитное, противоязвенное, противовоспалительное
Глицин	50 мг	ускоряют продвижение пищевого комка, устраняют тяжесть и чувство переполнения в желудке
Бромелайн	35 мг	
Папаин	35 мг	
Цинк-карнозин	75 мг	гастрозащитное, противоязвенное, противовоспалительное
Бета-каротин	5 мг	необходим для формирования эпителия желудочно-кишечного тракта
Витамин С (Ester-C)	70 мг	антиоксидантное, общеукрепляющее
Витамин Е (смесь d-токоферолов)	7,5 мг	

Gastro Complex

## Схемы применения

**Гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, реабилитация после операций на желудочно-кишечном тракте, сезонная профилактика (весна, осень) обострения язвы**

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Гастеро Комплекс	5 мл	5 мл	–	–
Анти- Оксидант	–	–	10 мл	–
Ментал Ком- форт	–	5 мл	5–10 мл	–
ВАЖНО				
Детокс	5 мл	–	5 мл	–
Слип Контрол	–	–	–	10 мл
Био-Клинзинг Комплекс	5 мл	–	5 мл	–

Комбинация коллоидных фитоформул, указанных в графе НЕОБХОДИ-

МО, способствует уменьшению воспалительных явлений путём стимуляции факторов защиты слизистой, ускорению заживления дефектов слизистой оболочки верхних отделов ЖКТ (пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки), эффективно облегчает состояние при заболеваниях желудка.

Зачастую заболевания желудка (гастрит и язвенная болезнь) являются психосоматическими, то есть развиваются на фоне стрессовой нагрузки. Дополнительное введение в комплекс фитоформулы Ментал Комфорт позволяет устранить негативное влияние стресса и повысить эффективность комплекса.

Продолжительность этапа: 6–8 недель.

II этап (фитоформулы, указанные в графе ВАЖНО, после I основного этапа) позволяет провести комплексную поддержку всего желудочно-кишечного тракта, повысить защитные и адаптационные ресурсы организма и существенно повысить эффект проводимого курса.

Продолжительность этапа: 4–6 недель.

## Детокс (Detox)

### Специальная фитоформула для детоксикации организма

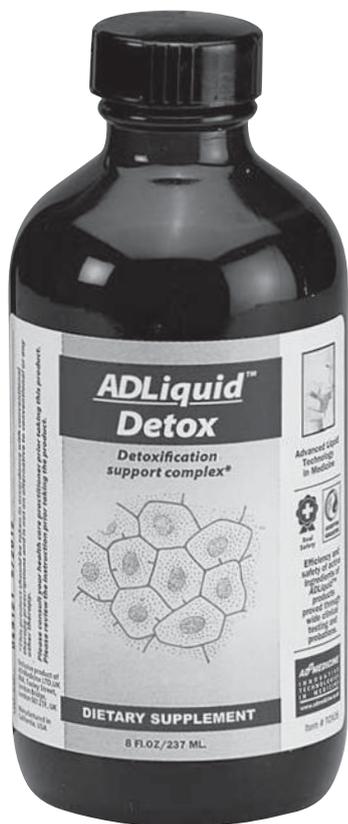
Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.9454.9.06 от 06.09.2006 г.  
Экспертное заключение ГИЦ ПП при ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-8939/6-06 от 27.07.2006 г.  
Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д01383 от 02.03.2010 г.  
Код в прайс-листе АРГО — 0811

### Основные свойства

Коллоидная фитоформула Детокс — уникальное и сбалансированное сочетание лечебных трав, витаминов, минералов, ферментов, макро- и микроэлементов, необходимых для комплексной и эффективной очистки организма с пролонгированным действием. Принципиальным отличием Детокса от других методик выведения токсинов является многоплановость действия. Детокс воплощает научные разработки, ориентированные на комплексное оздоровление организма. Кроме общего оздоровительного эффекта, эта коллоидная фитоформула нормализует работу органов пищеварения, оказывает поддержку печени, желчевыводящим протокам, поджелудочной железе, желудку, кишечнику. Препятствует отложению камней в желчевыводящих протоках, кишечнике. Кроме того, Детокс — это профилактика онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Коллоидная фитоформула Детокс специально сформулирована для достижения детоксикации по следующим направлениям:

- повышение эффективности собственных ферментных систем организма;
- непосредственно детоксицирующее действие (связывание и выведение токсинов);



Detox

- повышение эффективности выделительной системы организма для ускорения выведения токсинов;
- иммуномодулирующее воздействие;
- улучшение функционирования органов гепатобилиарной системы (печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей, поджелудочной железы).

### Показания к применению

1. Хронические заболевания органов желудочно-кишечного тракта.
2. Хронические заболевания органов гепатобилиарной системы.
3. Как элемент общей оздоровительной программы для комплексной детоксикации организма.
4. Токсические воздействия, связанные с профессиональной деятельностью, при проживании в условиях неблагоприятной экологии (жителям крупных промышленных городов).
5. Комплексная поддержка в пожилом возрасте и для профилактики преждевременного старения организма.
6. Дисбактериоз.
7. Ожирение.
8. Аллергические и аутоиммунные (бронхиальная астма, ревматоидный полиартрит) заболевания.
9. Хронические заболевания органов мочевыделительной системы.
10. Подготовка к плановым хирургическим вмешательствам.
11. Состояние после химио- и лучевой терапии.
12. Отравления.
13. Алкоголизм.
14. Наркомания.

### Противопоказания

- беременность и кормление грудью;
- индивидуальная непереносимость компонентов.

Состав		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Энотера двулетняя ( <i>Oenothera biennis</i> ), экстракт листьев	35 мг	оказывает противовоспалительное действие
Алоэ вера ( <i>Aloe vera</i> ), экстракт листьев 200:1	8 мг	оказывает противовоспалительное, раназаживляющее и иммуномодулирующее действие
Подорожник блошинный ( <i>Plantago psyllium</i> ), экстракт семян	35 мг	оказывает детоксикационное действие; улучшает работу кишечника
Клевер луговой красный ( <i>Trifolium pratense</i> ), экстракт цветков 5:1	17 мг	оказывает кровоочищающее отхаркивающее, потогонное действие
Лопух большой ( <i>Arctium lappa</i> ), экстракт корня	17 мг	оказывает детоксикационное действие; улучшает работу кишечника
Эхинацея узколистная ( <i>Echinacea purpurea</i> ), экстракт 4%	10 мг	оказывает иммуномодулирующее действие
Солодка голая ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> ), экстракт корня 4:1	7 мг	оказывает иммуномодулирующее действие; улучшает работу печени, кишечника
Одуванчик лекарственный ( <i>Taraxacum officinale</i> Wigg.), экстракт корня 5:1	3,5 мг	оказывает противовоспалительное действие; улучшает работу печени, поджелудочной железы, желчного пузыря
Каскара саграда ( <i>Rhamnus purshiana</i> ), экстракт коры 4:1	3,5 мг	комплексное улучшение работы желудочно-кишечного тракта
Расторопша пятнистая ( <i>Silybum marianum</i> L.), экстракт плодов (80% — фитосомы™)	1,7 мг	оказывает гепатопротекторное действие
Гесперидин (35% биофлавоноидов цитрусовых)	17 мг	укрепляет соединительную ткань; оказывает противовоспалительное действие
Альфа-липовая кислота	3,5 мг	оказывает детоксикационное действие; улучшает обмен веществ
N-ацетил-L-цистеин	1,7 мг	оказывает антиоксидантное, гепатопротекторное действие
Витамин С (Ester-C)	100 мг	оказывает антиоксидантное действие
Витамин Е (смесь d-токоферолов)	35 мг	оказывает антиоксидантное, сосудоукрепляющее действие
Йод (калия йодид)	50 мкг	оказывают многоплановое комплексное действие по укреплению иммунной системы
Цинк (цитрат)	1,7 мг	
Селен (аспартат)	70 мкг	

## Схемы применения

### 1. Детоксикация организма и улучшение работы органов гепатобилиарной системы

Фитоформулы активно связывают и способствуют выведению токсинов; улучшают работу органов детоксикации (в первую очередь — печени и кишечника); уменьшают воспалительные явления и улучшают работу органов гепатобилиарной зоны (желчного пузыря, желчевыводящих протоков, поджелудочной железы).

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
Детокс	5 мл	–	5 мл	–
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–
Слип Контрол	–	–	–	5–10 мл

Фитоформулы рекомендуется принимать курсом 4–6 недель для эффективной очистки организма.

### 2. При заболеваниях кожи

Причиной многих заболеваний кожи являются хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (печени, желчевыводящих протоков, кишечника). Поэтому при подобных заболеваниях необходимо дополнительное использование Детокса по следующей схеме.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
Детокс	5 мл	5 мл	–	–
Анти-Оксидант	–	5 мл	5 мл	–
Слип Контрол	–	–	5 мл	5 мл

Фитоформулы эффективно улучшают функции желудочно-кишечного тракта, способствуют выведению токсинов, продуктов обмена, что улучшает состояние кожи и повышает эффект комплексной терапии.

## Имьюн Саппорт (Immune Support)

### Коллоидная фитоформула для гармонизации иммунитета

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.6425.6.09 от 26.06.2009 г.  
Экспертное заключение ГИЦ ПП при ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-499/6-09 от 21.05.2009 г.  
Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д01387 от 02.03.2010 г.  
Код в прайс-листе АРГО — 0802

### Основные свойства

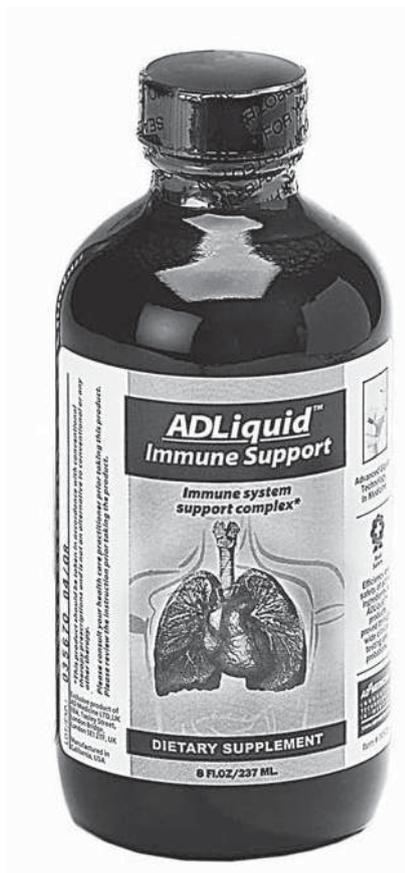
Имьюн Саппорт улучшает работу иммунной системы: предупреждает развитие заболевания в период межсезонья, при смене климата, на фоне физической или психической нагрузки, во время эпидемии; ускоряет выздоровление, если заболевание развилось, и устраняет возможные осложнения; предупреждает развитие онкологических заболеваний, повышает эффект медикаментозной и лучевой терапии при онкологии.

Имьюн Саппорт эффективно воздействует на все звенья иммунного ответа:

- на I этапе повышает неспецифическую защиту, стимулирует выработку интерферона;
- на II этапе ускоряет выработку белков «острой фазы» в ответ на действие повреждающего агента, повышает их антибактериальную и противовирусную активность, ускоряет их миграцию к очагам поражения;
- на III этапе стимулирует выработку, дифференцировку и повышает активность клеток иммунной системы, обеспечивающих гибель чужеродных агентов (лейкоцитов, Т- и В-клеток).

А также:

- стимулирует фагоцитоз — процесс захвата и обезвреживания



Immune Support

- повреждающих агентов;
- оказывает нормализующее действие на уровень иммуноглобулинов в сыворотке крови;
- снижая вязкость крови, улучшает её текучесть по сосудам, препятствует тромбообразованию, что улучшает миграцию иммунных клеток к очагам поражения.

### Показания к применению

Существует несколько групп заболеваний, развивающихся на фоне недостаточно эффективной работы иммунной системы. При таких заболеваниях применение Иммюн Саппорта является необходимым для профилактики и повышения эффективности лекарственной терапии заболеваний.

#### 1. Инфекционные заболевания

- воспалительные заболевания бронхо-лёгочной системы (бронхит, пневмония), в том числе туберкулез;
- заболевания ЛОР-органов (гайморит, тонзиллит);
- грипп, герпес и другие вирусные и простудные заболевания;
- бактериальные инфекции кожи и подкожной клетчатки (абсцесс, флегмона);
- грибковые инфекции (микозы, кандидоз, поражение ногтей пластинок — онихомикоз);
- воспалительные заболевания дёсен, стоматит;
- заболевания желудочно-кишечного тракта, особенно в сочетании с нарушениями стула, дисбактериозом;
- заболевания почек и мочевыводящих путей (пиелонефрит, цистит);
- реакция лимфатических узлов — лимфаденит;
- профилактика и комплексная

- поддержка при онкологических заболеваниях;
- при приёме медикаментозных препаратов: гормонов-кортикостероидов (преднизолон, кортизон), антибиотиков, лучевой терапии при онкологии;
- после перенесённых хирургических операций, травм;
- для поддержания организма в пожилом возрасте.

#### 2. Заболевания, при которых Иммюн Саппорт применяется как вспомогательное средство

- заболевания нервной системы — менингоэнцефалит, арахноидит;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз;
- заболевания опорно-двигательного аппарата — остеоартроз, в том числе остеохондроз;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- гастрит, дуоденит, язвенная болезнь, холецистит, панкреатит.

Применение Иммюн Саппорта желательнее, так как он существенно, повышает эффективность основной терапии.

#### Противопоказания

- повышенная нервная возбудимость;
- бессонница;
- повышенное артериальное давление;
- нарушение ритма сердечной деятельности;
- выраженный атеросклероз;
- беременность и кормление грудью;
- аутоиммунные заболевания;
- индивидуальная непереносимость компонентов.

Состав		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Эхинацея пурпурная ( <i>Echinacea purpurea</i> ), экстракт корня 4%	17 мг	многоплановое действие по улучшению работы иммунной системы
Эхинацея узколистная ( <i>Echinacea angustifolia</i> ), экстракт 4%	17 мг	
Женьшень обыкновенный ( <i>Panax ginseng C.A. Mey</i> ), экстракт корня 10%	8 мг	адаптогенное и иммуномодулирующее действие
Энотера двулетняя ( <i>Oenothera biennis</i> ), экстракт листьев	25 мг	многоплановое общеукрепляющее действие; антиоксидантное и противовоспалительное действие
Астрагал перепончатый ( <i>Astragalus membranaceus</i> ), экстракт корня (0,4% алкалоидов)	17 мг	адаптогенное действие; иммуномодулирующее действие
Пау д'арко-рохо, или Муравьиное дерево ( <i>Tabebuia impetiginosa</i> ), экстракт коры 4:1 (3% хинонов)	17 мг	адаптогенное и иммуномодулирующее действие
Грибы рейши АНСС ( <i>Ganoderma lucidum</i> ), экстракт (3% тритерпенов)	5 мг	адаптогенное и иммуномодулирующее действие
Козиним Q10 (убихинол)	1,7 мг	осуществляет энергетическую поддержку клеток; адаптогенное и иммуномодулирующее действие
NADH (никотинамдадениндинуклеотид)	0,6 мг	осуществляет энергетическую поддержку клеток; нейротрансмиттерное действие — улучшает регуляторную функцию нервной системы
Инозитол	16,5 мг	улучшает обмен липидов — стимулирует синтез фосфолипидов мембран клеток; улучшают работу иммунной системы
Диметилглицин	3,5 мг	
Гесперидин (35 % биофлавоноидов цитрусовых)	3,5 мг	
Бета-1,3-гликаны — экстракт Ламинарии сахаристой ( <i>Laminaria saccharina L.</i> )	4 мг	
Пчелиное маточное молочко	35 мг	
Витамин А (ретинола пальмитат)	3330 МЕ	многоплановое комплексное действие по укреплению иммунной системы
Витамин С (Ester-C)	80 мг	
Витамин Е (смесь d-токоферолов)	20 МЕ	
Витамин В <sub>6</sub> (пиридоксина гидрохлорид)	1,7 мг	
Витамин В <sub>12</sub> (цианкобаламин)	9 мкг	
Кальций (пантотенат)	10 мг	многоплановое комплексное действие по укреплению иммунной системы
Цинк (цитрат)	1,6 мг	
Селен (аспартат)	25 мкг	
Германий (окись)	100 мкг	
Растительные минеральные элементы	11 мг	

## Схемы применения

Наиболее выраженный эффект достигается при совместном применении нескольких средств, влияющих на разные механизмы развития заболеваний.

### Максимальный эффект

Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
Имьон Саппорт	5–10 мл	5–10 мл	–
Анти-Оксидант	–	–	10 мл

Активация иммунитета способствует успешному обезвреживанию инфекции и удалению токсинов. Воспалительный процесс завершается в кратчайшие сроки и с минимальными повреждениями.

Применение Имьон Саппорта — средства, активирующего иммунитет, — не только целесообразно, но просто необходимо для эффективного лечения любого инфекционного воспаления.

Целесообразно сочетать Имьон Саппорт с коллоидным Анти-Оксидантом, так как свободные радикалы имеют первостепенное значение в развитии воспалительной реакции.

## Кардио Саппорт (Cardio Support)

### Коллоидная фитоформула для сохранения здоровья сердца

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.6379.6.09 от 25.06.2009 г.  
Экспертное заключение ГИЦПП при ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-488/6-09 от 21.05.2009 г.  
Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д01385 от 02.03.2010 г.  
Код в прайс-листе АРГО — 0803

### Основные свойства

Кардио Саппорт воздействует целостно на все звенья сердечно-сосудистой системы.

#### I. Влияние на сердце:

- улучшает коронарный кровоток и кровоснабжение сердца;
- повышает сократительную способность сердечной мышцы;
- стабилизирует клетку сердца, что уменьшает риск нарушения ритма сердечной деятельности;
- повышает минутный объем сердца;
- улучшает энергетические запасы сердца;
- повышает эффективность работы сердца при физической нагрузке, на фоне возрастных атрофически-дистрофических изменений миокарда.

#### II. Противоатеросклеротическое действие (влияние на обмен липидов):

- снижает уровень холестерина и триглицеридов;
- снижает уровень «вредных» липопротеидов низкой плотности и повышает уровень «полезных» липопротеидов высокой плотности.

#### III. Влияние на сосуды:

- улучшает состояние внутреннего слоя стенки сосудов — эндоте-



лия, что повышает их эластичность и способствует улучшению кровотока;

- снижает вязкость крови и улучшает её текучесть по сосудам;
- устраняет спазмы и расширяет сосуды, тем самым улучшает кровоток.

**IV. Успокаивающее действие на нервную систему:**

- уменьшает болевые ощущения и нарушения сердечного ритма, способствует устранению спазмов сосудов сердца, мозга, почек, конечностей и нормализации сна.

**Показания к применению**

1. Ишемическая болезнь сердца, реабилитация после перенесённого инфаркта миокарда.
2. Хроническая сердечная недостаточность.
3. Атеросклероз (поражение сосудов сердца, головного мозга, нижних конечностей).
4. Артериальная гипертензия и гипотензия.
5. Нарушение работы сердца на фоне каких-либо заболеваний (сахарный диабет, тиреотоксикоз), в период климакса, при употреблении алкоголя.
6. «Старческое сердце» — для улучшения работы сердца у пожилых.
7. Гиперхолестеринемия.
8. Профилактика заболеваний и защита сердца и сосудов при физических нагрузках и стрессах, в экологически неблагоприятных регионах.
9. Сочетание заболеваний сердца (ишемической болезни, атеросклероза) с сахарным диабетом, ожирением.

10. Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями при состояниях, способствующих повышенной нагрузке на сердце (оперативные вмешательства, простудные и инфекционные заболевания, отравления и др.).

11. Подготовка к оперативному вмешательству и реабилитация после операции на сердце и сосудах (в том числе по поводу пороков сердца, при аортокоронарном шунтировании).

**Противопоказания**

- беременность и кормление грудью;
- индивидуальная непереносимость компонентов.

Состав		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Боярышник перисто-надрезанный ( <i>Crataegus pinnatifida</i> ), экстракт плодов, цветков (9% проантоцианидинов, 2% биофлавоноидов)	17 мг	эффективно улучшает работу сердечной мышцы и способствует нормализации кровообращения
Шпинат огородный ( <i>Spinacea oleracea L.</i> ), порошок экстракт Гинкго билоба ( <i>Ginkgo biloba</i> ), экстракт листьев (24% — фитосомы™)	3 мг 8 мг	оказывает общеукрепляющее действие улучшает кровообращение; проявляет антиоксидантный и противовоспалительный эффекты; оказывает седативное (успокоительное) действие
Банан райский ( <i>Musa paradisiaca L.</i> ), порошок экстракт плода	3 мг	является источником энергии; служит поставщиком калия, необходимого для нормальной работы сердца
Астаксантин Люцерна ( <i>Medicago sativa L.</i> ), экстракт листьев 4:1	2 мг 1,7 мг	антиоксидант улучшает работу сердечно-сосудистой системы
Коэнзим Q10 (убихинол)	2 мг	укрепляет и поддерживает сердечно-сосудистую систему
Гамма-оризанол	55 мг	служит источником микро- и макроэлементов;
L-карнитин	17 мг	нормализует обмен липидов, оказывает антиатеросклеротическое действие нормализует обмен липидов; защищает сердце при недостаточном поступлении кислорода

Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Гесперидин (35% биофлавоноидов цитрусовых)	17 мг	укрепляет соединительную ткань
Ликопин (2%)	2 мг	проявляет антиоксидантное действие; обладает детоксикационными свойствами
Холестатин (концентрат растительных стеролов)	17 мг	оказывает регулирующее действие на нервную систему
Витамин А (ретинола пальмитат)	2350 МЕ	оказывают многоплановое комплексное действие по улучшению функционирования сердца, сосудов и нормализации регуляторной функции нервной системы
Витамин С (Ester-C)	100 мг	
Витамин Е (смесь d-токоферолов)	70 МЕ	
Витамин В <sub>2</sub> (рибофлавин)	1,7 мг	
Витамин В <sub>3</sub> (ниацин)	7 мг	
Витамин В <sub>6</sub> (пиридоксина гидрохлорид)	2 мг	
Витамин В <sub>9</sub> (фолиевая кислота)	150 мкг	
Витамин В <sub>12</sub> (цианкобаламин)	9 мкг	
Селен (аспартат)	70 мкг	
Калий (цитрат)	25 мг	
Кальций (цитрат)	23 мг	оказывают многоплановое комплексное действие по улучшению функционирования сердца, сосудов и нормализации регуляторной функции нервной системы
Магний (цитрат)	10 мг	
Цинк (цитрат)	1,6 мг	
Медь (цитрат)	0,64 мг	
Марганец (аспартат)	0,68 мг	

## Схемы применения

### 1. Для регулирования артериального давления

Коллоидная фитоформула Кардио Саппорт одинаково эффективна как при высоком, так и при низком давлении за счёт регулирующего действия на сосудистый тонус.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–
Кардио Саппорт	5 мл	5 мл	–	–
АнгиОмега Комплекс	5 мл	–	–	5 мл
ВАЖНО				
Брейн Бустер	5 мл	–	–	–
Ментал Комфорт	–	5 мл	10 мл	–
Слип Контрол	–	–	–	5–10 мл

### 2. Инфаркт миокарда — реабилитация

Необходимо воздействовать на все основные причины, приводящие к развитию патологии, а также улучшить состояние и самочувствие пациента, повысить качество его жизни, дать возможность пациенту вести активный образ жизни, не ощущая дискомфорта со стороны сердца. Для этого рекомендуется поочерёдное применение коллоидных фитоформул компании ЭД Медицина.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Анти-Оксидант	–	–	–	–
Кардио Саппорт	5 мл	5 мл	5 мл	–
АнгиОмега Комплекс	–	–	–	–
ВАЖНО				
АнгиОмега Комплекс	5 мл	–	–	5 мл
Ментал Комфорт	–	5 мл	5 мл	–
Слип Контрол	–	–	–	5–10 мл

Фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО, эффективно устраняют все основные нарушения при широкой гамме сердечно-сосудистых заболеваний, активно дополняют и усиливают действие друг друга.

Фитоформулы, указанные в графе ВАЖНО, рекомендованы для повышения эффективности основных фитоформул и продления их действия.

## Лайф Малти-Фактор (Life Multi-Factor)

Коллоидный активированный фитокомплекс  
жизненно важных нутриентов, витаминов и минералов

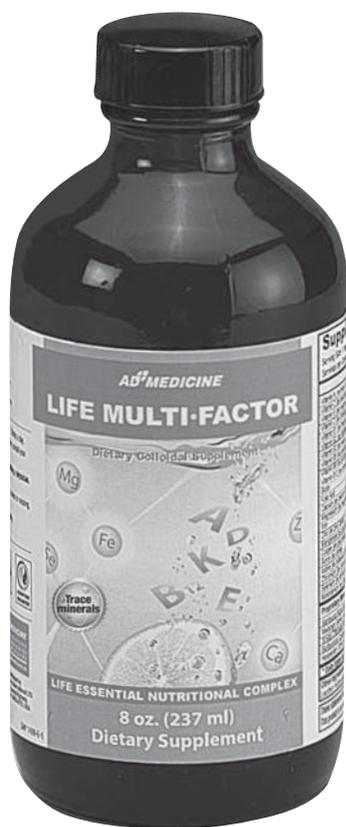
Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.13.3.У.4322.6.10 от 23.06.2010 г.

Экспертное заключение ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-300/6-10 от 26.02.2010 г.

Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д02962 от 02.07.2010 г.

Код в прайс-листе АРГО — 0820

  
НОВИНКА!



Life Multi-Factor

### Основные свойства

Содержит уникальный комплекс коллоидных ионизированных минералов Trace Minerals, обладающих повышенной активностью, повышающих усвоение других витаминов и минералов, их активное поступление к целевым клеткам.

В составе Лайф Малти-Фактора витамины и минералы находятся в сочетании с целебными травами, являющимися их природными носителями и проводниками в организм, что обеспечивает гарантированное усвоение и поступление необходимых питательных элементов в клетки.

В 1 ч. л. содержится 70–100% суточной нормы витаминов и минералов, рекомендуемой для применения россиянам органами Роспотребнадзора.

- Оказывает многоплановое положительное воздействие на организм за счёт свойств и механизмов уникального комплекса минералов Trace Minerals, витаминов и микроэлементов, включённых в состав.
- Повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
- Обладает общеукрепляющим воздействием и повышает репаративные способности организма.
- Служит питательной поддержкой

органам и системам в критические периоды (чрезмерная физическая или психическая нагрузка, период активного роста).

- Является важным компонентом программ антистарения и активного долголетия.

### Показания к применению

В качестве биологически активной добавки рекомендуется для обогащения рациона биологически активными веществами при высокой потребности дополнительного приёма витаминов, минералов, флавоноидов в следующих ситуациях:

1. При наличии хронических длительно текущих заболеваний, при нескольких установленных заболеваниях, при продолжительном приёме медикаментов.
2. После перенесённых тяжёлых заболеваний (инфаркт, инсульт, острые бактериальные и вирусные инфекции), после операций, физических и психических травм, в период выздоровления после тяжёлых соматических заболеваний, вегетососудистой дистонии.
3. Постменопауза у женщины, особенно при применении заместительной гормональной терапии; при применении оральной контрацепции у женщин репродуктивного возраста.
4. Как средство омолаживающей коррекции и продления активного образа жизни у людей среднего и пожилого возраста.
5. При переутомлении, повышенной умственной и физической нагрузке у здоровых людей.
6. При чрезвычайных нагрузках у спортсменов, лиц, работающих

в экстремальных условиях.

7. В период наиболее интенсивного роста у детей и подростков.
8. В комплексных программах сбалансированного полноценного лечебного питания.

### Противопоказания

- индивидуальная непереносимость компонентов;
- беременность и кормление грудью.

Состав		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Бузина чёрная ( <i>Sambucus nigra L.</i> ), экстракт плодов и цветков 4:1	30 мг	поливитамин, улучшает усвоение других элементов
Люцерна ( <i>Medicago sativa L.</i> ), экстракт листьев 4:1	30 мг	поливитамин, улучшает усвоение других элементов
Сассапариль ( <i>Smilax officinalis</i> ), экстракт корня	25 мг	поливитамин, улучшает усвоение других элементов
Комплекс биофлавоноидов	20 мг	антиоксидант
Гесперидин (35% биофлавоноидов цитрусовых)	20 мг	антиоксидант
Витамин С (Ester-C)	90 мг	антиоксидант, репаратор
Витамин Е (смесь d-токоферолов)	30 мг	антиоксидант, репаратор
Витамин В <sub>3</sub> (ниацин)	20 мг	участвует в окислительно-восстановительных реакциях, улучшает микроциркуляцию крови
Витамин В <sub>5</sub> (пантотеновая кислота)	5 мг	участвует в окислении и биосинтезе жирных кислот
Витамин В <sub>6</sub> (пиридоксина гидрохлорид)	2 мг	участвует в обмене белков и аминокислот
Витамин В <sub>2</sub> (рибофлавин)	1,8 мг	участвует в окислительно-восстановительных процессах, поддерживает нормальный жировой, углеводный и белковый обмен, обмен порфиринов, железа, эритропоэз

Life Multi-Factor

Состав (продолжение)		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Витамин В <sub>1</sub> (тиамина гидрохлорид)	1,5 мг	контролирует транспорт ионов натрия через мембрану нейрона, нормализует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем
Витамин А (ретинола пальмитат)	1 мг	антиоксидант, репаратор, укрепляет иммунитет
Витамин В <sub>9</sub> (фолиевая кислота)	400 мкг	участвует в метаболизме нуклеиновых кислот
Витамин В <sub>7</sub> (биотин)	50 мкг	входит в состав многих ферментов
Витамин D (холекальциферол)	7,5 мкг	регулирует обмен кальция, контролирует минерализацию костей
Витамин В <sub>12</sub> (цианкобаламин)	3 мкг	участвует в обмене нуклеиновых кислот, стимулирует кроветворение
Комплекс коллоидных ионизированных минералов Trace Minerals		повышает усвоение компонентов и их продвижение в клетки, поддерживает такие процессы в организме, как сокращение мышц, нервная проводимость
Кальций	300 мг	укрепление костей, участие в работе ферментативных систем, в передаче нервного импульса
Магний (оксид)	150 мг	укрепляет кости, участвует в образовании энергии, окислении жирных кислот, синтезе белка, метаболизме глюкозы, образовании нуклеотидов

Состав (продолжение)		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Цинк (оксид)	12 мг	участвует во множестве ферментативных реакций
Железо (фумарат)	10 мг	улучшает кроветворение
Марганец (аспартат)	2 мг	входит в состав более чем 30 ферментов
Медь (глюконат)	1 мг	окислительно-восстановительные свойства, участвует в ферментативных реакциях
Бор (хелатный комплекс)	1 мг	участвует в регуляции обмена витаминов и микроэлементов, стимулирует кроветворение
Йод (калия йодид)	75 мкг	поддерживает работу щитовидной железы
Селен (селенометионин)	70 мкг	антиоксидантно, репаративное действие
Хром (пиколинат)	50 мкг	поддерживает работу поджелудочной железы
Молибден (хелатный комплекс)	50 мкг	укрепляет нервную систему, стимулирует кроветворение, участвует в углеводном и жировом обмене, включении фтора в зубную эмаль

**Стандартная схема применения:**  
по 5 мл (1 ч. ложка) 1 раз в день во время еды.

1 ч. ложка Лайф Малти-Фактора содержит 70–100% суточной дозировки необходимых витаминов и микроэлементов.

Лайф Малти-Фактор может применяться для повышения эффективности в составе любых схем и комбинаций по 1–2 ч. ложки в день.

## Мейл Эктив Комплекс (Male Active Complex)

Коллоидная фитоформула для укрепления здоровья мужчины

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.6429.6.09 от 26.06.2009 г.  
Экспертное заключение ГИЦПП при ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-539/6-09 от 28.05.2009 г.

Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д01388 от 02.03.2010 г.

Код в прайс-листе АРГО — 0804

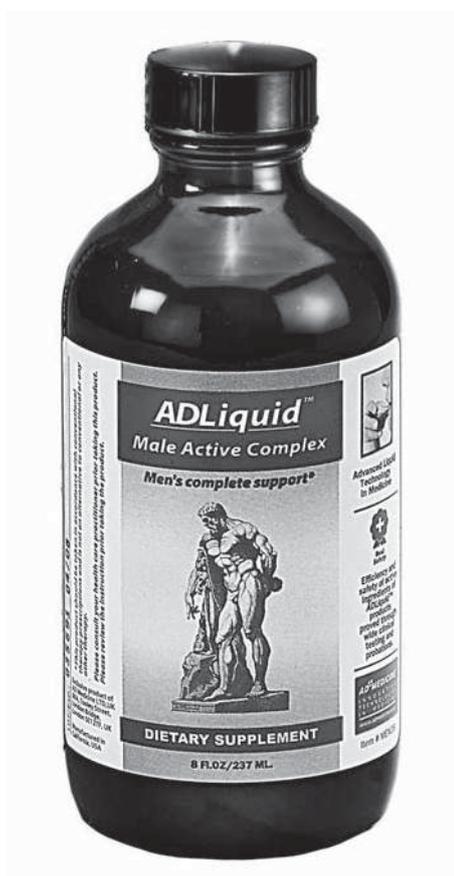
### Основные свойства

Компоненты Мейл Эктив Комплекса предупреждают переход гормона тестостерона в продукт дигидротестостерон, который вызывает рост опухолевых клеток предстательной железы у мужчин старше 40 лет.

Важнейший фактор безопасности коллоидной фитоформулы: Мейл Эктив Комплекс состоит из биоактивных компонентов, которые НЕ МАСКИРУЮТ рак простаты при наличии этого заболевания.

#### Мейл Эктив Комплекс:

- Предотвращает развитие аденомы простаты.
- Повышает половое влечение (либидо), качество эрекции, удлиняет половой акт; способствует укреплению общего здоровья и сексуальной активности, повышает «мужскую силу» и «эротическое настроение» у мужчин.
- Нормализует функционирование простаты. Улучшает микроциркуляцию крови в органах малого таза, тем самым способствует нормальному функционированию простаты.
- Облегчает мочеиспускание у больных за счёт нормализации тонуса



Male Active Complex

мочевыводящих путей: сокращает частоту в ночное время, уменьшает количество «остаточной мочи».

- Оказывает выраженное противовоспалительное действие на органы мужской половой сферы.

## Показания к применению

Коллоидный Мейл Эktiv Комплекс необходим для профилактики и повышения эффективности лекарственной терапии следующих мужских заболеваний:

1. Доброкачественная гиперплазия предстательной железы (аденома).
2. Простатит.
3. Мужская импотенция.
4. Длительный стресс и астенические состояния.
5. Мужской климакс.
6. Онкологические заболевания.

## Противопоказания

- повышенная нервная возбудимость;
- бессонница;
- повышенное артериальное давление;
- нарушение ритма сердечной деятельности;
- выраженный атеросклероз;
- индивидуальная непереносимость компонентов.

Состав		
Биоактивный компонент	Ко л - во в 5 мл	Действие
Муира пуама ( <i>Ptychopetalum olacoides</i> ), экстракт корня 4:1	70 мг	стимулирует либидо — мужское влечение; улучшает работу нервной системы
Карликовая пальма ( <i>Serenoa repens</i> ), экстракт плодов 5:1	35 мг	

Состав (продолжение)		
Биоактивный компонент	Ко л - во в 5 мл	Действие
Пигеум ( <i>Pygeum africanum</i> ), экстракт коры 30:1	8 мг	улучшает мочеиспускание; стимулирует либидо
Женьшень сибирский ( <i>Eleutherococcus senticosus</i> ), экстракт корня (0,8% элеутерозидов)	10 мг	оказывают адаптогенное действие (повышают защитные силы организма, физическую и психическую работоспособность)
Женьшень обыкновенный ( <i>Panax ginseng C.A. Mey</i> ), экстракт корня 10%	8 мг	
Тыква обыкновенная ( <i>Cucurbita pepo</i> ), экстракт семян 10:1	8 мг	улучшает мочеиспускание
Гинкго билоба ( <i>Ginkgo biloba</i> ), экстракт листьев (24% — фитосомы™)	8 мг	улучшает микроциркуляцию крови
Овёс обыкновенный ( <i>Avena sativa L.</i> ), экстракт стебля 10:1	25 мг	стабилизирует и укрепляет стенку клеток
Энотера двулетняя ( <i>Oenothera biennis</i> ), экстракт листьев	17 мг	оказывает противовоспалительное, антиатеросклеротическое действие; многократно повышает усвоение и эффект экстрактов целебных трав
Ликопин (2%)	35 мг	противоопухолевое действие при заболеваниях простаты
Витамин А (ретинола пальмитат)	3330 МЕ	общеукрепляющее; антиоксидантное; противовоспалительное; иммунокорректирующее комплекс наиболее важных элементов, эффективно взаимодействующих и повышающих эффект друг друга по поддержанию нормальной работы мужской половой системы
Бета-каротин	1750 МЕ	
Витамин Е (смесь d-токоферолов)	20 МЕ	
Магний (цитрат)	16 мг	
Цинк (цитрат)	6,4 мг	
Селен (аспартат)	70 мкг	

## Схемы применения

### 1. Комплексная терапия мужских заболеваний

Достигается при совместном применении нескольких БАД, влияющих на разные механизмы развития патологии.

При заболеваниях половой сферы у мужчин необходимо воздействовать одновременно на все основные причины, приводящие к развитию патологии.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вече- ром	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–
Мейл Эктив Комплекс	7 мл	7 мл	–	–
Слип Контрол	–	–	–	5–10 мл
ВАЖНО				
Имьюн Саппорт	5 мл	5 мл	5 мл	–
Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл	–

Фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО, эффективно устраняют все основные нарушения, ведущие к развитию заболеваний предстательной железы, эффективно дополняют и усиливают действие друг друга: устраняют воспалительные явления и тормозят развитие доброкачественной гиперплазии простаты (аденомы); оказывают антиоксидантный эффект.

Комбинация фитоформул эффективно улучшает самочувствие мужчины, устраняет неприятные нарушения мочеиспускания и сексуальные нарушения.

Фитоформулы могут приниматься длительно, в течение 2–3 месяцев, с небольшими перерывами (45 дней приём — 15 дней перерыв). Рекомендуется применять поэтапно.

Фитоформулы, указанные в графе ВАЖНО, рекомендуются для повышения эффективности основных фитоформул и закрепления их действия.

### 2. Мужской климакс

Комбинация коллоидных фитоформул, оказывая воздействие на основные звенья развития мужских заболеваний, благоприятно и эффективно влияет на самочувствие мужчины, улучшает функции простаты, устраняет эмоционально-психические нарушения.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вече- ром	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–
Мейл Эктив Комплекс	7 мл	7 мл	–	–
Ментал Комфорт	–	–	–	5–10 мл

Фитоформулы эффективно устраняют все основные причины, ведущие к развитию основных гормональных нарушений у мужчин, активно дополняют и усиливают действие друг друга: устраняют характерные гормональные нарушения; оказывают антиоксидантный эффект. Рекомендуется применять поэтапно, курсами 2–3 раза в год для эффективной борьбы с нарушениями мужской половой сферы.

## Ментал Комфорт (Mental Comfort)

### Коллоидная фитоформула антистрессовой защиты и душевного равновесия

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.9452.9.06 от 06.09.2006 г.  
Экспертное заключение ГИЦ ПП при ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-8936/6-06 от 27.07.2006 г.  
Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д01389 от 02.03.2010 г.  
Код в прайс-листе АРГО — 0812

### Основные свойства

Ментал Комфорт — это сбалансированный комплекс целебных трав (зверобоя и боярышника), аминокислоты глицин и витаминов группы В, в наиболее оптимальном сочетании для эффективной комплексной защиты организма от стресса, депрессии, для нормализации сна, профилактики и повышения качества терапии психосоматических («стрессовых») заболеваний.

- Эффективно устраняет чувство тревоги или депрессию.
- Способствует нормализации сна.
- Повышает работоспособность.
- Нормализует настроение.
- Возвращает ощущениям чувство свежести.
- Способствует улучшению состояния при кардионевротическом расстройстве.
- Устраняет головные боли.
- Уменьшает токсическое воздействие алкоголя.
- Нормализует аппетит, способствует нормализации веса тела.

### Показания к применению

1. Повышенная возбудимость, эмоциональная нестабильность: неврозы, вегетососудистая дис-



Mental Comfort

- тония, последствия нейроинфекций и черепно-мозговой травмы, энцефалопатии.
2. Хронические длительно текущие заболевания — особенно те, которые сложно поддаются обычной терапии.
  3. Хронические длительные болевые синдромы.
  4. Расстройства пищевого поведения (повышение аппетита) и связанное с этим повышение массы тела.
  5. Панические атаки (при вегетативной дистонии, климактерическом синдроме, интоксикациях).
  6. Заболевания, связанные со стрессовой нагрузкой (психосоматические), — атеросклероз, язвенная болезнь желудка, нарушения работы иммунной системы.
  7. Нарушения сна.
  8. Нейродермит, псориаз.
  9. Хронический длительный стресс и острые стрессовые ситуации.
  10. Хронический алкоголизм, профилактика обострений при хроническом алкоголизме, никотиновой зависимости, абстинентный синдром.
  11. Длительный приём антигипертензивных средств, обезболивающих, нестероидных противовоспалительных средств, сердечных гликозидов, противотуберкулёзных препаратов — для уменьшения токсического действия лекарственных средств, угнетающих функцию нервной системы.
  12. Заболевания центральной нервной системы (депрессия развивается при паркинсонизме в 90% случаев, рассеянном склерозе — в 44%).
  13. Синдром хронической усталости.
  14. Возможен однократный приём при гипертонии, панических атаках, тромбоэмболических атаках.

## Противопоказания

- беременность и кормление грудью;
- индивидуальная непереносимость компонентов.

**Внимание!** Во время приёма фитопрепарата следует избегать интенсивного ультрафиолетового воздействия (продолжительные солнечные ванны, солярий), так как Ментал Комфорт усиливает фотосенсибилизацию.

Не влияет на способность управлять автомобилем и выполнять точную работу.

Состав		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Гиперицин, или Зверобой продырявленный ( <i>Hypericum perforatum L.</i> ), экстракт цветков 0,3 %	50 мг	обладает антистрессовым и антидепрессивным действием; устраняет нарушения сна; снимает тревожность, агрессию
Глицин	65 мг	оказывает успокаивающее действие; улучшает обменные процессы в тканях мозга; является антиоксидантом; восстанавливает энергетический баланс в нервных клетках
Боярышник перистонадрезанный ( <i>Crataegus pinnatifida</i> ), экстракт плодов, цветков (9% проантоцианидинов, 2% биофлавоноидов)	18 мг	улучшает работу сердечной мышцы и кровообращение; оказывают многоплановое комплексное действие по укреплению иммунной системы;
Мята перечная ( <i>Mentha piperita</i> ), экстракт листьев	65 мг	укрепляют нервную систему, память; активируют весь обмен веществ
Витамин В <sub>1</sub> (тиамина гидрохлорид)	35 мкг	
Витамин В <sub>3</sub> (ниацин)	1,8 мг	
Витамин В <sub>6</sub> (пиридоксина гидрохлорид)	1,8 мг	
Витамин В <sub>9</sub> (фолиевая кислота)	30 мг	
Витамин С (Ester-C)	50 мг	

Mental Comfort

## Схемы применения

### 1. Кардиомиопатия неясной этиологии

Развитию кардиомиопатии способствуют некоторые заболевания сердца, ангина, анемия, дисфункция щитовидной железы, принимаемые медикаменты, а также курение, алкоголизм и самолечение. Применение Ментал Комфорта совместно с Кардио Саппортом позволит эффективно снять негативные симптомы, повысить иммунитет организма, улучшить работу сердечно-сосудистой и нервной системы.

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
Кардио Саппорт	5 мл	5 мл	–
Ментал Комфорт	–	–	10 мл

Наиболее целесообразно применять коллоидные фитоформулы поэтапно.

### 2. Кардионевроз (кардионевротическое расстройство)

Психосоматическое заболевание, возникающее в большинстве случаев как результат нервного срыва.

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
Кардио Саппорт	5 мл	5 мл	–
Ментал Комфорт	–	–	10 мл

Рекомендуется совместный приём Ментал Комфорта и Кардио Саппорта.

Лучше всего применять коллоидные фитоформулы поэтапно.

Возможен приём коллоидных фитоформул двукратно: Кардио Саппорт — 10 мл

и Ментал Комфорт — 10 мл вечером.

### 3. Синдром раздражённого кишечника

Комплекс функциональных расстройств кишечника, беспокоящих достаточно длительное время. Заболевание протекает с нарушением функции кишечника без структурных изменений слизистой.

Применение коллоидного Ментал Комфорта совместно с коллоидным Детоксом позволит значительно укрепить нервную систему, снять стресс и уменьшить симптомы раздражённого кишечника.

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
Детокс	5–10 мл	5–10 мл	–
Ментал Комфорт	–	–	10 мл

Указанная комбинация коллоидных фитоформул даёт положительный эффект при колитах психосоматического характера.

Наиболее целесообразно применять коллоидные фитоформулы поэтапно.

Возможен приём коллоидных фитоформул двукратно: Детокс — 10 мл и Ментал Комфорт — 10 мл вечером.

### 4. Мигрень и головные боли неясной этиологии

Часто мигренью страдают люди, предъявляющие повышенные требования к себе и другим. В основном мигренью страдают женщины.

Помочь справиться со стрессом, улучшить самочувствие и уменьшить вероятность возникновения мигрени позволяет комбинация коллоидных фитоформул, разработанных специалистами компании ЭД Медицина.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вече- ром	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–
Ментал Комфорт	–	5 мл	5 мл	–
Слип Контрол	–	–	–	10 мл
ВАЖНО				
Брейн Бустер	5 мл	5 мл	–	–
Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл	–

Фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО, рекомендуется применять поэтапно, так как они эффективно устраняют проявления мигрени, боли, дискомфорт, улучшают мозговой кровоток, снимают сосудистые спазмы.

Фитоформулы, указанные в графе ВАЖНО, применяются ПРЕДВАРИТЕЛЬНО, перед основным курсом в течение 3–4 недель, — это позволяет провести подготовку к основной схеме, повысить её эффективность. Анти-Оксидант коллоидный — универсальная фитоформула: благодаря антиоксидантному эффекту она позволяет повысить эффект любой коллоидной фитоформулы.

### 5. Неадекватно повышенный аппетит (крайнее проявление — булимия)

Ничем не оправданный голод может быть симптомом серьёзного заболевания, такого, например, как диабет или нарушение функции щитовидной железы. Постоянные стрессовые ситуации и, как следствие, повышенный аппетит, приводят к появлению избыточного веса, нарушению обмена веществ и возникновению других заболеваний.

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
Шугар Баланс	5 мл	–	5 мл
Ментал Комфорт	–	5 мл	10 мл
Брейн Бустер	5 мл	–	–
Кардио Саппорт	–	–	5 мл

Специально разработанная комбинация коллоидных фитоформул компании ЭД Медицин способствует регулированию уровня сахара в крови, повышению защитных ресурсов организма, улучшению энергетического обмена.

Лучше всего применять коллоидные фитоформулы поэтапно.

### 6. Нейродермит и псориаз

Специально разработанный комплекс коллоидных фитоформул компании ЭД Медицин позволит повысить иммунитет, оказать поддержку в стрессовой ситуации и избежать возникновения психосоматических кожных заболеваний.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вече- ром	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Детокс	5 мл	5 мл	–	–
Ментал Комфорт	5 мл	5 мл	–	–
Слип Контрол	–	–	5 мл	5 мл
Анти-Оксидант	–	5 мл	5 мл	–

Лучше всего применять коллоидные фитоформулы поэтапно.

Анти-Оксидант коллоидный является универсальной фитоформулой, которая благодаря антиоксидантному эффекту позволяет повысить эффект любого коллоида. Потому она рекомендуется дополнительно — с целью повышения эффективности.

## Нефрин Комплекс (Nephro Complex)

Коллоидная фитоформула для нормализации функций почек,  
предупреждения отёчности и камнеобразования

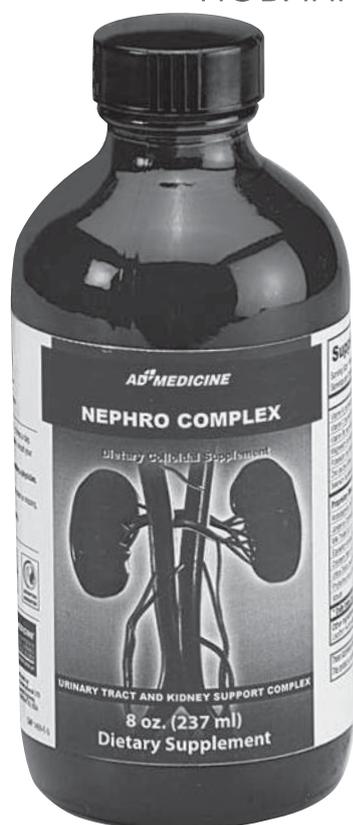
Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.13.3.У.4913.6.10 от 29.06.2010 г.

Экспертное заключение ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-299/6-10 от 26.02.2010 г.

Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д03214 от 21.07.2010 г.

Код в прайс-листе АРГО — 0821

  
НОВИНКА!



Nephro Complex

### Основные свойства

- Способствует уменьшению воспалительных явлений.
- Оказывает антисептическое и мочегонное воздействие.
- Препятствует образованию мочевых камней (за счёт растворимых соединений кремниевой кислоты) и способствует разрушению мочевых конкрементов.
- Способствует устранению отёков почечного и сердечного происхождения.
- Поддерживая и улучшая функции почек, способствует нормализации артериального давления при вазоренальных формах артериальной гипертензии.
- Обладая мочегонным эффектом, сохраняет водно-электролитный баланс в организме.

### Показания к применению

В качестве биологически активной добавки — дополнительного источника витаминов С, В<sub>6</sub>, бета-каротина, цинка, магния, калия, селена, арбутина, силибина — рекомендуется для профилактики и в качестве компонента комплексной терапии при следующих состояниях и заболеваниях:

1. Воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей (хронический пиелонефрит, цистит) и токсические поражения почек.
2. Мочекаменная болезнь, различные виды мочекаменных диатезов.
3. Комплексная терапия гипертонической болезни, лёгочно-сердечной недостаточности.
4. Состояние после операций на почках и мочевыводящих путях, в том числе после оперативного удаления конкрементов либо их экстракции дистанционной ударно-волновой литотрипсией.
5. Комплексная терапия специфических заболеваний мочеполовой системы.

### Противопоказания

- индивидуальная непереносимость компонентов;
- беременность и кормление грудью;
- нефрит, нефрозонофрит.

Состав		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Толокнянка обыкновенная, или Медвежья ушка ( <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> L.), экстракт листьев 4:1	200 мг	уроантисептическое, противовоспалительное, мочегонное
Можжевельник обыкновенный ( <i>Juniperus communis</i> L.), экстракт ягод 1:4	40 мг	уроантисептическое, противовоспалительное, мочегонное
Расторопша пятнистая ( <i>Silybum marianum</i> L.), экстракт плодов (80% – фитосомы™)	40 мг	уроантисептическое, противовоспалительное

Хвощ полевой ( <i>Equisetum arvense</i> L.), экстракт травы 7%	20 мг	уроантисептическое, противовоспалительное, мочегонное, улучшает рН и качественный состав мочи
Клюква четырёхлепестная ( <i>Oxycoccus quadripetalus</i> Gilib.), экстракт плодов	20 мг	уроантисептическое, противовоспалительное, мочегонное
Крапива двудомная ( <i>Urtica dioica</i> L.), экстракт листьев и корней 2%	20 мг	уроантисептическое, противовоспалительное
Филлантус нирури ( <i>Phyllanthus niruri</i> L.), экстракт травы	40 мг	уроантисептическое, противовоспалительное, камнерастворяющее
Шелковичник курчавый ( <i>Strobilanthes crispus</i> L.), экстракт листьев	20 мг	
Двулодник стебельковый ( <i>Didymocarpus pedicellata</i> ), экстракт цветков	20 мг	
Арбутин	12,5 мг	уроантисептическое, противовоспалительное
Витамин С (Ester-C)	70 мг	антиоксидантное, противовоспалительное, репаративное
Бета-каротин	5 мг	антиоксидантное, репаративное
Витамин В <sub>6</sub> (пиридоксина гидрохлорид)	2 мг	способствуют сохранению водно-солевого баланса
Магний (оксид)	30 мг	
Калий (цитрат)	50 мг	
Цинк (цитрат)	6 мг	антиоксидантное, иммуностимулирующее
Селен (хелатная форма)	70 мкг	антиоксидантное, репаративное

Nephro Complex

## Схемы применения

### 1. Воспалительные заболевания чашечно-лоханочного аппарата почек (пиелонефриты), мочекаменная болезнь, мочецидный диатез

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вече- ром	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Нефрин Комплекс	5 мл	–	5 мл	–
Имьюн Саппорт	5–10 мл	–	–	–
Био-Клининг Комплекс	5 мл	–	5 мл	–
ВАЖНО				
Нефрин Комплекс	5 мл	–	5 мл	–
Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл	–

Комбинация коллоидных фитоформул, указанных в графе НЕОБХОДИМО, способствует противовоспалительному эффекту в чашечно-лоханочном аппарате почек, разрушению мочевых конкрементов, улучшает качественный состав мочи и оказывает мочегонный эффект, укрепляет и гармонизирует работу иммунной системы, поддерживает и восстанавливает адаптационные ресурсы организма.

Продолжительность этапа: 4–6 недель.

Комбинация коллоидных фитоформул, указанных в графе ВАЖНО, рекомендуется после основного курса, вторым этапом. Комбинация на II этапе повышает и закрепляет полученный эффект.

Продолжительность этапа: 4–6 недель.

### 2. Реабилитация после операций на почках, литотрипсии (дробления камней)

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
Нефрин Ком- плекс	5 мл	–	5 мл
Детокс	–	–	5–10 мл
ВАЖНО			
Анти-Оксидант	–	–	10 мл
Остео Комплекс	–	–	10 мл

Комбинация коллоидных фитоформул, указанных в графе НЕОБХОДИМО, способствует противовоспалительному эффекту в чашечно-лоханочном аппарате почек, разрушению мочевых конкрементов, улучшает качественный состав мочи и оказывает мочегонный эффект, укрепляет и гармонизирует работу иммунной системы, поддерживает и восстанавливает адаптационные ресурсы организма, осуществляет комплексную детоксикацию организма.

Продолжительность этапа: 4 недели.

Комбинация коллоидных фитоформул, указанных в графе ВАЖНО, на II этапе (после проведённого основного курса) повышает эффективность проведённого курса, способствует снижению воспалительных явлений. Дополнительное использование коллоидной фитоформулы Остео Комплекс позволяет эффективно проводить профилактику повторного камнеобразования после литотрипсии.

Продолжительность этапа: 4 недели.

## Остео Комплекс (Osteo Complex)

Коллоидный комплекс для восстановления  
и укрепления костной ткани

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.9566.8.05 от 22.08.2005 г.  
Экспертное заключение ГИЦ ПП при ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-5972/6-05 от 04.08.2005 г.  
Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д01390 от 02.03.2010 г.  
Код в прайс-листе АРГО — 0809



### Основные свойства

Остео Комплекс обладает широким спектром действия: благотворно влияет на костную систему, обладает сосудокрепляющим действием, улучшает работу нервной системы, что повышает эффективность воздействия коллоидной фитоформулы на костную систему.

Остео Комплекс содержит все необходимые микроэлементы для построения костной ткани в оптимальном соотношении, обеспечивающем полное усвоение и встраивание.

- Увеличивает костную массу за счёт восстановления баланса между процессами резорбции (разрыхления) и процессами костеобразования.
- Снижает риск переломов за счёт воздействия как на костную массу, так и на качество кости: способствует формированию микроархитектоники (микроструктуры) кости.
- Уменьшает боли у пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
- Уменьшает воспалительные явления.

Osteo Complex

## Показания к применению

1. Разрежение костной ткани — остеопороз, профилактика переломов при остеопорозе.
2. Период восстановления после перенесённых травм, переломов, хирургических операций на костях и суставах.
3. Дегенеративные заболевания суставов — остеоартрозы (в сочетании с фитоформулой Артро Комплекс).
4. Воспалительные заболевания суставов — артриты (в сочетании с фитоформулой Артро Комплекс).
5. Остеохондропатия — заболевание костей, преимущественно в детском и подростковом возрасте, связанное с нарушением микроциркуляции крови в отдельных участках кости, появлению болей, дискомфорта. Примером может служить болезнь Осгуда — Шлаттера, когда в подростковом периоде появляются боли и дискомфорт под коленным суставом.
6. Хронический остеомиелит — воспаление кости.

Обратите внимание! Коллоидную фитоформулу Osteo Комплекс с кальцием, направленную на укрепление костной ткани, целесообразно использовать в вечерние часы для более высокой усваиваемости ингредиентов. Это обусловлено способностью организма усваивать кальций более активно именно во второй половине дня.

## Противопоказания

- беременность и кормление грудью;
- индивидуальная непереносимость компонентов.

Состав		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Иприфлавон природный	35 мг	восстанавливает костную ткань; повышает костную массу; улучшает качество кости, оптимизируя её микроархитектонику
Витамин D (холекальциферол)	35 МЕ	оказывает антиоксидантное и противовоспалительное действие; улучшает формирование костной ткани
Кальций (цитрат)	400 мг	укрепляют костную ткань
Магний (цитрат, оротат)	240 мг	
Цинк (цитрат)	8 мг	улучшает обменные процессы; укрепляет иммунную систему; повышает усвоение и эффект других ингредиентов
Бор (цитрат)	15 мг	укрепляет костную ткань и мягкие ткани суставов; повышает усвоение и эффект других ингредиентов

## Схемы применения

### 1. Остеопороз

Для максимального эффекта необходимо воздействовать на все основные причины заболевания. Для этого полезен комплекс фитоформул, разработанный специалистами компании ЭД Медицина, при заболеваниях суставов для повышения эффективности и достижения более стойкого и длительного эффекта.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Остео Комплекс	–	–	10 мл	–
Фимейл Эктив Комплекс (для женщин)	5 мл	5 мл	–	–
Тирео Саппорт	5 мл	–	5 мл	–
ВАЖНО				
Артро Комплекс	5 мл	5 мл	–	–
Остео Комплекс	–	–	10 мл	–
Тирео Саппорт	5 мл	–	5 мл	–

Фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО, эффективно устраняют все основные нарушения, ведущие к разрежению костной ткани и переломам, активно дополняют и усиливают действие друг друга. Фитоформулы рекомендуется принимать курсами по 2–3 раза в год.

Напоминаем: Остео Комплекс наиболее эффективно применять в вечерние часы, в связи с физиологическими особенностями организма усваивать кальций более активно именно вечером.

Фитоформулы, указанные в графе ВАЖНО, необходимы для повышения эффективности основных фитоформул, повышения длительности их действия, стойкого снятия болевого синдрома (если

таковой отмечался). Фитоформулы применяются после основного курса — для закрепления достигнутого результата.

### 2. Восстановление после травм и хирургического лечения костей и суставов

Чтобы облегчить и ускорить выход из состояния травмы, избежать осложнений, необходима дополнительная помощь организму.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–
Остео Комплекс	–	–	10 мл	–
Слип Контрол	–	–	–	10 мл
ВАЖНО				
Артро Комплекс	5 мл	5 мл	5 мл	–
Остео Комплекс	–	–	5–10 мл	–

**ПОМНИТЕ:** ни одна, даже самая простая травма не проходит бесследно для организма. Через несколько лет возможно развитие ряда осложнений — заболевания нервных окончаний, сосудистые нарушения (например, варикозная болезнь после перелома ноги), развитие остеоартрозов (см. раздел, посвящённый Артро Комплексу).

Фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО, воздействуют на все механизмы процесса восстановления после травм: обеспечивают организм необходимым количеством строительного материала, способствуют восстановлению костной ткани, укреплению мышц и связок. Применение фитоформул позволяет избежать осложнений от длительного ношения гипса — атрофии мышц, тугоподвижности суставов, устраняет со-

судистые нарушения, способствует формированию костной мозоли.

Фитоформулы, указанные в графе ВАЖНО, позволяют повысить эффективность основного этапа приёма, закрепить достигнутый результат.

### 3. Для детей и подростков

Те или иные расстройства опорно-двигательного аппарата — нарушения осанки, сколиоз, многочисленные травмы и их последствия — встречаются у 85% детей.

Наиболее эффективная борьба с расстройствами опорно-двигательного аппарата — комплексная, при которой оказывается воздействие на все звенья заболевания.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–
Остео Комплекс	–	–	10 мл	–

Фитоформулы позволяют создать оптимальные условия для правильного развития костно-мышечной системы: улучшают обмен веществ в костно-мышечной системе, способствуют улучшению кровотока, укреплению костей и связок, созданию связочно-мышечного корсета, регулируют процессы восстановления повреждённых тканей.

Такие курсы ребёнку желательно проводить 1–2 раза в год по 4–8 недель до полного завершения формирования костно-мышечной системы (22–25 лет).

### Внимание!

Дозировка Остео Комплекса для детей:  
— от 3 до 7 лет: 5 мл 1 раз в день (в вечерние часы);

— от 7 до 12 лет: 10 мл 1 раз в день (вечером).

Начиная с 12 лет фитоформулы (при необходимости, выраженной патологии) можно применять в стандартной взрослой дозировке.

Фитоформулы безопасны даже при высокой дозировке.

### 4. Здоровье зубов, волос, ногтей

Для максимального эффекта используйте комплекс фитоформул, разработанный специалистами компании ЭД Медицины.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Детокс	5 мл	5 мл	–	–
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–
Бьюти Нэчурал	–	–	10 мл	–
ВАЖНО				
Остео Комплекс	–	–	5 мл	5 мл
Лайф Малти-Фактор	–	–	5–10 мл	–

Фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО, обеспечивают комплексный уход, дают вашим волосам, зубам, ногтям необходимый питательный и строительный материал; позволяет нейтрализовать негативное воздействие факторов окружающей среды, нормализовать обменные процессы в организме, улучшить состояние внутренних органов и систем, обеспечить противовоспалительный эффект.

Фитоформулы, указанные в графе ВАЖНО повышают эффективность основного курса.

## Реотон Комплекс (Rheoton Complex)

Коллоидная фитоформула для коррекции тонуса вен,  
профилактики варикоза и отёков ног

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.13.3.У.4321.6.10 от 23.06.2010 г.

Экспертное заключение ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-298/6-10 от 26.02.2010 г.

Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д02963 от 02.07.2010 г.

Код в прайс-листе АРГО — 0822

  
НОВИНКА!



### Основные свойства

Комплекс оказывает многоплановое воздействие при варикозной болезни, направленное на улучшение кровотока и устранение явлений застоя крови и лимфы, устранение отёков, укрепление сосудов.

- Облегчает состояние при варикозной болезни (способствует устранению отёков, судорог, чувства тяжести, синдрома усталых ног — болей, дискомфорта, отёков после нагрузки).
- Обладает венотонизирующим и венопротекторным действием (повышает тонус вен, уменьшает венозный застой).
- Оказывает сосудоукрепляющее воздействие (укрепляет стенки сосудов, в том числе вен).
- Улучшает лимфатический дренаж (повышает тонус и частоту сокращения лимфатических капилляров, увеличивает их функциональную плотность, снижает лимфатическое давление).
- Улучшает микроциркуляцию крови (улучшает кровоток и укрепляет мельчайшие сосуды — капилляры).
- Улучшает трофику (питание) ног.
- Уменьшает проявления венозного и лимфатического застоя во внутренних органах.

Rheoton Complex

## Показания к применению

В качестве биологически активной добавки — дополнительного источника витаминов С, Е, флавоноидов — рекомендуется для профилактики и в качестве компонента комплексной терапии при следующих состояниях и заболеваниях:

1. Варикозное расширение вен нижних конечностей.
2. Хроническая лимфовенозная недостаточность нижних конечностей.
3. Снижение выносливости и работоспособности, связанное с хронической венозной недостаточностью (усталость, припухлость, тяжесть и боль в ногах, судороги, парестезии).
4. Варикозный дерматит и варикозные язвы.
5. Комплексная коррекция и реабилитация после перенесённого тромбоза, постфлебитический синдром.
6. Геморрой.
7. Предупреждение прогрессирования варикозной болезни и геморроя после оперативного лечения.

## Противопоказания

- индивидуальная непереносимость компонентов;
- беременность и кормление грудью.

Состав		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Каштан конский ( <i>Aesculus hippocastanum</i> ), экстракт семян (20% эсцина)	250 мг	венотонизирующее, сосудостроительное
Диосмин, или Апельсин сладкий ( <i>Citrus sinensis</i> ), экстракт кожуры (95%)	250 мг	венотонизирующее, улучшение микроциркуляции крови
Гинкго билоба ( <i>Ginkgo biloba</i> ), экстракт листьев (24% — фитосомы™)	30 мг	улучшение микроциркуляции крови
Готу кола ( <i>Hydrocotyle asiatica</i> ), экстракт листьев 12:1 (10% азиатикозидов)	30 мг	улучшение микроциркуляции крови
Кверцетин	30 мг	антиоксидантное, улучшение микроциркуляции крови
Пикногенол	50 мг	антиоксидантное, способствует снижению воспалительных явлений
Витамин С (Ester-C) Гесперидин (35% биофлавоноидов цитрусовых)	40 мг 25 мг	антиоксидантное, сосудостроительное
Рутин	45 мг	
Витамин Е (смесь d-токоферолов)	15 мг	
Кальций (лактат)	20 мг	
Фосфор (трикальция фосфат)	20 мг	

## Схемы применения

### 1. Варикозное расширение вен

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вече- ром	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Реотон Комплекс	5 мл	–	5 мл	–
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–
ВАЖНО				
Шугар Бэланс	5 мл	5 мл	–	–
Кардио Саппорт	5 мл		5 мл	–
Слип Контрол	–	–	–	10 мл

Комбинация коллоидных фитоформул, указанных в графе НЕОБХОДИМО, повышает венозный тонус и уменьшает венозный застой, укрепляет стенки сосудов и улучшает микроциркуляцию крови, уменьшает отёки и дискомфорт в ногах при варикозной болезни, улучшает лимфатический дренаж.

Продолжительность этапа: 8–10 недель.

Комбинация коллоидных фитоформул, указанных в графе ВАЖНО, рекомендуется вторым этапом, после проведённого основного этапа. Комбинация способствует снижению веса тела и уменьшению индекса массы тела, что уменьшает нагрузку на вены нижних конечностей, улучшает микроциркуляцию крови, корригирует работу сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, повышенное артериальное давление) на фоне избыточного веса и метаболического синдрома, что повышает эффективность основного (I) этапа.

Продолжительность этапа: 6–8 недель.

### 2. Лимфостаз, посттромбофлебитический синдром, трофические изменения кожи

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вече- ром	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Реотон Комплекс	5 мл	–	5 мл	–
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–
ВАЖНО				
АнгиОмега Комплекс	5 мл	–	–	5 мл
Кардио Саппорт	5 мл	–	5 мл	–
Слип Контрол	–	–	–	5–10 мл

Комбинация коллоидных фитоформул, указанных в графе НЕОБХОДИМО, улучшает лимфатический дренаж, повышает венозный тонус и уменьшает венозный застой, укрепляет стенки сосудов и улучшает микроциркуляцию крови.

Продолжительность этапа: 6–8 недель.

Комбинация коллоидных фитоформул, указанных в графе ВАЖНО, принимается вторым этапом, после основного курса. Улучшает микроциркуляцию крови, улучшает кровоток и работу сердечно-сосудистой системы, что повышает эффективность проводимого курса.

Продолжительность этапа: 6 недель.

### 3. Расширение геморроидальных вен (геморрой)

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
Реотон Комплекс	10 мл	–	10 мл
Анти-Оксидант	–	–	10 мл

Комбинация коллоидных фитоформул повышает венозный тонус и уменьшает венозный застой (в том числе и в варикозно изменённых геморроидальных венах), укрепляет стенки сосудов и улучшает микроциркуляцию крови, уменьшает отёки и дискомфорт в ногах при варикозной болезни, улучшает лимфатический дренаж.

Продолжительность этапа: 8–10 недель. Курс необходимо повторять 2–3 раза в год.

## Слип Контрол (Sleep Control)

**Коллоидная фитоформула для восстановительного сна  
и активной коррекции возрастных нарушений здоровья**

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.6620.7.09 от 03.07.2009 г.  
Экспертное заключение ГИЦ ПП при ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-681/6-09 от 25.06.2009 г.  
Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д01394 от 02.03.2010 г.  
Код в прайс-листе АРГО — 0817



### Основные свойства

Коллоидная фитоформула Слип Контрол гармонизирует и укрепляет защитные резервы организма, поддерживает его адаптационные возможности, обеспечивает здоровый восстановительный сон, оптимизирует работу нервной системы в целом, а также:

- способствует улучшению самочувствия и повышению качества жизни;
- помогает организму противостоять болезни или группе различных заболеваний;
- укрепляет иммунную систему и способствует борьбе с инфекцией (поддерживает тимус и увеличивает популяцию Т-лимфоцитов);
- повышает устойчивость организма к стрессовым воздействиям.

### Показания к применению

1. Длительно текущие заболевания, характерные для людей зрелого (от 45 до 59 лет), пожилого (60–74 года) и старого (75–89 лет) возраста, — атеросклероз, артериальная гипертензия, остеопороз, хронические забо-

Sleep Control

- левания желудочно-кишечного тракта.
2. Снижение работоспособности и эмоционального фона, перепады настроения.
  3. В комплексных Anti-Age (противовозрастных) программах активного долголетия при признаках снижения функциональной активности организма (появление хронических вяло и длительно текущих заболеваний, появление нескольких заболеваний, снижение физической активности и эмоционального фона).
  4. Нарушения сна различной природы.
  5. Регуляция режима сна и бодрствования у лиц с посуточным графиком работы, при трансмеридиональных поездках, при работе в помещениях с искусственным освещением.
  6. Неврологические заболевания: болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера и др.

### Противопоказания

- индивидуальная непереносимость компонентов;
- беременность и кормление грудью;
- дети до 12 лет;
- выраженное нарушение функции почек (почечная недостаточность), лейкоз, лимфогранулематоз, миелома, лимфома;
- аллергические, аутоиммунные заболевания.

Состав		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Фито-мелатонин Премикс®	2 мг	восстанавливает здоровый сон, улучшает структуру сна; обладает антиоксидантным действием
Витамин B <sub>6</sub> (пиридоксина гидрохлорид)	2 мг	участвует в работе многих ферментативных систем; укрепляет нервную ткань
Пассифлора, или Страстоцвет ( <i>Passiflora incarnata L.</i> ), экстракт плодов (3,5% витексина)	150 мг	обладает мягким седативным (успокаивающим) действием; снимает мышечные спазмы, судороги; снижает артериальное давление
Комплекс биофлавоноидов	10 мг	обладает антиоксидантным действием
Альфа-липоевая кислота	20 мг	обладает антиоксидантным действием; улучшает микроциркуляцию крови и проводимость нервного импульса; как витаминоподобное вещество оказывает многоплановое положительное воздействие на организм
L-таурин	200 мг	обладает защитным действием на нервную систему; улучшает усвоение витаминов и микроэлементов

## Обоснованное применение мелатонина и дозировки

Указанные ниже дозировки основаны на данных клинических исследований, публикациях, традиционном применении или мнениях экспертов.

**При заболеваниях сердечно-сосудистой системы** (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, различные проявления атеросклероза, сердечная недостаточность, реабилитация после перенесённого инфаркта миокарда), особенно в случаях неэффективности проводимой коррекции или её нестойкого эффекта используйте Слип Контрол на фоне рекомендованных схем-сочетаний коллоидных фитоформул по 1–3 ч. ложки (5–15 мл, что соответствует 1,9–5,7 мг фито-мелатонина) перед сном.

**При заболеваниях желудочно-кишечного тракта** (гастрите, язвенной болезни желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки, хроническом холецистите, панкреатите, колите, дискинезии желчевыводящих протоков и кишечника), особенно в случаях неэффективности проводимой коррекции или её нестойкого эффекта, используйте Слип Контрол на фоне рекомендованных схем-сочетаний коллоидных фитоформул по 1–3 ч. ложки (5–15 мл, что соответствует 1,9–5,7 мг фито-мелатонина) перед сном.

**При заболеваниях суставов** (ревматоидный полиартрит, подагра) используйте Слип Контрол на фоне рекомендованных схем-сочетаний коллоидных фитоформул по 1–3 ч. ложки (5–15 мл, что соответствует 1,9–5,7 мг фито-мелатонина) перед сном.

**При заболеваниях нервной системы и головного мозга** (хронические нарушения мозгового кровотока, болезнь Альцгеймера, реабилитация после перенесённого инсульта) используйте Слип Контрол на фоне рекомендованных схем-сочетаний коллоидных фитоформул по 1–3 ч. ложки (5–15 мл, что соответствует 1,9–5,7 мг фито-мелатонина) перед сном.

**При нарушениях обмена веществ** (ожирение, метаболический синдром, сахарный диабет), особенно в случаях неэффективности проводимой коррекции или её нестойкого эффекта, используйте Слип Контрол на фоне рекомендованных схем-сочетаний коллоидных фитоформул по 1–3 ч. ложки (5–15 мл, что соответствует 1,9–5,7 мг фито-мелатонина) перед сном.

**С целью формирования восстановительного сна**, повышения защитных систем организма, формирования условий для полноценного восстановления организма — за 30–60 мин. до сна. Дозировка подбирается индивидуально, начиная с минимальных доз (на кончике чайной ложки) и постепенно дозировка увеличивается (до 0,5–1 ч. ложки).

**При перелётах со сменой часовых поясов** начинать приём Слип Контрола в день отлёта перед сном (в соответствии со временем того часового пояса, куда вы направляетесь), затем принимать каждые 24 часа в течение нескольких (5–10) дней. Дозировка подбирается индивидуально, начиная с минимальных дозировок (на кончике чайной ложки) и постепенно увеличивается (до 0,5–1 ч. ложки).

## Тирео Саппорт (Thyreo Support)

Коллоидная фитоформула для комплексной поддержки щитовидной железы и восстановления гормонального баланса

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.6424.6.09 от 26.06.2009 г.  
Экспертное заключение ГИЦ ПП при ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-500/6-09 от 21.05.2009 г.  
Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д01400 от 02.03.2010 г.  
Код в прайс-листе АРГО — 0816

### Основные свойства

- Активирует и гармонизирует функции щитовидной железы, её регулирующее воздействие на организм и все виды обмена веществ.
- Способствует излечению заболеваний, связанных с недостаточной функцией щитовидной железы (особенно эффективен при заболеваниях женской половой сферы — фибромиоме, мастопатии, эндометриозе).
- Устраняет дефицит йода.
- Повышает работоспособность, улучшает самочувствие.
- Способствует заживлению ран различного происхождения.

Тирео Саппорт содержит композицию водорослей, которые являются источником органического йода в сочетании с микро- и макроэлементами и питательными нутриентами.

### Показания к применению

В качестве биологически активной добавки к пище, источника биоорганического йода, хлорофилла, тирозина, витамина С, цинка и селена для профилактики и в составе комплексной терапии:

Справочник по продукции ЭД Медици



Thyreo Support

1. Для коррекции гормональных расстройств, связанных с нарушением функции щитовидной железы, в том числе при женских заболеваниях.
2. Для поддержки работы щитовидной железы.
3. Коррекция всех видов обмена веществ (жиров — избыточного веса и ожирения, белков и углеводов).
4. Для улучшения умственной деятельности и повышения физической активности.
5. При дефиците йода в рационе.
6. При гипофункции щитовидной железы (субклинический гипотиреоз, развитие зоба — диффузного, а затем и узлового, увеличение размеров щитовидной железы).
7. На фоне приёма лекарственных препаратов, при которых может развиваться недостаток йода (глюкокортикоидов, салицилатов, обволакивающих и сорбирующих средств).

### Противопоказания

- тиреотоксикоз (повышение уровня гормонов щитовидной железы);
- «горячие» узлы (по результатам сцинтиграфии) у людей старше 45 лет с узловым зобом (размер узлов более 1 см);
- беременность и кормление грудью;
- индивидуальная непереносимость компонентов.

Состав		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
<b>Общее содержание органического йода</b>	60 мкг	
Ламинария ( <i>Laminaria spp.</i> )	500 мг	источник органического биодоступного йода; источник необходимых микро- и макроэлементов, питательных нутриентов для поддержки функций щитовидной железы
Фукус пузырчатый ( <i>Fucus vesiculosus</i> )	300 мг	
Спирулина ( <i>Spirulina platensis</i> )	50 мг	
Хлорелла ( <i>Chlorella pyrenoidosa</i> )	50 мг	
L-тирозин	200 мг	поддерживает функции щитовидной железы; участвует в образовании гормонов щитовидной железы; репаративное и детоксикационное действие; многоплановое комплексное действие по поддержке организма, поливитаминный, общеукрепляющий эффект
Хлорофиллин Премикс® — концентрированный экстракт из хлореллы ( <i>Chlorella vulgaris Beyerink</i> ), спирулины ( <i>Spirulina platensis</i> ), люцерны ( <i>Medicago sativa L.</i> )	50 мг	
Бета-каротин	5 мг	
Витамин С (Ester-C)	70 мг	
Витамин В <sub>6</sub> (пиридоксина гидрохлорид)	2 мг	
Витамин В <sub>9</sub> (фолиевая кислота)	400 мкг	
Цинк (оксид)	6 мг	
Селен (хелатная форма)	70 мкг	

## Схемы применения

### 1. «Женские» заболевания — мастопатия, фибромиома, эндометриоз

Коллоидные фитоформулы эффективно устраняют основные нарушения, вызванные повреждающим воздействием свободных радикалов. Они позволяют избавиться от характерных гормональных нарушений и обладают антиоксидантным эффектом.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Фимейл Эктив Комплекс	5 мл	–	–	–
Слип Контрол	–	–	–	5–10 мл
Детокс	5 мл	–	5 мл	–
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–
ВАЖНО				
Слип Контрол	–	–	–	5–10 мл
Фимейл Эктив Комплекс	5 мл	–	–	–
Тирео Саппорт	5 мл	–	5 мл	–

Фитоформулы в графе НЕОБХОДИМО комплексно укрепляют и поддерживают организм, подготавливают к основному курсу.

Фитоформулы в графе ВАЖНО многопланово воздействуют на патологию. Анти-Оксидант защищает клетки от повреждения и предупреждает их перерождение. Кроме того, эти фитоформулы поддерживают щитовидную железу, её работу и функции, тем самым улучшая гормональный статус организма.

Фитоформулы ЭД Медицин могут применяться длительно — в течение 2–3 месяцев с небольшими перерывами (45 дней — приём, 15 дней — перерыв).

### 2. Реабилитация после операций на щитовидной железе

Такая комбинация фитоформул позволяет провести эффективную реабилитацию: устранить негативное воздействие медикаментозных средств, наркотических препаратов и стресса, связанного с операцией; поддерживать функции оставшейся части щитовидной железы после операции.

Коллоидная фитоформула Детокс связывает и выводит продукты обмена, а также поддерживает и укрепляет печень.

Анти-Оксидант оказывает общеукрепляющее воздействие, усиливает защитные системы организма, поддерживает процессы восстановления после операции, повышая эффективность проводимого курса.

Комбинация Детокс и Анти-Оксидант эффективна при подготовке к любым операциям и в послеоперационный период.

При удалении части щитовидной железы целесообразно применение дополнительного средства для коррекции её функций — коллоидной фитоформулы Тирео Саппорт.

Максимальный эффект			
Коллоидные фитоформулы	Дозировка		
	утром	днём	вечером
НЕОБХОДИМО			
Детокс	5–10 мл	–	–
Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл
Тирео Саппорт	5 мл	–	5 мл

Такой курс проводится в течение 4–6 недель после операции. Коллоидную фитоформулу Тирео Саппорт при необходимости можно применять в течение нескольких месяцев.

# Фимейл Эктив Комплекс (Female Active Complex)

Коллоидная фитоформула  
для гармонизации женского здоровья

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.6430.6.09 от 26.06.2009 г.  
Экспертное заключение ГИЦПП при ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-541/6-09 от 28.05.2009 г.  
Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д01386 от 02.03.2010 г.  
Код в прайс-листе АРГО — 0805

## Основные свойства

Компания ЭД Медицина предлагает новый стандарт в борьбе с гормональными нарушениями: Фимейл Эктив Комплекс коллоидный — фитоформула для гармонизации здоровья женщины. Фимейл Эктив Комплекс — эффективное средство поддержания репродуктивной системы женщины. Воздействуя на основную причину — гормональный дисбаланс, улучшает самочувствие; обладает болеутоляющим и противовоспалительным свойствами; регулирует водно-солевой обмен, оптимизирует функции нервной системы. Способствует повышению жизненной энергии.

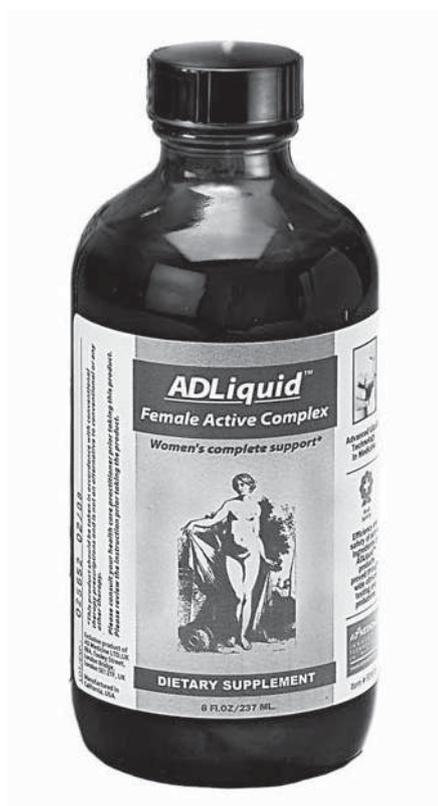
Фимейл Эктив Комплекс эффективен в любом возрасте.

### 1. В период полового созревания

- Улучшает настроение, сон, уменьшает боли и дискомфорт внизу живота и в области поясницы во время менструаций.
- Нормализует менструальный цикл.

### 2. В период климакса

- Устраняет нарушения при климаксе (уменьшает «приливы», потливость, слабость, колебания артериального давления, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы).



- Устраняет сухость кожи, уменьшает образование морщин.
- Поддерживает работу сердечно-сосудистой системы, предупреждает развитие атеросклероза, инфаркта миокарда, гипертонической болезни.
- За счёт улучшения усвоения кальция и магния костями, повышения их пластичности предупреждает развитие остеопороза (обеднения, повышения пористости костной ткани).
- Устраняет мочеполовые расстройства: нарушения мочеиспускания, недержание мочи.
- Оказывает противовоспалительное и противоотёчное действие на органы малого таза.
- Нормализует гормональный баланс в организме женщины, соответствующий её возрасту и физиологическому состоянию.
- Регулирует гормональный фон, улучшает состояние женщины и нормализует менструальный цикл (при дисменореях): регулирует работу нервной системы; оказывает спазмолитическое действие; стимулирует женское либидо — половое влечение; улучшает состояние кожи, волос, ногтей.

### Показания к применению

Фимейл Эктив Комплекс позволяет получить выраженный устойчивый эффект при следующих состояниях:

1. Климакс и предклимактерический синдром.
2. Осложнения климакса (остеопороз, атония мочевого пузыря).
3. Предменструальный синдром.
4. Нарушения менструального цикла различного характера.
5. Опухолевые заболевания женской половой сферы (миомы матки, фиброаденоматоз грудных желёз).

6. Воспалительные заболевания женской половой сферы.
7. Восстановление после хирургических операций на органах малого таза.
8. Раннее старение и увядание организма.

### Противопоказания

- беременность и кормление грудью;
- индивидуальная непереносимость компонентов.

Состав		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Дамиана ( <i>Turnera diffusa</i> ), экстракт листьев 4:1	35 мг	усиливает сексуальное влечение; балансирует уровень половых гормонов; снижает беспокойство, депрессию, головные боли при менструации
Одуванчик лекарственный ( <i>Taraxacum officinale</i> Wigg.), экстракт корня 5:1	35 мг	оказывает кроветворительное и противовоспалительное действие
Ямс дикорастущий ( <i>Dioscorea villosa</i> ), экстракт клубня (4% диосгенина)	17 мг	оказывает гормоноподобное и спазмолитическое действие
Кникус благословенный ( <i>Cnicus benedictus</i> ), экстракт листьев 4:1	17 мг	улучшает кровообращение; оказывает трофическое (питательное) действие; улучшает состояние при менструальных недомоганиях
Малина обыкновенная ( <i>Rubus idaeus</i> L.), экстракт листьев	17 мг	улучшает состояние при предменструальном синдроме; оказывает противовоспалительное действие
Карликовая пальма ( <i>Serenoa repens</i> ), экстракт плодов 5:1	50 мг	улучшает состояние при предменструальном синдроме; оказывает противовоспалительное действие
Витамин С (Ester-C)	20 мг	оказывает антиоксидантное и противовоспалительное действие

## Схемы применения

Наиболее выраженный эффект в комплексной терапии «женских» заболеваний достигается при совместном применении нескольких средств, влияющих на разные механизмы развития заболеваний.

### 1. При климаксе

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вече- ром	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Тирео Саппорт	5 мл	–	–	–
Фимейл Эктив Комплекс	5 мл	5 мл	–	–
Ментал Комфорт	–	5 мл	5 мл	–
ВАЖНО				
Кардио Саппорт	5 мл	5 мл	–	–
Остео Комплекс	–	–	10 мл	–
Фимейл Эктив Комплекс	5 мл	–	–	–
Тирео Саппорт	5 мл	–	–	–
ЖЕЛАТЕЛЬНО				
Лайф Малти- Фактор	5 мл	5 мл	–	–
Бьюти Нэчурал	–	–	5–10 мл	–

Фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО, эффективно устраняют все основные нарушения, ведущие к развитию патологии в климактерическом периоде, активно дополняют и усиливают действие друг друга: устраняют характерные гормональные нарушения; оказывают антиоксидантный эффект. Рекомендуются принимать 2–3 раза в год для эффективной борьбы с нарушениями женской половой сферы.

Фитоформулы, указанные в графе ВАЖНО, необходимы для повышения эффективности основных фитоформул и профилактики осложнений в климакте-

рическом периоде — разрежения костной ткани (остеопороза) и, как следствие, переломов конечностей, а также нарушений сердечно-сосудистой системы (атеросклероза, инфаркта, инсульта).

Наиболее эффективно применять после основного курса — для закрепления эффекта, также 2–3 раза в год.

Фитоформулу, указанную в графе ЖЕЛАТЕЛЬНО, применять для укрепления иммунитета.

### 2. При альгоменорее (болезненные менструации) и предменструальном синдроме (боли и дискомфорт перед менструацией)

Для максимального эффекта необходимо воздействовать на все основные механизмы развития нарушений. Для этого полезен комплекс фитоформул, разработанный специалистами компании ЭД Медицина.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вече- ром	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Тирео Саппорт	10 мл	–	–	–
Фимейл Эктив Комплекс	5 мл	5 мл	–	–
Слип Контрол	–	–	–	10 мл
ВАЖНО				
Тирео Саппорт	5 мл	–	–	–
Имьюн Саппорт	10 мл	–	–	–
Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл	–

Полный курс — 2 раза по 60 дней (1 этап: фитоформулы в графе НЕОБХОДИМО — 30 дней; следующий этап: фитоформулы в графе ВАЖНО — 30 дней) с перерывом 15 дней между 60-дневными приёмами.

### 3. При доброкачественных заболеваниях (миомы матки, мастопатии — поражение грудных желёз)

Оказывая воздействие на основные звенья развития опухолевых заболеваний, комбинация фитоформул эффективно улучшает самочувствие женщины, уменьшает кровопотерю при миоме, а в ряде случаев способствует обратному развитию опухолевых узлов.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Фимейл Эктив Комплекс	5 мл	–	–	–
Слип Контрол	–	–	–	5–10 мл
Детокс	5 мл	–	5 мл	–
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–
ВАЖНО				
Слип Контрол	–	–	–	5–10 мл
Фимейл Эктив Комплекс	5 мл	–	–	–
Тирео Саппорт	5 мл	–	5 мл	–

Фитоформулы в графе НЕОБХОДИМО комплексно укрепляют и поддерживают организм, подготавливают к основному курсу.

Фитоформулы в графе ВАЖНО многопланово воздействуют на патологию. Анти-Оксидант защищает клетки от повреждения и предупреждает их перерождение. Кроме того, эти фитоформулы поддерживают щитовидную железу, её работу и функции, тем самым улучшая гормональный статус организма.

Фитоформулы ЭД Медицин могут применяться длительно — в течение 2–3 месяцев с небольшими перерывами (45 дней — приём, 15 дней — перерыв).

### 4. При воспалительных заболеваниях женской половой сферы

Рекомендуемые фитоформулы снижают воспалительные явления, обеспечивают длительный эффект, предупреждают рецидивы заболевания.

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Био-Клининг Комплекс	5 мл	–	5 мл	–
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–
Имьюн Саппорт	10 мл	–	–	–
ВАЖНО				
Фимейл Эктив Комплекс	5 мл	–	–	–
Тирео Саппорт	10 мл	–	–	–
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–

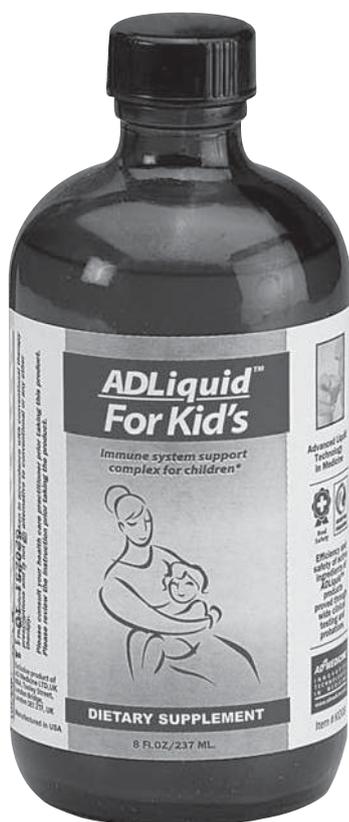
Фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО повышают эффект медикаментозной терапии. Рекомендуется принимать 4 недели.

Фитоформулы, указанные в графе ВАЖНО, устраняют возможные нарушения после снятия воспалительных явлений, нормализуют функции органов малого таза, предупреждают возможные осложнения. Применяются после основной терапии в течение 4 недель.

## Фо Кидз (For Kids)

### Специальная коллоидная фитоформула для гармонизации иммунитета и укрепления здоровья ребёнка

Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.5620.7.07 от 17.07.2007 г.  
Экспертное заключение ГИЦ ПП при ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-757/6-07 от 15.06.2007 г.  
Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д01401 от 02.03.2010 г.  
Код в прайс-листе АРГО — 0814



### Основные свойства

- Укрепляет иммунитет и повышает защитные силы организма ребёнка.
- Позволяет организму эффективнее противостоять различным воспалительным, простудным заболеваниям.
- Улучшает обмен веществ.
- Способствует правильному росту и развитию ребёнка.
- Оказывает общеукрепляющее действие.
- Повышает умственные и физические способности ребёнка.
- Предупреждает дефицит йода и связанные с этим заболевания.

### Показания к применению

#### 1. Простудные заболевания

Для укрепления иммунитета ребёнка и повышения защитных сил организма необходим приём коллоидной фитоформулы Фо Кидз в весенне-осенний период (например, октябрь-ноябрь, март-апрель) по 1 ч. ложке 1–2 раза в день курсами по 4 недели.

Приём коллоидной фитоформулы Фо Кидз в весенний период, помимо предупреждения простудных вирусных заболеваний, прекрасная профилактика гиповитаминоза.

For Kids

Состав		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Бета-1,3-гликаны — экстракт Ламинарии сахаристой ( <i>Laminaria saccharina</i> L.)	5 мг	укрепляет иммунитет; повышает защитные силы организма
Календула лекарственная ( <i>Calendula officinalis</i> ), экстракт цветков (12% флавоноидов)	30 мг	способствует уменьшению воспалительных явлений; способствует процессам восстановления (регенерации)
Алтей лекарственный ( <i>Althaea officinalis</i> ), экстракт корня	10 мг	способствует уменьшению воспалительных явлений; укрепляет иммунитет;
Грейпфрут ( <i>Citrus paradisi Macfad.</i> ), экстракт кожуры и семян 4:1	5 мг	оказывает общеукрепляющее воздействие; укрепляет соединительнотканые волокна
Померанец, или Горький апельсин ( <i>Citrus aurantium</i> ), экстракт кожуры	20 мг	укрепляет иммунитет, способствует уменьшению воспалительных явлений
Йод (калия йодид)	100 мкг	поддерживает работу щитовидной железы
Селен (аспарат)	40 мкг	антиоксидант
Цинк (цитрат)	8 мг	укрепляет иммунитет; участвует в ферментативных реакциях
Витамин В <sub>7</sub> (биотин)	30 мкг	оказывают комплексное многоплановое действие на организм ребёнка, способствуют его правильному росту и развитию
Витамин А (ретинола пальмитат)	500 мкг	
Витамин С (Ester-C)	40 мг	способствуют его правильному росту и развитию
Витамин Е (смесь d-токоферолов)	10 мг	
Витамин D (холекальциферол)	2,5 мкг	
Витамин В <sub>1</sub> (тиамина гидрохлорид)	1 мг	
Витамин В <sub>3</sub> (ниацин)	10 мг	
Витамин В <sub>6</sub> (пиридоксина гидрохлорид)	1 мг	
Витамин В <sub>9</sub> (фолиевая кислота)	200 мкг	
Витамин В <sub>12</sub> (цианкобаламин)	2 мкг	

## 2. Острые воспалительные заболевания

Фо Кидз предупреждает развитие осложнений от применения медикаментозных препаратов. Используйте Фо Кидз первые 2–3 дня в ударной дозировке: по 1 ч. ложке с интервалом каждые 4–6 часов, затем в стандартной дозировке по 1 ч. ложке 1–2 раза в день 3–4 недели.

## 3. Высокие физические и психические нагрузки

Фо Кидз содержит все необходимые витамины, микроэлементы, нутриенты, поддерживающие организм ребёнка при физической нагрузке. Используйте Фо Кидз периодическими курсами по 1 ч. ложке по 2 раза в день в течение 1 месяца. Желательно принимать Фо Кидз за 2–3 часа до тренировки 2 ч. ложки однократно.

## 4. Эффективная помощь ребёнку при творческой деятельности

Фо Кидз содержит все необходимые микроэлементы (в том числе йод), витамины, нутриенты для улучшения интеллектуальных показателей у ребёнка. Используйте Фо Кидз периодическими курсами по 1 ч. ложке 2 раза в день для улучшения умственной работоспособности.

## Противопоказания

- индивидуальная непереносимость компонентов.

## Применение и дозировка

Максимальный эффект	
Возраст ребёнка	Рекомендуемая дозировка
до 9 лет	5–10 мл в сутки
10–12 лет	10–15 мл в сутки
13–17 лет (подростковый возраст)	15 мл в сутки

## Шугар Бэланс (Sugar Balance)

### Коллоидная фитоформула для восстановления и поддержки сахарного баланса

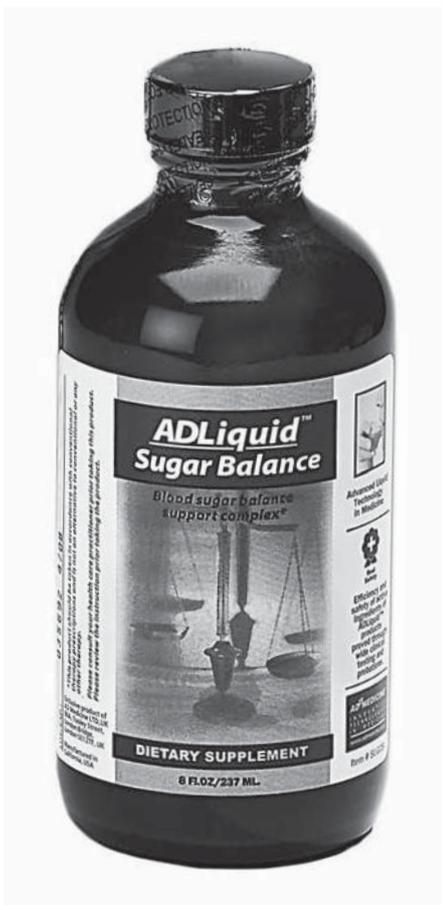
Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.6431.6.09 от 26.06.2009 г.  
Экспертное заключение ГИЦ ПП при ГУ НИИ питания РАМН № 72/Э-494/6-09 от 21.05.2009 г.  
Декларация о соответствии № РОСС US.AE83.Д01391 от 02.03.2010 г.  
Код в прайс-листе АРГО — 0806

### Основные свойства

Коллоидная фитоформула Шугар Бэланс — один из самых популярных и эффективных коллоидных фитоконплексов компании ЭД Медицин в странах Европы. С целью оценки эффективности Шугар Бэланса проведены широкие клинические апробации в Великобритании, Германии, Болгарии и многих других странах. Доказана высокая безопасность и эффективность Шугар Бэланса при комплексной терапии диабета как на ранних, так и на поздних стадиях развития заболевания.

По мнению врачей разных стран, сотрудничающих с ЭД Медицин, главное преимущество коллоидного Шугар Бэланса состоит в том, что он даёт возможность при определённых обстоятельствах частично или полностью отказаться от лекарственной терапии. Это позволяет многим больным избежать неминуемых осложнений от применения лекарств, дополнительного назначения новых лекарственных средств, лекарственной болезни.

Каждый ингредиент имеет выраженное нормализующее действие при диабете на любой стадии развития болезни. Благодаря коллоидной форме раствора, где частицы биологически активных соединений стабилизируются



Sugar Balance

ны во взвешенном состоянии, коллективу разработчиков удалось включить в состав коллоидной фитоформулы оптимальное количество биоактивных ингредиентов, действующих одновременно на все звенья регуляции обмена углеводов в организме.

- Ускоряет восстановление бета-клеток поджелудочной железы, продуцирующих гормон инсулин, снижающий уровень сахара в крови.
- Способствует синтезу инсулина и нормальному его взаимодействию с рецепторами клеток.
- Нормализует проницаемость клеточных мембран и способствует проникновению глюкозы в клетки.
- Уменьшает индекс массы тела при ожирении.

Индекс массы тела позволяет определить степень избыточности веса и связанную с ним степень риска развития сопутствующих ожирению заболеваний. Для определения индекса массы тела необходимо массу тела в килограммах разделить на показатель роста в метрах, возведённый в квадрат.

20–25 — вес тела нормальный, риск для здоровья отсутствует.

25–30 — избыточная масса тела.

выше 30 — это ожирение — болезнь.

- Способствует повышению чувствительности клеток к инсулину.
- Участвует в регуляции иммунитета, нарушение которого является одним из звеньев развития сахарного диабета.

## Показания к применению

1. Профилактика заболевания у лиц с предрасположенностью к развитию сахарного диабета (избыточная масса тела, повышенное артериальное давление, нарушение обмена липидов).
2. Преддиабетические состояния (нарушение толерантности к глюкозе).
3. Профилактика нарушений углеводного и липидного обмена у людей пожилого возраста (неправильное питание, сидячий образ жизни и т. п.).
4. Осложнения сахарного диабета, в том числе сосудистые нарушения (поражение сосудов глаз, нижних конечностей, почек), поражения нервной системы (нейропатии).
5. Различные формы ожирения.
6. Сахарный диабет I и II типа.

**Внимание!** Очень часто диабет (II тип) обнаруживается совершенно случайно, при обращении к врачу по иному поводу. Около 70% всех больных диабетом II типа болеют им уже на протяжении 2–8 лет до момента первого обнаружения. За этот период успевают сформироваться многие необратимые осложнения, приводящие к потере зрения, инфарктам, инсультам и другим опасным для жизни заболеваниям. Шугар Бэланс поможет предотвратить эту угрозу!

## Схемы применения

### 1. Сахарный диабет

Наиболее выраженный эффект в комплексной терапии сахарного диабета достигается при совместном применении нескольких БАД, влияющих на разные механизмы развития заболеваний.

Состав		
Биоактивный компонент	Кол-во в 5 мл	Действие
Инозитол	17 мг	способствует транспортировке глюкозы в клетки; стимулирует энергетический обмен
Холина битартрат	10 мг	нормализует обмен жиров
Бетанина гидрохлорид	17 мг	нормализует обмен жиров
Альфа-липовая кислота	3,5 мг	участвует в энергетическом обмене; способствует проникновению глюкозы внутрь клеток; сильнейший антиоксидант
Гимнема ( <i>Gimnema sylvestre R.Br.</i> ), экстракт листьев 25%	7 мг	снижает всасывание углеводов; регулирует уровень глюкозы в крови; повышает чувствительность к инсулину
Одуванчик лекарственный ( <i>Taraxacum officinale Wigg.</i> ), экстракт корня (5:1)	8 мг	регулирует уровень глюкозы в крови
Черника обыкновенная ( <i>Vaccinium myrtillus L.</i> ), экстракт плодов (25% антоцианов)	17 мг	оказывает поливитаминное, антиоксидантное действие
Масло семян льна	100 мг	оказывает сосудорегулирующее действие
Стевия ( <i>Stevia rebaudiana Bert.</i> ), экстракт стебля и листьев	0,35 мг	оказывает антигиперлипемическое действие (способствует снижению повышенного уровня сахара в крови)
Витамин А (ретинола пальмитат)	850МЕ	
Витамин С (Ester-C)	90 мг	
Витамин В <sub>1</sub> (тиамина гидрохлорид)	3 мг	оказывают многоплановое оздоровляющее действие на организм, в том числе сосудорегулирующее действие;
Витамин В <sub>2</sub> (рибофлавин)	2,8 мг	оказывают мощную антиоксидантную поддержку;
Витамин В <sub>3</sub> (ниацин)	20 мг	осуществляют профилактику диабетических осложнений
Витамин В <sub>6</sub> (пиридоксина гидрохлорид)	3,5 мг	
Витамин В <sub>9</sub> (фолиевая кислота)	400мкг	
Витамин В <sub>12</sub> (цианкобаламин)	8 мкг	
Хром (полиникотинат)	7 мкг	регулирует уровень сахара в крови; укрепляет сосуды, предупреждает сосудистые осложнения при диабете;
Ванадий (аспартат)	1,7 мкг	инсулиноподобное действие, регулирует уровень сахара в крови; повышает и продлевает эффект инсулина; снижает патологическую тягу к сладкой пище
Цинк (цитрат)	1,6 мг	оказывают многоплановое укрепляющее действие на организм;
Магний (цитрат)	9,6 мг	способствуют регуляции уровня сахара в крови
Марганец (аспартат)	0,68 мг	
Калий (цитрат)	34 мг	уменьшает проницаемость стенок сосудов
Кальций (пантотенат)	7 мг	

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вечером	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Анти-Оксидант	–	–	10 мл	–
Шугар Баланс	5–10 мл	–	5–10 мл	–
Кардио Саппорт	5 мл	–	5 мл	–
ВАЖНО				
Лайф Малти-Фактор	5 мл	–	5 мл	–
Визио Комплекс	–	5 мл	5 мл	–

Фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО, эффективно устраняют все основные нарушения при сахарном диабете и предотвращают осложнения диабета: регулируют уровень сахара в крови; способствуют проникновению глюкозы внутрь клетки, тем самым улучшают её энергетику; предупреждают развитие осложнений, укрепляя сосуды, улучшая функции внутренних органов.

Рекомендуется применять поэтапно, с небольшими (4–6 недель) перерывами, при наличии сахарного диабета и 2–3 раза в год для профилактики диабета при наличии предрасположенности или при начальных стадиях диабета.

Фитоформулы, указанные в графе ВАЖНО, рекомендуются для повышения эффективности основных фитоформул и продления их действия. Наиболее эффективно применять после курса основных фитоформул, для закрепления эффекта.

Sugar Balance

## 2. Нарушение обмена веществ — ожирение и метаболический синдром

Максимальный эффект				
Коллоидные фитоформулы	Дозировка			
	утром	днём	вече- ром	перед сном
НЕОБХОДИМО				
Анти-Оксидант	–	–	5–10 мл	–
Кардио Саппорт	5 мл	–	5 мл	–
Шугар Бэланс	5 мл	–	5 мл	–
ВАЖНО				
Реотон Комплекс	5 мл	–	5 мл	–
АнгиОмега Комплекс	5 мл	–	–	5 мл
Слип Контрол	–	–	–	10 мл

К средствам, эффективно помогающим воздействовать на весь симптомокомплекс, относится и фитоформула Шугар Бэланс, позволяющая уменьшить массу тела и нормализовать баланс гормона инсулина.

Однако наиболее эффективно зарекомендовал себя комплекс, включающий несколько фитоформул, воздействующих на все основные звенья метаболического синдрома, в том числе и на сердечно-сосудистую систему.

Фитоформулы, указанные в графе НЕОБХОДИМО, эффективно устраняют все основные нарушения при избыточной массе тела и сопутствующих этому заболеваниях: нормализуют уровень гормона инсулина в крови, повышают чувствительность рецепторов клеток к инсулину; регулируют уровень сахара в крови, способствуют проникновению глюкозы внутрь клетки, тем самым улучшают энергетику клетки; способствуют включению липидов, отложенных в жировых запасах, в обменные процессы и их т. н. «сжиганию».

Рекомендуется принимать по необходимости с небольшими (4–6 недель) перерывами при наличии сахарного диабета и 2–3 раза в год для эффективной профилактики диабета при наличии предрасположенности или при начальных стадиях диабета. Фитоформула, указанная в графе ВАЖНО, рекомендуется для повышения эффективности основных фитоформул и продления их действия вторым этапом после основного курса.

### Противопоказания

- беременность и кормление грудью;
- индивидуальная непереносимость компонентов.

**Внимание!** Возможность изменить тактику лекарственного лечения диабета (замена одного препарата на другой, отмена тех или иных лекарственных средств, уменьшение или повышение дозировок, прекращение лекарственного лечения и пр.) может определить и рекомендовать только лечащий врач!

Пожалуйста, не принимайте такое решение самостоятельно!

### Предостережение!

Если вы страдаете тяжёлой формой диабета с синдромом немотивированной нестабильности уровня сахара в крови (внезапные резкие колебания), принимаете инсулин и/или иные сахароснижающие препараты, необходимо поставить лечащего врача в известность об использовании Шугар Бэланса.

В остальных случаях вы можете самостоятельно использовать Шугар Бэланс.

Однако вы должны помнить, что коллоидная фитоформула Шугар Бэланс, при всей своей эффективности, не отменяет и не заменяет лечение, назначенное врачом!

## Описание компонентов\*

\* Все компоненты являются коллоидными микроактивированными стабилизированными.

### **Авокадо (масляный экстракт)**

Масло авокадо отличается высоким содержанием витаминов А, В, D, F, E, лецитина и фитостерина, стимулирующих процесс регенерации клеток кожи и ускоряющих отшелушивание мёртвых клеток. Благодаря высокому содержанию витамина Е обладает выраженным антиоксидантным действием.

### **Алоэ вера (экстракт листьев 200:1)**

Древовидный многолетник семейства асфоделовых с мясистыми сочными листьями, из которых получают так называемый сабур — сухой сок алоэ. Сабур является официальным средством в фармакопеех многих стран, а как лечебное средство употребляется уже в течение 3 тыс. лет. Древние египтяне и греки использовали алоэ как наружное средство для лечения гнойных ран и хронических язв. Сок алоэ пили для возбуждения аппетита и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

В сочных мясистых листьях этого растения содержится сок, в состав которого входят полисахариды (например, ацеманнан), обладающие ранозаживляющим, регенераторным, противовирусным и иммуностимулирующим эффектом, а также нейтрализующие токсины и способствующие выведению их из организма.

Алоэ обладает обволакивающим действием и уменьшает кислотность желудочного сока, а антрахиноны и салицилаты алоэ оказывают антиаллергическое и противовоспалительное действие.

Глубокая пластинка листа богата гликопротеинами, гликозаминогликанами, полисахаридами, ферментами, минеральными веществами, витаминами и 20 из 22 необходимых человеку аминокислот.

### **Алтей лекарственный (экстракт корня)**

Многолетнее травянистое растение, корень которого содержит большое количество слизей, состоящих из урсоловых кислот (например, галактуроновая кислота), полисахаридов, распадающихся при гидролизе на галактозу, арабинозу, пентозу и декстрозу. Также в корнях содержатся крахмал, пектин, сахара, аминокислота аспарагин, бетаин, каротин, лецитин и фитостерин, минеральные соли.

Показано, что применение экстракта алтея повышает жизнеспособность эпителиальных клеток и стимулирует их пролиферацию. Повышение жизнеспособности зависит от слизи, а усиление пролиферации связано с другими компонентами экстракта.

Растительные слизи алтея покрывают слизистые оболочки тонким слоем, который удерживается на них в течение длительного времени и защищает от дальнейшего раздражения, что способствует регенерации тканей и уменьшению воспаления. Защитное действие ал-

тея на слизистую оболочку желудка тем эффективнее и продолжительнее, чем выше кислотность желудочного сока, так как вязкость слизи повышается при контакте с соляной кислотой.

Показано также, что компоненты слизи не только образуют покрытие на поверхности эпителиальных клеток, но и способны проникать внутрь клеток. Это сопровождается активацией в эпителиальных клетках множества генов, участвующих в синтезе молекул клеточной адгезии, ростовых факторов, компонентов межклеточного вещества, цитокинов, а также участвующих в апоптозе.

Также обнаружено, что экстракт алтея подавляет активность гиалуронидазы, фермента, участвующего в деструкции основного вещества соединительной ткани при язвенном процессе.

Экстракт алтея стимулирует гуморальный иммунный ответ и факторы неспецифической резистентности (фагоцитоз и бактерицидную активность макрофагов и нейтрофилов), причём по выраженности эффект не уступает экстракту эхинацеи.

Полисахариды алтея также обладают антиоксидантным и антибактериальным действием.

### **Альфа-липовая кислота**

Непосредственный участник многих биохимических реакций в организме, альфа-липовая кислота относится к витаминоподобным веществам. Она участвует в белковом и жировом обмене, является составной частью многих ферментных систем и необходимым веществом для выработки энергии при преобразовании углеводов. В частности, сохраняет для организма глутатион и витамины С и Е, позволяя использовать их более экономично. Пре-

дохраняет клетки от энергетического «голода», обеспечивая, как и инсулин, усвоение глюкозы клетками. Непосредственно участвует в обеспечении энергией мозга и скелетных мышц. Широко используется в европейской медицине при лечении сахарного диабета и для уменьшения дозировок инсулина.

Альфа-липовая кислота является универсальным антиоксидантом: она сама по себе воздействует на водорастворимые и жирорастворимые свободные радикалы, а также взаимодействует с другими комплексами антиоксидантов. Способствует выведению тяжёлых металлов и токсичных соединений, укрепляет нервную и иммунную систему.

В экспериментальных и клинических исследованиях было показано, что при употреблении внутрь альфа-липоевой кислоты через три недели она накапливается в нервной ткани, предотвращая потерю антиоксидантов клетками этой ткани и снижая степень оксидантного поражения. Применение альфа-липоевой кислоты возможно при различных неврологических заболеваниях. Доказана её эффективность в раннем восстановительном периоде после ишемического инсульта: назначение препаратов альфа-липоевой кислоты помогало быстрее уменьшить степень пареза, улучшить высшие психические функции, психоэмоциональный статус и качество жизни пациентов.

Сочетание фито-мелатонина, альфа-липоевой кислоты и биофлавоноидов значительно повышает антиоксидантную защиту структур головного мозга и нервной ткани.

### **Арбутин**

Арбутин найден в листьях толокнянки, грушанки, стеблях и листьях брус-

ники. Оказывает уроантисептическое и лёгкое мочегонное действие. 64–75% арбутина выводится с мочой и обеспечивает антимикробный эффект в мочевыводящих путях, что поясняет эффективность брусники в народной медицине (брусничный лист). С арбутином связаны антиоксидантные свойства растений, содержащих данный гликозид. Арбутин тормозит перекисное окисление линолевой кислоты и обладает способностью нейтрализовать свободные радикалы.

### **Астаксантин**

Является эффективным антиоксидантом из группы каротиноидов, в наибольшей концентрации в природе содержится в целебной микроводоросли Гематококкус, произрастающей на Гавайских островах — одном из самых экологически чистых мест нашей планеты. Астаксантин относится к жирорастворимым антиоксидантам, имеющим биполярные группы, которые могут прикрепиться к клеточной мембране как снаружи клетки, так и изнутри. Это обеспечивает дополнительную всестороннюю защиту клеток. Поэтому астаксантин усиливает антиоксидантные свойства витамина Е, увеличивает активность витамина С, повышает освобождение ретинола (витамин А) из печени.

### **Астрагал перепончатый (экстракт корня – 0,4% алкалоидов)**

Обладает адаптогенным действием и одновременно активизирует иммунную систему. Астрагал воздействует фактически на каждое звено иммунитета, и в первую очередь улучшает работу иммунных клеток: повышает количество стволовых клеток в костном мозге, способствует их росту и преобразова-

нию в иммунокомпетентные, переключает иммунные клетки из пассивного состояния в активное.

### **Банан райский (порошковый экстракт плода)**

Содержит фруктозу, эфирные масла, клетчатку, органические кислоты, ферменты, пектины, соли калия, аскорбиновую кислоту, витамины В<sub>2</sub>, РР, Е и бета-каротин. Уникален содержанием физиологически активных веществ — катехоламинов (серотонин, допамин и др.). Содержит три натуральных сахара — сахарозу, фруктозу и глюкозу в комбинации с фиброй (волокном). Таким образом, банан можно рассматривать как источник энергии, в том числе для клеток сердечной мышцы. Банан является также источником калия — важного минерала, который помогает нормализовать сердцебиение и регулирует водный баланс в организме (способствует уменьшению отёков).

По данным исследований, применение БАД, содержащих экстракт банана, уменьшает на 30% риск развития повторного инфаркта миокарда в течение 2 лет.

Экстракт банана эффективен в качестве успокаивающего и противосудорожного средства. Рекомендуется при атеросклерозе, сердечной недостаточности и артериальной гипертензии.

### **Бета-1,3-гликаны – экстракт Ламинарии сахаристой**

Бета-гликаны, выделенные из морской водоросли, — полисахариды, которые повышают защитные силы организма и обладают иммуномодулирующими свойствами. Прежде всего они активируют макрофаги (клетки Мечникова). Активированные макрофаги гораздо быстрее захватывают различные микроорганизмы и их токсины, продуцируют

огромное количество активных форм кислорода, которые убивают чужеродные микробы и нейтрализуют их токсины с помощью реакций окисления, а затем переваривают их; оказывают подавляющее действие на опухолевые и вирусинфицированные клетки; выделяют множество цитокинов (интерлейкин-1, IL-2, IL-6, IL-12, гамма-интерферон, опухоленекротический фактор альфа и др.), которые активируют специфический и неспецифический клеточный иммунный ответ (Т-киллеры и натуральные киллеры, определяющие защиту от вирусов и злокачественных клеток).

### **Бета-гликан**

Полисахарид, который обладает иммуномодулирующими свойствами. Эксперименты на мышах показали, что, в зависимости от типа опухоли, бета-гликан ингибирует опухолевый рост на 27–75%. Он активизирует макрофаги и Т-клетки, которые являются важнейшими элементами иммунной системы нашего организма. Макрофаги уничтожают атипичные и поражённые клетки. Т-клетки стимулируют макрофаги и удаляют инфицированные клетки. Бета-гликан стимулирует в макрофагах синтез интерлейкина-1 (IL-1), который активирует Т-клетки и заставляет их продуцировать интерлейкин-2 (IL-2).

### **Бета-каротин, см. Витамин А**

### **Бетаина гидрохлорид**

По классификации относится к гиполипидемическим и гепатозащитным средствам. Бетаин (триметилглицин) в организме является донором метильной группы. Посредством этого он нейтрализует токсичную аминокислоту гомоцистеин – воспалительного агента, участвующего в нарушениях липидного

обмена и формировании атеросклеротических бляшек. Та же биохимическая реакция передачи метильной группы связана и с противораковыми защитными свойствами бетаина, и с его гепатопротекторным действием, а также с увеличением продолжительности жизни подопытных животных.

### **Биотин, см. Витамин В<sub>7</sub>**

### **Бор (хелатный комплекс, цитрат)**

Свободный бор впервые получили французские химики Ж. Гей-Люссак и Л. Тенар в 1808 г. В организме человека депо бора представлено в костном мозге, печени, щитовидной железе и селезёнке.

Бор участвует в регуляции обмена кальция, фосфора, витамина D, магния, калия, меди, цинка, алюминия, стимулирует гемопоэз и повышает концентрацию стероидных гормонов в плазме крови.

Влияние на уровень тестостерона в крови позволило использовать бор в качестве добавки в рацион спортсменов для улучшения переносимости повышенных физических нагрузок. Коррекция дефицита бора у женщин в менопаузе позволяет повысить уровень эстрадиола в плазме крови. Бор регулирует синтез нуклеиновых кислот в костной ткани, потенцирует усвоение кальция и магния костной тканью. При дефиците бора возникает предрасположенность к проявлениям гиповитаминоза D, что сопровождается задержкой роста, повышением активности щелочной фосфатазы, остеомалацией.

Бор также обладает противовоспалительной активностью. Отмечают у бора также противоопухолевое действие в отношении мастопатии, меланомы, лейкоза,

аденокарциномы лёгких, что связывают с торможением синтеза ДНК и роста опухолевых клеток. Отмечается синергизм действия бора с йодом и цинком.

Бор помогает предупредить остеопороз (в сочетании с добавками кальция, витамина D, магния и марганца). Бор позволяет эффективнее использовать витамин D, ответственный за накопление кальция в костной ткани. Бор успешно используется в медицине в комплексной терапии артритов. Он в значительной степени снижает остроту симптомов заболевания. Одно из клинических испытаний показало, что у женщин в период менопаузы бор вдвое снижает потери кальция с уриной. В то же время бор способствует снижению в моче количества оксалата, который в комплексе с кальцием образует почечные камни. У мужчин в пожилом возрасте добавки бора улучшают гормональный гомеостаз.

### **Боярышник перистонадрезанный (экстракт плодов, цветков – 9% проантоцианидинов, 2% биофлавоноидов)**

Кустарник семейства розоцветных с ягодообразными плодами, которые, как и цветки, применяются в официальной медицине, фитотерапии и гомеопатии. Основные действующие вещества — флавоноиды (гиперозид, кверцитрин, кверцетин, витексин) и оксикоричные кислоты. Экстракт боярышника эффективен в комплексной терапии сердечной недостаточности, функциональных расстройств сердечной деятельности, артериальной гипертензии, аритмии.

В клиниках Европы доказано следующее действие боярышника: усиливает коронарный кровоток и, соответственно, кровоснабжение сердечной мышцы; повышает сократительную способность

сердечной мышцы; оказывает антиаритмическое действие; повышает устойчивость миокарда к недостатку кислорода; способствует повышению сердечного выброса, снижает периферическое сосудистое сопротивление.

Современные исследования подтверждают, что действие боярышника наступает медленно, но сохраняется длительно, даже после его отмены. Сочетание боярышника с экстрактами атаксантина и гинкго билобы позволяет добиться более раннего и более выраженного эффекта, расширить спектр действия.

### **Бромелайн**

Натуральный комплекс ферментов с выраженной противовоспалительной активностью под общим названием «бромелайн» получают из стебля ананаса (*Ananas comosus*). Комплекс можно использовать для улучшения переваривания как белков, так и — в меньшей степени — жиров. Мякоть ананаса обладает противовоспалительными свойствами и повышает активность других пищеварительных ферментов.

Бромелайн в сочетании с куркумой ускоряет продвижение пищевого комка, устраняют тяжесть и чувство переполнения в желудке.

### **Бузина чёрная (экстракт плодов и цветков 4:1)**

Небольшое дерево или кустарник семейства жимолостных, цветки которого содержат гликозид самбунигрин, рутин, эфирное масло, органические кислоты (кофейная, яблочная, валериановая, хлорогеновая), органические соединения кальция, фосфора и железа, дубильные вещества.

За многообразие эффектов бузину иногда называют «народной аптечкой».

Цветки бузины обладают потогонным, мочегонным, противовоспалительным, иммуностимулирующим эффектом и мягким отхаркивающим и слабительным действием. Противовоспалительный эффект связан с действием эфирного масла и рутина. В народной медицине бузина используется в качестве потогонного и противовоспалительного средства при простудных заболеваниях, а также как отхаркивающее средство при бронхитах, отёках и в составе комплексов слабительного действия. В немецкой фитотерапии плоды бузины используются для лечения ишиаса, невралгий лицевого нерва и ревматизма.

### **Ванадий (аспартат)**

Ванадий был открыт в 1781 г. профессором минералогии из Мехико Андресом Мануэлем дель Рио. Установлено, что ванадий может тормозить синтез жирных кислот, подавлять образование холестерина. Ванадий применялся для лечения диабета с XIX в., и первый научный доклад о его эффектах был сделан еще в 1899 г. во Франции. Однако после открытия инсулина интерес к нему пропал, и вновь исследования начались только в 1980 г. В 1980-х гг. была проведена серия экспериментальных работ, в которых было показано, что ванадий имитирует практически все биологические эффекты инсулина. В частности, ванадий стимулирует продвижение глюкозы из крови в мышечные клетки при инсулинорезистентности (нечувствительности клеток к инсулину при диабете II типа) и неэффективной работе до 60% инсулиновых рецепторов клетки. В результате эксперимента в 1985 г. установлено, что при приёме ванадия нормализуется уровень сахара в крови при диабете I типа. Дальнейшие

исследования показали, что ванадий способствует восстановлению повреждённых тканей при повышенном уровне глюкозы и, возможно, способствует восстановлению чувствительности к инсулину. Авторы отмечают, что, несмотря на полученные эффекты, ванадий нельзя рассматривать как альтернативу инсулину и он должен применяться в комплексных методиках лечения.

Во многих странах ванадий применяется у спортсменов и физкультурников, так как содействует проникновению глюкозы в мышечные клетки, тем самым улучшает энергетику мышечных клеток, повышает активность и выносливость. Благодаря этому же эффекту ванадий – важный элемент программ антистарения и сохранения активности: он предупреждает атрофию и снижение тонуса мышц в старости.

Особенно эффективен в сочетании с пиколинатом хрома.

### **Виноград (экстракт косточек – 95% проантоцианидинов)**

Природный биофлавоноидный антиоксидантный комплекс. Его активные биофлавоноиды проантоцианидины обезвреживают широкий спектр свободных радикалов, превосходя витамин Е по антиоксидантному потенциалу в 50 раз, а витамин С — в 20 раз. Выраженным антиоксидантным эффектом обладает эллагиновая кислота — фенольное соединение, содержащееся в экстракте виноградных косточек в большом количестве. Экстракт виноградных косточек помогает проникновению витамина С в клетку, защищая от свободных радикалов её мембраны, улучшает питание (трофику) клеток.

Экстракт стимулирует биосинтез коллагена и эластина (белков соединительных тканей и стенок сосудов), по-

могая восстанавливать повреждённые ткани. Оздоровливает кровеносную, дыхательную систему, придаёт коже гладкость и эластичность. Оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие. Проантоцианидины укрепляют сосуды и восстанавливают кровообращение, что делает их особенно полезными при атеросклерозе и нарушениях мозгового кровообращения.

Учёные считают, что именно благодаря биофлавоноидам винограда возник так называемый «французский парадокс» (низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний во Франции, несмотря на содержащий много жиров и холестерина рацион питания французов). Исследователи полагают, что экстракт виноградных косточек предупреждает разрушение витамина С и способствует его поступлению в клетки. Эллагиновая кислота — фенольное соединение экстракта виноградных косточек — ещё один важнейший антиоксидант с доказанным противоопухолевым действием.

### **Витамин А (бета-каротин, ретинола пальмитат)**

Ещё в Древнем Египте люди ели варёную печень, зная, что это помогает при ухудшении зрения в ночное время (гемералопия, или куриная слепота). Позже учёные обнаружили в печени большое количество витамина А — ретинола. Витамин А был открыт в 1921 г. Каротин был выделен из моркови ещё в 1831 г., что послужило причиной названия растительных предшественников витамина А — каротиноиды (от лат. *carota* — морковь). Наиболее распространённым и активным является бета-каротин, ферментативное расщепление (гидролиз) одной

молекулы которого в стенке кишечника приводит к образованию двух молекул витамина А. При превращении каротиноидов в ретинол кофактором выступает цинк.

Витамин А содержится исключительно в продуктах животного происхождения: молоке и его производных, яйцах, печени, рыбьем жире (в чистом виде), в то время как его предшественники — каротиноиды — в зелени, зрелых овощах, а каротины — в спелых фруктах. Главным депо витамина А в печени являются звёздчатые клетки, содержащие около 80% ретинола. Повышенное содержание ретинола отмечается также в почках и сетчатке глаза.

Витамин А — один из основных антиоксидантов, отвечающий за защиту организма от воздействия активных форм кислорода и свободных радикалов, которые постоянно образуются в клетках в процессе дыхания. Эффект витамина А существенно усиливается в присутствии витамина Е (токоферола) и селена. Ретинол и его производные (ретиноиды) не только обладают антиоксидантной активностью, но и поддерживают дифференцирование клеток, уменьшают воспалительные реакции и предотвращают развитие злокачественных опухолей и сердечно-сосудистых заболеваний.

Витамин А влияет на клеточный и гуморальный иммунитет, участвует в завершающих фазах фагоцитоза, способствует повышению синтеза иммуноглобулинов, образованию натуральных киллеров, Т-хелперов II типа.

Витамин А играет существенную роль в формировании эпителиальной ткани, входящей в состав кожи, жёлез и слизистых оболочек, выстилающих органы дыхательного, пищеварительно-

го и мочеполового трактов. Эпителию витамин А необходим для нормального продуцирования слизи и защитных иммунных факторов.

Витамин А участвует в формировании скелета, метаболизме липидов, углеводов и белков, обмене гликопротеидов и гликозаминогликанов соединительной ткани.

Наиболее известным проявлением дефицита витамина А служит расстройство зрительной адаптации к темноте, сопровождающееся, как правило, сухостью роговицы (ксерофтальмия) и её помутнением.

Дефицит витамина А проявляется также поражением кожи с явлениями себорейного дерматита, гиперкератоза вплоть до развития предраковых заболеваний, резким замедлением заживления ран, их грануляции и эпителизации, атрофией железистого и реснитчатого аппарата дыхательных путей с формированием хронического бронхита и риска рака бронхов, атрофическим гастритом с ахлоргидрией, хроническим энтеритом и колитом, дегенерацией герминального эпителия семенников, мастопатией, гиперкератинизацией эпителия мочеполовых путей у женщин с формированием лейкоплакии, эрозий, эндоцервицита, полипов и аденоматоза. Дефицит витамина А в организме нарушает метаболизм железа и синтез эритропоэтина, приводя к развитию анемии.

### **Витамин В<sub>1</sub> (тиамина гидрохлорид)**

В 1880-х гг. молодой голландский врач Кристиан Эйкман был послан правительством Голландии в Индию с целью поиска лекарства для лечения заболевания кур, называвшегося «бери-бери» и проявлявшегося поли-

невритом. Он заметил, что цыплята излечиваются от болезни бери-бери, если в их рационе заменить очищенный рис на неочищенный. Дополнение рациона рисовыми отрубями также излечивало птиц. Но лишь в 1911 г. исследователь Функ выделил из отрубей риса кристаллическое вещество, обладавшее высокой биологической активностью (*vita* — жизнь) и содержащее азот (*amin*) — так появилось слово «витамин». В 1928 г. Комиссия Генерального медицинского совета Великобритании утвердила название для этого витамина как витамин В<sub>1</sub>.

Витамин В<sub>1</sub> синтезируется в природе растительными клетками в зелёных частях высших растений, а также многими микроорганизмами, но животные лишены способности его синтезировать. Тиамин накапливается в мозге, сердце, почках, надпочечниках, печени, а до 50% витамина содержится в мышцах.

Тиамин контролирует транспорт ионов натрия через мембрану нейрона. Витамин В<sub>1</sub> необходим для образования нейромедиатора ацетилхолина. Это позволяет тиамину нормализовать деятельность нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной системы. Витамин В<sub>1</sub> является нейропротектором, энерготоником, обезболивающим и антиастеническим средством.

При недостаточности тиамина нарушается углеводный, липидный и белковый обмен, синтез миелина и ацетилхолина. Нарушение кислотно-щелочного равновесия при этом возникает в результате накопления молочной и пировиноградной кислот, которые раздражающе действуют на нервные окончания, снижая болевой порог.

Перебои в образовании ацетилхолина приводят к нарушению проведе-

ния нервных импульсов, нарушениям памяти, координации, эмоционально-волевой сферы в виде повышенной раздражительности, депрессии, астении, а также к желудочно-кишечным расстройствам (снижению секреции желудочного сока и аппетита, замедлению перистальтики кишечника и запорам) и сердечно-сосудистым нарушениям: тахикардии, сердечным аритмиям, гипотонии, одышке.

Переходя в организме человека в активную форму — тиаминдифосфат (кокарбоксилазу), витамин В<sub>1</sub> активирует обмен веществ, улучшает энергетический обмен в головном мозге и нервных окончаниях. С возрастом потребность в витамине В<sub>1</sub> увеличивается. Установлено, что витамин В<sub>1</sub> помогает детям улучшить способность к обучению на 25%, студентам — продемонстрировать более быструю реакцию. До 30% людей, попадающих в психиатрические клиники, страдают дефицитом витамина В<sub>1</sub>. Приём витамина В<sub>1</sub> позволяет поддерживать у таких больных эмоциональное равновесие.

### **Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин)**

Витамин В<sub>2</sub> был выделен Голдбергером в США в 1929 г.

В организме витамин В<sub>2</sub> фосфорилируется при участии АТФ с образованием ферментов флавопротеинов, которые поддерживают нормальный жировой, углеводный и белковый обмен, обмен порфиринов, железа, эритропоз. Витамин В<sub>2</sub> необходим для метаболических реакций с участием витамина В<sub>6</sub>. Обнаружен синергизм витамина В<sub>2</sub> с цинком и селеном.

Широко распространён в растительном и животном мире. При поступлении в организм рибофлавин образует активные формы — флавиномононуклеотид и флавинадениндинуклеотид. Оба они

функционируют как интегральная часть некоторых ферментных систем, ответственных за окисление аминокислот и клеточное дыхание. Он необходим для биосинтеза белков и углеводов, а также для регенерации глутатиона (одного из важнейших клеточных антиоксидантов). При дефиците витамина В<sub>2</sub> снижается количество окислительных ферментов, нарушается окисление органических веществ, дающих энергию для роста и развития организма, поэтому рибофлавин ещё иногда называют водорастворимым витамином роста.

Витамин В<sub>2</sub> участвует в образовании зрительного пигмента, защищает сетчатку глаза от избыточного воздействия ультрафиолетовых лучей, а вместе с витамином А защищает от куриной слепоты и обеспечивает остроту восприятия света и цвета.

Также витамин В<sub>2</sub> улучшает состояние нервной системы, кожи, слизистых оболочек, печени, миокарда. Защитное действие витамина В<sub>2</sub> в отношении миокарда связано с ингибированием перекисного окисления липидов и стабилизацией мембран клеток миокарда, а также с его участием в обмене фолиевой кислоты, витамина В<sub>6</sub> и гомоцистеина. Рибофлавин улучшает состояние пациентов, страдающих мигренью.

### **Витамин В<sub>3</sub> (витамин РР, ниацин, никотиновая кислота)**

Открытие роли витамина В<sub>3</sub> было связано с наблюдением заболевания пеллагры (от итальянского *pella agra* — шершавая кожа), которое возникало при рационе, состоящем преимущественно из зерна и лишённом белков животного происхождения. Впервые витамин В<sub>3</sub> был получен в 1937 г. и оказался полезен при лечении этого заболевания.

В организме ниацин (никотиновая кислота) превращается в амид, который участвует в образовании коферментов никотинамидадениндинуклеотида (НАД) и никотинамидадениндинуклеотидфосфата (НАДФ), которые участвуют в окислительных процессах, являясь переносчиками электронов и протонов. Таким образом, ниацин участвует в процессах клеточного дыхания, углеводного, белкового и липидного обмена.

Кроме того, ниацин влияет на эритропоэз, замедляет свёртывание крови и повышает её фибринолитическую активность, улучшает циркуляцию крови в миокарде и его оксигенацию, тем самым улучшая метаболизм и сократительную способность миокарда. Также никотиновая кислота нормализует секреторную и моторную функции желудка и кишечника, стимулирует тормозные процессы в центральной нервной системе. Расширение мелких периферических сосудов под влиянием никотиновой кислоты сопровождается улучшением кровообращения и обмена веществ в коже. Никотиновая кислота улучшает состояние больных с мигренью.

Применение никотиновой кислоты при дислипидемии и ишемической болезни сердца позволяет увеличить количество липопротеидов высокой плотности и уменьшить количество липопротеидов низкой и очень низкой плотности и триглицеридов.

Никотинамид оказывает защитное действие на гепатоциты при интоксикации алкоголем. Кроме того, ниацин способствует преодолению алкогольной и наркотической зависимости. Высокие дозы никотинамида улучшают состояние пациентов с остеоартритом и ревматоидным артритом, почечной недостаточностью.

Гиповитаминоз ниацина при нарушениях его всасывания в кишечнике проявляется вялостью, повышенной утомляемостью, депрессией, раздражительностью, нарушением сна, тахикардией, нарушением периферического кровообращения (цианоз губ, лица, кистей), бледностью и сухостью кожи. Дефицит ниацина может повышать вероятность канцерогенеза и развития сахарного диабета II типа, поэтому назначение витамина  $B_3$  показано для профилактики опухолевых заболеваний и диабета.

### **Витамин $B_5$ (пантотеновая кислота)**

Витамин  $B_5$  был открыт в 1933 г. и назван пантотеновой кислотой, что в переводе с греческого языка означает «вездесущий». Этот витамин синтезируется микрофлорой кишечника. Наибольшая концентрация пантотеновой кислоты в организме человека обнаруживается в печени, почках и надпочечниках.

Витамин  $B_5$  участвует в образовании важнейшего кофермента А, который принимает участие в окислении и биосинтезе жирных кислот, окислительном декарбоксилровании кетокислот, синтезе лимонной кислоты, кортикостероидов, ацетилхолина. Коферментная форма — Ко-А (коэнзим ацетилирования), участник цикла Кребса.

Витамин  $B_5$  усиливает холинергическую активность в организме, особенно в центральной нервной системе. Это улучшает работу нервной системы. Пантотенат иногда называют «антистрессовым витамином», он поддерживает нормальные функции надпочечников, помогая им синтезировать противовоспалительные стероиды, что повышает устойчивость различных

органов и систем, в том числе и кожи, к пагубному воздействию хронического стресса. Витамин В<sub>5</sub> обладает свойством уменьшать токсичность некоторых лекарств и промышленных ядов, в том числе и на кожу, способствует её общему оздоровлению.

Витамин В<sub>5</sub> помогает полным людям быстро сбрасывать вес: снижает аппетит и сжигает длинноцепочечные жирные кислоты.

### **Витамин В<sub>6</sub> (пиридоксина гидрохлорид)**

Витамин В<sub>6</sub> был выделен в 1934 г. и позже получил название пиридоксин. Наибольшее содержание витамина отмечается в печени, миокарде и почках.

Витамин В<sub>6</sub> существует в виде трёх производных — пиридоксина, пиридоксаля и пиридоксамина. Коферментная форма витамина В<sub>6</sub> — пиридоксальфосфат — необходима для функционирования более 100 ферментов, участвующих в процессах азотистого обмена (метаболизма белка): трансаминирование, дезаминирование и декарбоксилирование аминокислот, превращение триптофана, серосодержащих и оксикислот.

Помимо этого, дефицит пиридоксина (наряду с дефицитом фолиевой кислоты и витамина В<sub>12</sub>) сопряжён с повышенным содержанием в плазме крови аминокислоты гомоцистеина, что может способствовать развитию атеросклероза, инфаркта миокарда и инсульта, а также болезни Альцгеймера. Витамин В<sub>6</sub> может увеличивать уровень эндогенного цистеина и способствовать снижению артериального давления. Кроме того, пиридоксин участвует в синтезе из метионина и цистеина серосодержащей аминокислоты таурина, участвующей в обмене желчных кислот, окисли-

тельных процессах, нейромодуляции, профилактике нарушений ритма сердца.

Витамин В<sub>6</sub> выступает синергистом цинка в регуляции аминокислотного обмена.

Пиридоксин улучшает использование организмом ненасыщенных жирных кислот, поддерживает функции нервной системы (участвуя в синтезе медиаторов серотонина и дофамина), печени, лимфатических органов (тимуса, селезёнки и лимфатических узлов) и кроветворения. Поддержание эритропоэза (синтез гемоглобина) осуществляется пиридоксина гидрохлоридом совместно с интерлейкином-3. Поэтому низкий уровень пиридоксальфосфата в крови является фактором риска развития анемии.

Витамин В<sub>6</sub> способствует поддержанию нормального уровня глюкозы в крови, помогает конвертировать гликоген и другие питательные вещества в глюкозу при охлаждении организма, повышенных энерготратах.

Исследования показали способность пиридоксина снижать общие симптомы предменструального синдрома более чем на 50%. Он также снимает депрессию.

В пиридоксине существует четыре потенциальных донорных атома, позволяющих ему связывать ионы магния, марганца, никеля и кобальта. Из крови и межклеточной жидкости пиридоксин транспортирует магний внутрь клеток. Адекватное поступление пиридоксина и магния уменьшает тягу к алкоголю.

При дефиците пиридоксина могут возникать себорейный дерматит на лице, конъюнктивит, глоссит, стоматит, раздражительность, заторможенность, снижение аппетита, тошнота,

полиневриты верхних и нижних конечностей.

Так как пиридоксин является кофактором ферментов, вовлечённых в метаболизм аминокислот, то он используется как противоядие при ряде отравлений, например алкоголем и грибами.

### **Витамин В<sub>7</sub> (биотин, витамин Н)**

Биотин входит в состав ферментов, участвующих в метаболизме глюкозы, способствует обмену жиров и аминокислот, синтезу пуриновых нуклеотидов, нормальному функционированию потовых желёз, нервной системы, костного мозга, мужских семенных желёз, клеток кожи и волосяных луковиц, уменьшает проявления дефицита цинка, а также противостоит старению клеток.

При беременности часто развивается дефицит биотина, что может приводить к врождённым аномалиям развития плода. При дефиците биотина у детей появляется сухое шелушение кожи головы и лица, а у взрослых — астения, депрессия, тошнота, снижение мышечных рефлексов, диффузное выпадение волос, конъюнктивит, повышение уровня холестерина и глюкозы в крови, анемия, увеличение печени. Биотин принимает участие в противоопухолевой защите организма.

Добавка биотина оздоравливает волосы, кожу, мышцы, нервы; улучшает кроветворение в костном мозге. Биотин участвует в синтезе жирных кислот. Некоторые данные свидетельствуют, что он также связан с метаболизмом углеводов и белков. Биотин поддерживает здоровье кожи. При ежедневном приёме значительных доз он способен восстанавливать слабые или ломкие ногти. Добавки биотина замедляют выпадение волос.

### **Витамин В<sub>9</sub> (фолиевая кислота)**

Фолиевая кислота получила своё название от латинского слова *folium* — лист, так как впервые была выделена из листьев шпината.

Фолиевая кислота участвует в метаболизме нуклеиновых кислот (синтез пуринов) и белков (превращение аминокислот, обмен гистидина, синтез метионина), поэтому она чрезвычайно важна для роста и развития, осуществления нормального кроветворения.

Кроме того, благодаря участию в ресинтезе метионина, фолиевая кислота проявляет липотропные свойства, то есть положительно влияет на жировой обмен в печени, обмен холестерина. Фолиевая кислота также снижает содержание в крови аминокислоты гомоцистеина, повышение концентрации которой связано с прогрессированием атеросклероза и риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Фолиевая кислота оказывает гипохолестеринемический эффект на организм.

Дефицит фолиевой кислоты приводит к снижению интеллекта, ухудшает течение таких психических заболеваний, как шизофрения, биполярное аффективное расстройство, деменция, депрессия, в то время как назначение фолиевой кислоты уменьшает выраженность этих расстройств.

Высокие дозы фолиевой кислоты могут выполнять роль антидота при химиотерапии злокачественных опухолей (например, при лечении высокими дозами метотрексата).

При прекращении поступления фолиевой кислоты в организм через 1–6 месяцев развивается мегалобластная анемия, так как её запасы в организме ограничены. Также при дефиците фо-

лиевой кислоты возникают воспалительные поражения языка, слизистой оболочки полости рта, желудка и кишечника, появляется диарея.

Сама фолиевая кислота неактивна, в организме переходит в тетрагидрофолиевую кислоту, которая служит кофактором многих биосинтетических процессов: участвует в обмене белка и аминокислот, синтезе нуклеиновых кислот, выработке энергии, росте клеток.

### **Витамин В<sub>12</sub> (цианкобаламин)**

Витамин В<sub>12</sub> (цианкобаламин, кобаламин) — это первое природное соединение, в составе которого был выявлен кобальт. В 1920 г. было установлено, что сырая печень ускоряет восстановление количества эритроцитов при анемиях вследствие кровопускания, а в 1948 г. был выделен сам витамин В<sub>12</sub>.

Витамин В<sub>12</sub> тканями человека не синтезируется. Его образование в природе осуществляется только микроорганизмами. Потребности человека в нём обеспечиваются микрофлорой кишечника, а оттуда цианкобаламин поступает в основном в печень, почки, стенки кишечника.

Витамин В<sub>12</sub> играет важную роль в реакциях трансметилирования, ведущими из которых является синтез тимидина (нуклеотида в составе ДНК), метионина из гомоцистеина. Метионин, в свою очередь, обеспечивает превращение фолиевой кислоты в фолиновую, которая поддерживает нормобластический тип кроветворения. Это объясняет причину возникновения мегалобластической (злокачественной) анемии Аддисона — Бирмера при дефиците витамина В<sub>12</sub>.

Функции мозга непосредственно зависят от оптимального количества витамина В<sub>12</sub>. Так, пожилые люди с дефицитом этого витамина показывали самые

низкие оценки в тестах на когнитивные способности. Кроме того, витамин В<sub>12</sub> обеспечивает образование миелина нервной ткани, поэтому его дефицит сопровождается развитием неврологических нарушений (фуникулярный миелоз). Иммунодефицит при недостаточности витамина В<sub>12</sub> связан с образованием неполноценных гиперсегментированных нейтрофилов.

Витамин В<sub>12</sub> поддерживает рост и регенерацию эпителиальных тканей, поэтому при его дефиците возникают воспалительно-дистрофические изменения слизистой оболочки полости рта, желудка и тонкого кишечника с ахлогидрией, глосситом, склонностью к птозам и пищевой непереносимости.

Дефицит В<sub>12</sub> — довольно частое явление, хотя даже умеренная его недостаточность способна нанести вред здоровью. Особенно подвержены недостаточности цианкобаламина вегетарианцы и пожилые люди, а также курильщики, пациенты, принимающие определённые фармпрепараты (например, противоязвенные).

Дефицит витамина В<sub>12</sub> проявляется повышенной утомляемостью, головными болями, головокружением при ходьбе, ортостатической гипотензией, одышкой при физической нагрузке, снижением аппетита, бледностью и лёгким желтушным оттенком у кожных покровов, чувством онемения на коже туловища и конечностей, расстройствами походки.

Витамин В<sub>12</sub> также необходим для снижения уровня холестерина и гомоцистеина в крови, являющихся факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

### **Витамин С (Ester-C, аскорбиновая кислота)**

Водорастворимый витамин, мощный антиоксидант. Основная функция витамина С (аскорбиновой кислоты) в организме — донор протона в окислительно-восстановительных реакциях. Благодаря этому свойству витамин С участвует в самых разнообразных процессах биосинтеза, оказывает репаративное (заживляющее) действие, участвует в образовании коллагена и эластина, которые придают коже упругость и эластичность. Витамин С активирует природные защитные механизмы, поддерживает все клетки иммунной системы, выделение интерферона, образование антител.

Будучи ключевым нутриентом, аскорбиновая кислота регенерирует витамин Е, препятствует склерозу артерий, очищает печень, снижает уровень липопротеидов низкой плотности и их окисления. Содержание липопротеидов высокой плотности, наоборот, повышается. Витамин С способствует потере веса при ожирении и делает этот процесс более естественным и здоровым.

По словам известного нутрициолога, доктора Роберта Аткинсона, «витамин С имеет такое огромное значение для нашего здоровья, что я даже не припоминаю болезни, при которой приём этого витамина не приведёт к каким-либо улучшениям. Какую болезнь ни возьми, будь то простуда или рак, гипертония или астма, во всех случаях можно рекомендовать приём этого витамина».

Витамин С предотвращает апоптоз эндотелиальных клеток, защищая стенки сосудов у пациентов с застойной сердечной недостаточностью (исследования Диммлера из Франкфуртского университета в Германии), что особенно важно для поддержания функций желудочно-кишечного тракта, которые могут нару-

шаться при недостаточном кровоснабжении его слизистых оболочек.

Витамин С входит в тройку основных витаминов-антиоксидантов: витамины А, С, Е. Витамин С препятствует развитию ишемической болезни сердца при комплексном назначении с витамином Е и бета-каротином.

Витамин С можно использовать для профилактики нарушений иммунитета, опухолевых и инфекционных заболеваний, защиты от последствий воздействия ионизирующей радиации. Иммуностимулирующий эффект отмечается при комплексном использовании растительных биофлавоноидов совместно с натуральными витаминами А, С и Е.

Витамин С способствует выведению из организма избытка свинца, мышьяка, цианидов, бензолов и нитрозаминов.

Недостаток витамина С приводит к иммунодефициту, подверженности простудным и другим инфекционным заболеваниям, снижает прочность сосудистой стенки и регенераторные возможности организма, сопровождается усилением свободнорадикального перекисного повреждения мембран клеток, может создавать предрасположенность к образованию камней в желчном пузыре, прогрессированию атеросклероза сосудов, заболеваний сердца, остеопороза, онкологических заболеваний и общего старения организма.

### **Витамин D (холекальциферол)**

Витамин D представляет собой группу близких по строению стеролов, обладающих общей способностью предупреждать и лечить рахит. Активной формой витамина D является кальцитриол, образующийся в результате гидроксилирования витамина D<sub>3</sub>. Основное депо витамина D — в жировой ткани.

Основной ролью витамина D в организме является участие в обмене кальция и фосфатов. Витамин D повышает проницаемость эпителия кишечника для кальция и фосфора, тормозит выведение кальция почками, повышая реабсорбцию кальция, и способствует отложению кальция и фосфора в костях. Таким образом, витамин D является средством профилактики рахита, остеопении, остеопороза, остеомалации. Приём витамина D и кальция при остеопорозе достоверно увеличивает костную массу, устраняет нарушения микроархитектоники костей, снижает риск переломов костей. Витамин D и кальций предотвращают потерю костной ткани, в том числе обусловленную длительным приёмом глюкокортикостероидов.

Витамин D необходим для роста зубов и обеспечивает нормальное функционирование нервной системы и сердца. Кроме того, витамин D повышает эффективность лечения рассеянного склероза. Благодаря ему лучше усваиваются кальций и магний, необходимые для укрепления миелиновых оболочек нервов.

Прогрессирующий остеоартрит в ряде случаев проистекает от недостатка витамина D. Добавки витамина D помогли снять боль в руках и ногах пациентам, которым не удавалось это сделать с помощью самых разных лекарств.

### **Витамин E (смесь d-токоферолов)**

Само название витамина E — токоферол (греч. *tokos* — роды, *phero* — производить) — говорит о том, что он необходим для полноценной репродуктивной функции организма.

Основная его функция в организме — антиоксидантная. Токоферол обеспечи-

вает стабильность клеточных мембран, защищает витамин A от перекисного окисления. Добавка витамина E оздоравливает кожу, сердечно-сосудистую систему, укрепляет мельчайшие сосуды — капилляры, уменьшает вязкость крови. Он играет ключевую роль для роста и развития, активизирует иммунную систему и участвует в обмене белков. Совместное применение с другими антиоксидантами, такими, как витамин C и селен, существенно повышает эффективность витамина E. Витамин E в значительной степени компенсирует биохимические изменения, вызванные стрессом.

Все эти свойства лежат в основе улучшения кровотока и стимуляции восстановления слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта при регулярном включении в рацион витамина E. Кроме того, репаративным действием на слизистую оболочку пищеварительной системы обладают продукты — источники витамина E, особенно растительные масла. Витамин E также защищает мембраны печёночных клеток при токсическом гепатите.

Витамин E предотвращает воспалительные процессы в организме, предотвращает развитие резистентности к глюкокортикостероидам при необходимости их использования при аутоиммунных заболеваниях (в том числе при неспецифическом язвенном колите и болезни Крона).

Витамин E предотвращает образование канцерогенных нитрозаминов из нитратов и нитритов в желудочно-кишечном тракте, что уменьшает вероятность развития злокачественных опухолей желудка, толстого кишечника и прямой кишки.

**Витамин H, см. Витамин B<sub>7</sub>  
Витамин PP, см. Витамин B<sub>3</sub>**

### **Гамма-оризанол (масло рисовых отрубей)**

Ценный источник минералов и микроэлементов. Гамма-оризанол снижает уровень триглицеридов и холестерина в сыворотке крови, оказывая тем самым антиатеросклеротическое действие.

### **Гвоздика (экстракт семян)**

Гвоздику относят к самым древним и известным пряностям, которые применялись в Китае, Индии, Индонезии. При дворе китайского императора существовал обычай, согласно которому чиновники, ожидающие аудиенции, обязаны были держать во рту гвоздику, чтобы освежить дыхание. Гвоздика широко использовалась для предупреждения целого ряда инфекционных заболеваний, в том числе чумы и холеры, благодаря своим антисептическим свойствам.

Гвоздика содержит до 20% дубильных веществ и до 20% эфирного (гвоздичного) масла, на 85% состоящего из эвгенола, но также включающего эвгенин, ванилин, гумулен, кариофиллен. Именно эфирное масло позволяет использовать гвоздику как антисептическое, антибактериальное, противогрибковое, противовирусное, глистогонное, ветрогонное, спазмолитическое, возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение средство. Антипаразитарное действие эфирного масла проявляется преимущественно в отношении личиночной стадии глистов и яиц паразитов. Настой бутонов гвоздики убивает или парализует аскарид.

Дубильные вещества обладают вяжущим, противовоспалительным свойством, что важно, так как паразиты и токсические продукты их жизнедеятельности вызывают симптомы воспа-

ления кишечника. Тритерпеновые сапонины (олеаноловая кислота) являются тонизирующим средством, способствуют повышению потенции.

Эфирные масла гвоздики стимулируют перистальтику кишечника за счёт стимуляции подслизистого нервного сплетения (мейснерова сплетения), что усиливает глистогонный эффект коллоидной фитоформулы.

Антисептическое (бактерицидное) свойство эфирного масла проявляется особенно в отношении протеолитической флоры, вызывающей гнойные воспаления, а также заключается в подавлении прогрессирования бактериального налёта на поверхности зубов и предупреждении образования кариеса и неприятного запаха изо рта.

Гвоздика также улучшает пищеварение, так как эфирное масло (кариофиллен) придаёт пряности жгуче-ароматический вкус, что возбуждает аппетит, стимулирует сокоотделение, улучшает отток желчи; а слизи, благодаря обволакивающей способности, благотворно влияют на желудочно-кишечный тракт.

### **Германий (окись)**

Активирует иммунную систему, помогает противостоять повреждающему действию свободных радикалов, способствует излечению организма от токсинов, ослабляющих иммунитет, и стимулирует выработку кислорода в клетках тканей.

### **Гесперидин (35% биофлавоноидов цитрусовых)**

Гесперидин — биофлавоноид цитрусовых, работает в комплексе с витамином С, вместе с которым и встречается в природе. Натуральный С-комплекс оказывает выраженное антиоксидант-

ное действие, уменьшает воспаление, укрепляет collagen и соединительную ткань в целом. Клинические испытания показали, что витамин С и гесперидин по отдельности не оказывают такого терапевтического действия, которое они обнаруживают в комплексе. Витамин С, как антиоксидант, защищает биофлавоноиды от разрушения, давая им возможность проявлять свои целебные свойства.

### **Гимнема (экстракт листьев 25%)**

Снижает потребность клеток организма в глюкозе и одновременно снижает абсорбцию сахаров из кишечника при избытке углеводов в рационе питания. Поддерживает специальные процессы по регулировке уровня глюкозы в крови и тем самым повышает чувствительность клеток к инсулину.

### **Гинкго билоба (экстракт листьев, 24% — фитосомы™)**

Гинкго — одно из самых древних деревьев на Земле, существующее около 250 млн лет.

Только в Азии самые стойкие разновидности смогли пережить ледниковый период. Американский медицинский журнал назвал это реликтовое дерево «живое ископаемое» («A Living Fossil»). Сейчас гинкго растёт преимущественно в южной и восточной частях США, Южной Франции, Китае и Корее. Дерево гинкго обладает уникальной способностью к выживанию даже в условиях неблагоприятного воздействия выхлопных газов, ядовитого городского смога и кислотных дождей, а также устойчиво к воздействию различных бактерий, вирусов, грибков и насекомых. Гинкго билоба растёт даже в эпицентре ядерного взрыва в Хиросиме.

Упоминания о лечебном действии листьев гинкго содержатся в рецептах традиционной китайской медицины, опубликованных за 2800 лет до н. э. Уже тогда использовали высушенные листья дерева при нарушении кровообращения, потере памяти, ухудшении мозговой деятельности. До сих пор в Китае, Японии, Корее гинкго двулопастный считается символом стойкости и долголетия.

Выявлена наиболее значимая эффективность гинкго при сосудистых заболеваниях, обусловленная следующим составом растения:

1. Терпеноиды (билобалиды и гинкголиды):

- улучшают мозговое и периферическое кровообращение, эластичность сосудистой стенки и мембраны эритроцитов, уменьшают вязкость крови, агрегацию тромбоцитов и тромбообразование в микроциркуляторном русле, обладают противовоспалительным и спазмолитическим свойством;
- обладают антигипоксическим действием, увеличивая потребление кислорода и глюкозы мозгом и периферическими тканями;
- обладают также успокаивающим действием, уменьшая проявления волнения и беспокойства;
- спазмолитический эффект гинкголидов связан с тем, что они стимулируют в сосудах синтез простаглицлина, который вызывает расширение сосудов, препятствует возникновению их спазма, что также может выражаться в уменьшении головной боли;
- противовоспалительный эффект гинкголидов и билобалидов проявляется за счёт ингибирования фактора активации тромбоцитов,

- что предотвращает их агрегацию;
2. Флавоноиды (кемпферол, кверцетин, лютеолин, изорамнетин):
- улучшают состояние сосудистой стенки, уменьшают её проницаемость, препятствуют тромбообразованию, оказывают мочегонное действие;
  - антиоксидантное действие флавоноидов выражается в способности связывать свободные радикалы, вызывающие повреждение фосфолипидов мембран и старение клеток.

Совместно флавоноиды и терпеноиды защищают структурную и функциональную целостность клеточных мембран, улучшают усвоение глюкозы и кислорода, стимулируют синтез АТФ, повышают эффективность действия нейромедиаторов (веществ, которые участвуют в коммуникации между нейронами, участвуют в реализации процессов, лежащих в основе мышления, памяти, настроения) и увеличивают плотность синаптических рецепторов, предотвращают апоптоз нейронов.

### **Гиперицин, или Зверобой продырявленный (экстракт цветков 0,3%)**

Это целебное растение с жёлтыми цветками является многолетним дикорастущим растением. Зверобой (трава Св. Иоанна) выращивается в качестве лекарственной травы и эффективен для лечения симптомов, связанных с депрессией, беспокойством, бессонницей, предменструальным синдромом и менопаузой. Снимает чувство напряжённости. Содержит целый ряд соединений с доказанной биологической активностью, из которых наиболее значимым является гиперин. Доказано, что зверобой обладает достоверным

противострессовым и антидепрессивным действием, эффективно устраняет нарушения сна, снимает тревожность, агрессию.

### **Глицин**

Аминокислота и регулятор обмена веществ, глицин нормализует и активизирует процессы защитного торможения в центральной нервной системе, уменьшает психоэмоциональное напряжение, повышает умственную работоспособность.

Глицин предупреждает образование язвенного дефекта, вызванного различными повреждающими факторами, предупреждает снижение содержания донаторов сульфгидрильных групп небелковой природы в слизистой желудка, защищает муциновый слой эпителия. Возможны другие механизмы действия.

Глицин повышает эффективность солодки. Относится к заменимым аминокислотам. Улучшает обменные процессы в тканях мозга. Является антиоксидантом. Восстанавливает энергетический баланс в нервных клетках. Уменьшает выраженность вегетосудистых расстройств (в том числе в климактерическом периоде), уменьшает выраженность мозговых расстройств при ишемическом инсульте, черепно-мозговой травме. Рекомендован как средство, ослабляющее влечение к алкоголю, уменьшающее явления абстиненции.

### **Глюкозамина сульфат**

Один из мукополисахаридов, которые организм использует для синтеза белков и построения соединительной ткани. Глюкозамин способствует восстановлению повреждённых суставов. Обеспечивает строительный материал для хряща, способствует формированию соедине-

тельной ткани сустава — связок и сухожилий. Играет важную роль в выработке и удержании внутрисуставной жидкости. Доказан его противовоспалительный и обезболивающий эффект. Глюкозамин является основной молекулой, из которой синтезируются гликозаминогликаны и гиалуроновая кислота — вещества, из которых состоят протеогликаны, составляющие основу матрикса хряща. При пероральном введении глюкозамин на 80% всасывается из пищеварительной системы в кровь. После прохождения печёночного метаболического барьера в кровь поступает около 20–25% вещества. С учётом того, что коллоидная форма позволяет обеспечить всасывание активных ингредиентов, минуя печёночный метаболический барьер, концентрация глюкозамина в крови и воздействие его на хрящевую ткань сустава практически в 4 раза выше, чем при приёме «сухих» БАД.

### **Готу кола (экстракт листьев 12:1, 10% азиатикозидов)**

Издавна жители острова Цейлон заметили, что слоны охотно едят листья невзрачной травы, растущей на низких влажных берегах ручьёв. Люди попробовали использовать листья этого растения в пищу и отметили, что стали меньше болеть. У сингалцев даже есть пословица, посвящённая этому растению, названному «готу кола»: «Съедай два листика в день — обманешь старость». Так было обнаружено растение, которое в аюрведической практике заслужило почётное название «брахми», что означает «растение высшего порядка». Существует предание, что китайский врач Ли Чинг Юн прожил 256 лет, так как постоянно пил чай с готу колой.

В аюрведической медицине готу кола широко применяется при всех заболе-

ваниях центральной нервной системы, включая потерю памяти, эпилепсию, а также как средство для достижения долголетия и борьбы с проблемами пожилого возраста. Этот эффект возникает за счёт способности готу колы улучшать обмен веществ и кровотока в различных органах и тканях. Индийские целители применяют это растение и для лечения различных заболеваний кожи, проказы, ревматизма.

Готу кола оказывает стимулирующее, тонизирующее, антисептическое, противовоспалительное действие, предупреждает старение организма, сохраняет крепкую память, поддерживает деятельность иммунной системы.

В состав готу колы входит комплекс биологически активных веществ, благотворно влияющих на сосуды:

- алкалоиды, флавоноиды (рутин, кемпферол, кверцетин) улучшают кровоток, оказывая на сосуды спазмолитическое действие, поддерживают целостность сосудистой стенки; флавоноиды укрепляют вены, способствуя восстановлению соединительной ткани межклеточного пространства, и снижают повышенную проницаемость сосудов при нарушениях кровообращения, венозной недостаточности, варикозном расширении вен, флебитах;

- витамины группы В поддерживают обменные процессы в различных органах и тканях, действуют успокаивающе на нервную систему;

- эфирные масла (пинен, мирцен, барригенол) способствуют повышению уровня гемоглобина в крови и лучшему питанию тканей кислородом, что важно при нарушении кровообращения;

- сапонины (азиатикозиды, превращающиеся в организме в азиатскую кислоту) оказывают противомикробное (антибактериальное и противогриб-

ковое) действие, а также регенераторный эффект за счёт стимуляции деления клеток, синтеза липидов, белков и коллагена;

— готу кола считается также источником витаминов А, В, Е, К и магния, благотворно влияющих на кровотоки.

### **Грейпфрут (экстракт кожуры и семян 4:1)**

Вечнозелёное тропическое растение семейства рутовых. Ценный диетический продукт. При низкой калорийности грейпфрут имеет высокое содержание витаминов группы В, С, бета-каротина, макро-, микро- и ультрамикроэлементов. Содержит биофлавоноиды, в том числе гесперидин, который снижает воспаление, укрепляет иммунитет. Наиболее эффективно проявляет свои свойства в комплексе с витамином С, который, как антиоксидант, защищает биофлавоноиды от разрушения. В нем обнаружены также органические кислоты, пищевые волокна, гликозиды. Кроме того, экстракт грейпфрута стимулирует усвоение других веществ. Происхождение этого цитрусового растения с оригинальным горьковатым вкусом до сих пор остаётся загадкой. Учёным так и не удалось найти дикого предка садового грейпфрута. Некоторые исследователи полагают, что грейпфрут — это гибрид помпельмуса, растущего в Центральной Америке, и сладкого апельсина, причём прививка произошла случайно и самопроизвольно. По мнению других учёных, грейпфрут произошёл от семян шеддока, специально скрещённого со сладким апельсином. Однако никто не сумел пока воспроизвести грейпфрут искусственным путём. Первые описания грейпфрутовых деревьев относятся к 1750 г. — именно тогда их обнаружи-

ли на острове Барбадос. А в XVI в. они были завезены испанцами во Флориду.

In vitro показано, что экстракт кожуры и семян грейпфрута за счёт горького гликозида наригина, фитонцидов и флавоноида ликопина обладает широким спектром противопаразитарной и антимикробной активности в отношении гельминтов, стафилококков, патогенных стрептококков, синегнойной палочки, шигеллы, протей, кампилобактерии, микобактерий туберкулёза, вируса герпеса I типа и других возбудителей. Доказан антикандидозный эффект в клинической практике у больных с хроническим кандидозом желудочно-кишечного тракта.

Органические кислоты, эфирное масло и наригин тормозят развитие гнилостных процессов в толстом кишечнике и способствуют выведению паразитов из организма.

Грейпфрут также оказывает тонизирующее действие на организм, способствует расщеплению жиров пищи, улучшает пищеварение, обладает хорошим лимфодренажным эффектом (за счёт эфирного масла), способствует устранению функциональных расстройств печени, снижает уровень холестерина в крови, способствует профилактике атеросклероза (за счёт органических кислот и пектина).

Органические кислоты снижают рН среды, способствуют развитию нормальной микрофлоры кишечника, активизируют перистальтику кишечника, обеспечивая ежедневный стул. Пектины связывают и выводят из организма токсические продукты жизнедеятельности паразитов, тяжёлые металлы и холестерин.

Грейпфрут ингибирует систему цитохрома P450 как в печени, так и в стенке кишечника, что способствует за-

медленню метаболизма и повышению биодоступности многих лекарственных веществ (например, дигидропиридиновых блокаторов кальциевых каналов, статинов, антигистаминных средств).

### **Грибы рейши АНСС (экстракт, 3% тритерпенов)**

Грибы рейши в Японии и Китае называются «грибами долголетия» или «грибами десяти тысяч лет» и используются в народной медицине более двух тысячелетий. Однако в конце 1980-х гг. японские учёные разработали новую технологию получения экстракта грибов рейши — АНСС (аббревиатура английских слов Active Hemi-Cellulose Compound — соединение активной поллцеллюлозы), которая позволяет получать более высокую концентрацию основных биологически активных соединений — полисахаридов в сочетании с олигосахаридами, что существенно повышает эффективность экстракта грибов рейши (в частности, при опухолевых заболеваниях и для укрепления иммунитета) и его биодоступность. Полисахариды оказывают противоопухолевое действие и улучшают работу иммунной системы: повышают содержание ДНК и РНК в костном мозге, продукцию интерферона, оказывают противовирусный эффект и стимулируют активность Т-клеток.

### **Гуперцин**

Это соединение природного происхождения получают из китайского плауна (*Huperzia serrata*) — вечнозелёного многолетнего растения семейства баранцовых, произрастающего в тундровых зонах и в горных поясах южных широт. Широко применяется в народной медицине. Гуперцин препятствует разрушению нейротрансмиттера ацетилхо-

лина, передающего нервный импульс от клетки к клетке. Снижение его концентрации считается причиной различных нарушений психических функций. Ацетилхолин быстро разрушается в мозге при болезни Альцгеймера и ухудшении памяти в пожилом возрасте. Гуперцин блокирует особый фермент — ацетилхолинэстеразу, которая разрушает ацетилхолин. Благодаря этому гуперцин широко используется в клиниках Европы в составе фитосредств для защиты мозга от повреждения при инсультах, эпилепсии и последствиях отравлений. Доказан его эффект по улучшению краткосрочной и долгосрочной памяти.

### **Дамиана (экстракт листьев 4:1)**

Небольшой кустарник высотой до 1 м. Лекарственная часть растения — это его листья, которые собираются во время цветения. Дамиана распространена на всей территории Мексики, Центральной Америки и части Южной Америки.

Дамиана использовалась для усиления сексуального влечения ещё в древней цивилизации майя. Испанские миссионеры первыми сообщили о том, что мексиканские индейцы делали из её листьев напиток, добавляли в него сахар и пили для увеличения своих возможностей в любви. Как афродизиак дамиана впервые была описана в научной литературе более 100 лет назад. В 1999 г. были проведены исследования, подтверждающие такие выводы, а в 2002 г. на основании того, что дамиана усиливает сексуальное желание и уменьшает негативные психологические факторы, был получен патент в США. Другой патент в США был присвоен за «облегчение беспокойства, депрессии, головных болей во время менструации, баланси-

ровку уровня женских половых гормонов».

### **Двуплодник стебельковый (экстракт цветков)**

Растение способствует разрушению камней в почках и мочевом пузыре, обладает противоопухолевым действием, может использоваться в составе комплексной терапии мочекаменной болезни, кристаллурии, инфекций мочевыводящих путей (циститы, пиелонефриты), подагры. Издревле использовался в арабской, персидской и индийской традиционной медицине.

В обзоре доктора Амрита Пол Сингха «Двуплодник стебельковый: литотриптическая этномедицина», опубликованном в 2007 г., содержится следующая информация об этом растении: «Двуплодник стебельковый является ценным, хотя малоизвестным, лекарственным растением. Считается, что он способствует регуляции всасывания кальция в желудочно-кишечном тракте, а также обладает мочегонным эффектом. Растение произрастает в тропическом климате в Азии. Эссенциальное масло в качестве главного компонента проявляет антимикробную активность. Спиртовые экстракты надземных частей растения обладают выраженной антиоксидантной активностью, а нефропротективная активность растения связана с наличием в нём полифенолов».

### **Диметиламиноэтанола битартрат**

Известен во врачебной практике также как центрофеноксин, ацефен; есть и др. синонимы. Единственное соединение в фармакопее России из группы нейроэнергизаторов. Его основная способность — повышать активность и скорость нервных процессов, умствен-

ную и физическую работоспособность. В основе действия лежит способность повышать содержание холина в головном мозге и периферических нервных структурах, что приводит к усилению деятельности холинергических структур. При этом повышается скорость проведения нервного импульса по нервным стволам, усиливается синтез ацетилхолина. Диметиламиноэтанол в высшей степени благоприятно воздействует на липидный обмен, усиливая синтез фосфолипидов мозга, составляющих основу стенок нервных клеток. Доказано значительное улучшение деятельности головного мозга на фоне диметиламиноэтанола: улучшение памяти, внимания, умственной деятельности. Данный компонент снижает содержание в клетках мозга липофусцина («пигмента старения»), улучшает когнитивные функции, усиливает интеллект, память, обучаемость. Это соединение является ингибитором свободных радикалов (оказывает антиоксидантный эффект) и защищает клетки от кислородного голодания. Оказывает умеренное стимулирующее действие на ЦНС, активируя обменные процессы в ней, улучшает передачу импульсов в гипоталамической и других областях мозга. Усиливает выработку энергии мозгом (стимулирует потребление глюкозы и др.).

Диметиламиноэтанол широко и с большим успехом используется врачами для активации психических функций, улучшения настроения. Его назначают при ипохондрических и астеноипохондрических состояниях, при нарушениях мнестических функций в пожилом и старческом возрасте, при травматических и сосудистых заболеваниях головного мозга, при неврозах навязчивости и других невротических состояниях. Доказан эффект при диэнцефальном

синдроме, нарушениях мозгового кровообращения, при боковом амиотрофическом синдроме.

### **Диметилглицин**

Усиливает иммунную защиту организма на клеточном и гормональном уровне, помогает клеткам эффективнее использовать кислород, поэтому применяется спортсменами для повышения эффекта от тренировок. Является источником метильной группы. Организм использует перенос метильных групп во множестве биохимических процессов, в том числе в детоксикации и восстановлении клеток.

### **Диосмин, или Апельсин сладкий (экстракт кожуры 95%)**

Получают из экстракта кожуры вечнозелёного фруктового дерева семейства рутовых, растущего в тропическом и субтропическом климате, — апельсина сладкого. Диосмин обладает венононизирующим действием, улучшает лимфатический дренаж (повышает тонус и частоту сокращения лимфатических капилляров, увеличивает их функциональную плотность, снижает лимфатическое давление), улучшает микроциркуляцию, уменьшает адгезию лейкоцитов к венозной стенке и их миграцию в околовенозные ткани, улучшает диффузию кислорода и кровотока в коже, обладает противовоспалительным действием.

### **Докозагексаеновая кислота, см. Омега-3 ПНЖК**

### **Железо (фумарат и хелатная форма)**

Железо является важнейшим элементом жизни для растений, животных и человека. В растениях железо находится

в составе цитохромов, каталаз, пероксидаз и принимает участие в фотосинтезе и дыхании. В организме животных и человека функции железа заключаются в транспорте электронов (цитохромы, ферредоксины, железосеропротеиды), кислорода (миоглобин и гемоглобин), реализации окислительно-восстановительных реакций (оксидазы и гидроксилазы) и активации перекисного окисления.

В организме человека содержится от 3 до 5 г железа, из которых 75–80% приходится на гемоглобин, 5–10% — на миоглобин, 1% — на дыхательные ферменты в клетках.

Железо необходимо для нормального функционирования иммунной системы.

В составе цитохрома P-450 железо участвует в обезвреживании ксенобиотиков. Также железо участвует в формировании костей и нервной системы, деятельности желудочно-кишечного тракта, эндокринных желёз.

За счёт содержания в тиреопероксидазе железо участвует в образовании гормонов щитовидной железы.

Латентный дефицит железа в России может достигать в некоторых регионах до 50%. Недостаток в организме железа (сидеропения или гипосидероз) ухудшает работу мышечной ткани, приводит к гипоксии тканей и органов, сопровождается общей слабостью, быстрой утомляемостью, шумом в ушах, головными болями, головокружением, обмороками, одышкой, учащённым сердцебиением, бледностью и трофическими нарушениями кожи, выпадением волос, ломкостью ногтей и их деформацией (койлонихия — «ложковидные вогнутые ногти»), усиленным разрушением зубов, извращением вкуса, снижением секреции желудочного сока, атрофией слизистой оболочки пищевода и желуд-

ка, дисфагией и желудочной диспепсией, а также расстройством деятельности сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной системы, нарушениями иммунитета и патологией наружных покровов тела. При дефиците железа развивается гипохромная анемия.

Железодефицитная анемия составляет 75–90% всех анемий беременных. В России около 12% женщин детородного возраста страдают железодефицитной анемией. У беременных женщин с дефицитом железа чаще развиваются осложнения беременности: невынашивание, внутриутробная гибель плода, асфиксия плода и новорождённого, атонические маточные кровотечения.

### **Женьшень обыкновенный (экстракт корня 10%)**

Женьшень известен человечеству почти 5000 лет и по праву считается сильнейшим из известных науке адаптогенов. Медицинское значение имеет корень женьшеня, который растёт медленно и к 4–6-летнему возрасту накапливает максимальное количество гинсенозидов — основных активных ингредиентов растения.

Основной эффект женьшеня связан с его общеукрепляющими, иммуностимулирующими и антиоксидантными свойствами и способностью защищать организм от действия стресса.

Полезные вещества женьшеня стимулируют образование особых иммунных клеток, называемых Т-киллерами, разрушающими болезнетворные вирусы и бактерии. Он может быть полезным и при лечении людей с пониженным количеством лейкоцитов.

Женьшень может подавлять рост некоторых раковых клеток. Исследования показали, что у людей, принимающих добавки с содержанием женьшеня риск

заболевания раком вдвое меньше, чем у тех, кто не принимал его.

Женьшень помогает при усталости и сильных стрессах, в период восстановления после серьёзных заболеваний, а также при гипотонии. Женьшень также стимулирует образование эндорфинов — вырабатываемых в головном мозге веществ «хорошего настроения».

Многие бегуны на длинные дистанции и атлеты, занимающиеся бодибилдингом, принимают женьшень для повышения физической выносливости, поскольку он помогает мышцам более эффективно использовать энергию.

Некоторые из компонентов корня женьшеня могут влиять на гладкую мускулатуру и повышать способность к эрекции. Этим обусловлены рекомендации по применению женьшеня для восстановления эректильной функции при импотенции.

Имеются медицинские доказательства способности женьшеня улучшать психическую деятельность и помогать при сахарном диабете II типа. В одном из исследований у людей с диабетом второго типа, принимавших 100–200 мг женьшеня в день, уровень сахара в крови был ниже, чем у пациентов, принимавших плацебо. Кроме того, женьшень может применяться в комплексном лечении при сердечно-сосудистых заболеваниях, включая повышенное артериальное давление и застойную сердечную недостаточность. Хотя и не все медики разделяют это мнение, но некоторые исследования свидетельствуют, что повышают давление лишь спиртовые экстракты женьшеня и алкогольные напитки с женьшенем.

Известно, что количество и качество гинсенозидов (активных ингредиентов корня женьшеня) значительно колеблется от растения к растению. Именно

поэтому для исследований, а также для производства фитоформул ЭД Медицины используется исключительно стандартизованный экстракт женьшеня GGE, что позволяет гарантировать фармакопейную точность содержания ингредиентов и высокую эффективность. Такой стандартизированный экстракт был получен после двадцати лет исследований и клинических испытаний женьшеня.

### **Женьшень сибирский (экстракт корня, 0,8% элеутерозидов)**

Корень сибирского женьшеня, известного также как элеутерококк, использовался на протяжении двух тысячелетий в Китае в качестве общеукрепляющего и энергизирующего тоника. Многочисленные российские исследования подтвердили, что элеутерококк смягчает последствия стрессовой реакции и ускоряет восстановление после неё, быстро возвращая надпочечники к нормальному функционированию. Противовоспалительное, успокаивающее, антигрибковое средство. Снимает тревогу, улучшает сон. Нормализует клеточные функции и сахар в крови, помогает при гипотонии. Оздоровляет иммунную, сердечно-сосудистую, репродуктивную системы.

Корень сибирского женьшеня всесторонне изучался во всём мире на предмет его целебных свойств, особенно адаптогенных. Адаптоген — это «вещество, предохраняющее от физических и ментальных стрессов, помогает нормализовать функции организма быстрее, чем это бы произошло самопроизвольно». Сибирский женьшень по своему действию похож на восточный, но действует медленно, организм постепенно восстанавливается и начинает противостоять усталости.

Корень сибирского женьшеня используется в медицине как тоник для повышения энергии и укрепления организма в периоды слабости, утомления, снижения работоспособности и концентрации, а также в период восстановления.

### **Зверобой, см. Гиперицин**

### **Зеаксантин, см. Лютеин**

### **Имбирь лекарственный (экстракт корня, 5% гингерола)**

Имбирь является очень популярным пряным растением, которое происходит из Южной Азии, где он издавна возделывался как огородное растение. В китайской медицине имбирь часто применяется для смягчения действия более сильных трав.

Корневище имбиря содержит эфирные масла (сесквитерпены — зингиберин, бисаболен, борнеол, борнеал, фарнезен), обладающие противовоспалительным эффектом, смолистые вещества (смесь гингеролов и гингерона), которые придают имбирию жгучий, острый вкус и антибактериальное действие, а также такие биологически активные вещества, как камфен, холин, цинеол, цитраль, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, феландрен и другие биологически активные вещества.

Аптечный имбирь обладает спазмолитическим действием, используется в традиционной медицине для лечения тошноты, а также как отхаркивающее, противовоспалительное, ветрогонное, антибактериальное и противогрибковое средство, иммуномодулятор, антиоксидант.

Имбирь нормализует процессы пищеварения при гастрите, язвенной болезни

желудка и двенадцатиперстной кишки, устраняет тошноту, рвоту, метеоризм. Улучшение пищеварения под влиянием имбиря связано с наличием в его составе фермента зингибаина, который более эффективен, чем папаин. Кроме того, имбирь используется в качестве сокогонного средства, усиливающего аппетит, стимулирующего слюноотделение и повышающего содержание в слюне фермента амилазы, а также стимулирующего перистальтику кишечника.

Имбирь повышает общий тонус организма и способствует усилению полового влечения.

### **Инозитол**

Предотвращает накопление жира в печени и играет важную роль в транспорте веществ (включая жирные кислоты) внутрь клеток и наружу. Необходим для нормального синтеза клеточных мембран, так как является компонентом фосфолипидов, из которых состоят мембраны клеток. Фосфолипиды, помимо построения клеточной стенки, необходимы для быстрого восстановления после физических нагрузок и выработки энергии. Инозитол влияет на нейротрансмиссию и помогает транспорту жиров. Кроме того, инозитол ловит гидроксильные радикалы, необходим для роста и обновления клеток. Инозитол встречается в овощах и таких пищевых продуктах, как соя. Улучшает усвоение глюкозы клетками, тем самым снижает уровень сахара в крови, регулирует энергетический обмен. Он влияет на нейротрансмиссию и оказывает антиоксидантный эффект.

### **Иприфлавон природный**

Соединение растительной природы, производное флавоноидов. Иприфлавон улучшает метаболизм костной тка-

ни, снижает её разрежение, повышает прочность костной ткани, предотвращает переломы: накапливается в костях и угнетает активность остеокластов и стимулирует остеобласты; регулирует работу на гормональном уровне, нормализуя уровень гормона кальцитонина, обеспечивающего восстановление костной ткани; улучшает строение кости (микроархитектонику).

В отличие от гормонов эстрогенов, широко применяемых для борьбы с потерей костной ткани при менопаузе, иприфлавон снижает тромбообразование, тем самым уменьшает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Кроме того, выявлен его противовоспалительный эффект.

### **Йод (калия йодид)**

В природе йод встречается в виде йодидов и йодатов, в составе морской воды он присутствует в виде йодистого натрия и йодистого магния. В Древнем Китае за 3 тыс. лет до н. э. сожжённые морские водоросли применяли для лечения зоба, а в Древней Греции Гиппократ прописывал больным это же средство.

Соли йода всасываются в верхнем отделе тонкого кишечника и через кровеносную систему поступают в щитовидную железу, эпителий которой активно накапливает йодиды для включения йода в тиреоглобулин — основу для образования гормонов трийодтиронина (Т3) и тироксина (Т4). Для образования этих гормонов также необходимы селен и медь.

Согласно данным ВОЗ (2000 г.), более 30 млн людей в мире страдают поражениями мозга вследствие эндемической недостаточности йода. Дефицит йода приводит к заболеваниям щитовидной железы с эутиреозом или гипотиреозом, тератогенному эффекту у плода,

повышенной перинатальной смертности, йодному кретинизму — отставании в росте и умственном развитии у детей (интеллектуальная недостаточность, сочетающаяся с низкорослостью, деформацией скелета и глухонемой), а также у взрослых — к артериальной гипертензии, бесплодию. При эндемическом зобе с гипотиреозом замедляется обмен веществ, ухудшается состояние кожи, волос и ногтей, повышается уровень холестерина в крови, снижается память и работоспособность, появляется склонность к депрессии, снижается иммунитет, тяжелее протекают инфекционные заболевания. При дефиците йода повышается риск развития рака желудка.

### **Йохимбе (экстракт коры — йохимбин 2%)**

Ошибочно принято считать, что йохимбе — исключительно «мужское» растение. Кора йохимбе содержит алкалоид йохимбин, который обладает свойствами альфа-адреноблокаторов. Йохимбин способствует расширению сосудов и улучшению циркуляции крови, в том числе в органах малого таза, что важно для профилактики застойных и воспалительных явлений. Йохимбе повышает сексуальную привлекательность женщин, придаёт уверенность в себе. Йохимбе поддерживает репродуктивное здоровье, содействует балансировке гормонов, что особенно важно в период менопаузы. Йохимбе входит в состав самых модных и эффективных БАД — афродизиаков производства США и Европы с целью укрепления репродуктивного здоровья женщин, улучшения внешнего облика, повышения женской сексуальной привлекательности.

### **Календула лекарственная (экстракт цветков — 12% флавоноидов)**

Экстракт календулы проявляет противовоспалительную активность (за счёт входящих в состав гликозидов и сапонинов), способствует регенерации слизистых оболочек желудка и кишечника, заживлению язв и эрозий. Экстракт календулы проявляет антибактериальные свойства и противовирусную активность. Также экстракт календулы (за счёт входящих в состав полисахаридов) укрепляет иммунитет (стимулирует формирование гуморального иммунного ответа).

### **Калий (цитрат)**

Калий — основной элемент каждой живой клетки. Одной из важнейших его функций является поддержание потенциала клеточной мембраны. Нормальный уровень калия в организме поддерживается определённым количеством магния.

Цитрат калия — это источник легкоусвояемого и биодоступного калия, необходимого для компенсации и предотвращения его потери при усиленном мочеотделении.

Основные эффекты калия:

- нормализация водно-солевого обмена: калий регулирует процессы потребления, распределения и выделения воды и солей в организме, обеспечивает постоянство объёма жидкостей, устраняет отёки, в том числе сердечного происхождения, нормализует артериальное давление;
- нормализация кислотно-щелочного баланса и поддержание осмотического давления крови.

При приёме некоторых диуретиков (тиазидных и фуросемида) калий вы-

водится из организма, поэтому их применение требует поддержания нормального уровня калия в организме. При дефиците калия могут возникнуть такие нарушения мочевыводящей системы, как атония мочевого пузыря, нефроз со склерозом почечных канальцев.

Калий — основной катион внутриклеточной жидкости, важен для самых различных биологических процессов, включая сокращение мышц и проведение нервных импульсов, синтез гликогена, обмен белков и углеводов, поддержание целостности клеток организма. Современные исследования фокусируют внимание на роли калия в нормализации артериального давления. Известно, что снижение соотношения натрий/калий путём добавления в рацион калия снижает давление у людей, склонных к повышенному артериальному давлению. Добавление калия в рацион помогает снизить риск заболеваний сосудов мозга, а также почек и сердца.

Как известно, дефицит калия развивается при применении диуретических препаратов, которые обычно прописывают при артериальной гипертонии или сердечной недостаточности. В этом случае пациенты, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, нуждаются в восполнении ресурсов калия, которого у них в организме и так недостаточно. Накоплен большой опыт применения с целью восполнить дефицит калия, уменьшить дозировку медикаментозных препаратов и повысить их эффект.

### **Кальций (цитрат, оротат, лактат, пантотенат, гидроксипатит)**

По распространённости в природе кальций занимает пятое место среди всех элементов. В организме человека

содержится до 1–1,8 кг кальция, 98% которого депонируется в костной ткани.

Наиболее важные функции кальция в организме связаны с его участием в работе ферментативных систем, в передаче нервного импульса, формировании кратковременной памяти и навыков обучения, в нервно-мышечной передаче и сокращении мышечных волокон (соединение актина с миозином), во внутриклеточной сигнализации, регуляции сосудистого тонуса, ритмичности сердечных сокращений, уменьшении проницаемости стенок сосудов.

Кроме того, кальций обеспечивает эффективность функционирования иммунной и репродуктивной системы, регуляцию кислотно-щелочного равновесия в организме, участвует в работе выделительной системы, препятствует депонированию в организме токсинов, тяжёлых металлов и радиоактивных элементов, используется на всех этапах каскада свёртывания крови, влияет на состояние покровных тканей — кожи, волос и ногтей, оказывает противовоспалительное, противоаллергическое действие.

Помимо формирования структуры костей и зубов, кальций выполняет множество жизненно важных функций: придаёт стабильность клеточным мембранам; необходим для нормальной проводимости нервной ткани и сократимости мышечных волокон; активирует антиоксидантную систему.

Дефицит кальция может спровоцировать развитие гипертонических кризов, повышение уровня холестерина в крови, приводит к остеопорозу, склонности к переломам костей, прогрессированию кариеса, хрупкости ногтей, симптомам онемения и парестезии в руках и ногах, судорогам мышц, раздражительности, ухудшению памяти, учащённому серд-

цебиению, высокому артериальному давлению, экзематозному поражению кожи, склонности к аллергии и кровотечениям, а также к большей подверженности воспалительным заболеваниям слизистых оболочек дыхательных путей, мочеполовой системы и желудочно-кишечного тракта. Дефицит кальция в рационе может сопровождаться склонностью человека к избыточной массе тела, что связано с тормозящим влиянием кальция на активность адипоцитов. Дефицит кальция у детей проявляется в виде рахита, нарушения роста зубов, кариеса, склонности к судорогам в мышцах, переломам костей, аллергическим заболеваниям, фурункулёзу, угревой сыпи, частым простудным заболеваниями, инфекционным заболеваниями, отставанию в развитии.

### **Карликовая пальма (экстракт плодов 5:1)**

Растение, которое очень детально исследовалось последние 20 лет при заболеваниях предстательной железы, в результате чего был доказан выраженный эффект при доброкачественной гиперплазии простаты (аденоме) и при воспалительных заболеваниях простаты (простатите).

Растение оказывает противовоспалительное и противоотёчное действие на ткани предстательной железы за счёт подавления активности особых ферментов (циклооксигеназы и 5-липоксигеназы), запускающих воспалительную реакцию. Экстракт уменьшает капиллярную проницаемость и застой крови в сосудах, тем самым уменьшает отёк предстательной железы.

За счёт уменьшения отёка и воспаления предстательной железы устраняется сдавливание мочевого пузыря и мочеиспускательного канала, что улучшает

динамику мочевыводящих путей. Для пациента это проявляется уменьшением специфических симптомов доброкачественной гиперплазии предстательной железы, таких как нарушение мочеиспускания, ночное учащённое мочеиспускание, дизурия, снижение объёма и силы мочеиспускания, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря, болезненные ощущения и чувство напряжения в промежности.

### **Каскара саграда (экстракт коры 4:1)**

Природное мягкое и эффективное слабительное. Мощные ингредиенты — антрахиноны — стимулируют перистальтику кишечника, что в свою очередь очищает его от всех отходов. Каскара принята к использованию в качестве слабительного средства. Современные фитотерапевты также рекомендуют её в качестве поддерживающего тоника для пищеварительной системы, улучшающего работу печени, поджелудочной железы, желчного пузыря и желудка, а также при лечении желтухи, геморроя и колита.

Учёные выделяют несколько антрахинонгликозидов в качестве активного действующего начала каскары. Эти гликозиды гидролизуются бактериями в кишечнике, в результате чего освобождаются антрахиноны и гидроксиантраценовые производные (НАД), которые и обеспечивают послабляющий эффект. Эти активные вещества вызывают усиление перистальтики локально в толстом кишечнике. Кроме того, они всасываются в кровь и воздействуют на нервный центр, запускающий слабительный эффект.

Каскара саграда очень важна в программах детоксикации и очистки организма. Нормализует бактериальную

флору, предотвращает образование кальциевых камней в моче.

### **Каштан конский (экстракт семян – 20% эсцина)**

Конский каштан — редкое дерево высотой до 30 м. С лечебной целью используется экстракт семян (плодов) конского каштана.

Плоды каштана конского содержат гликозиды, эскулин, фраксин, эсцин, дубильные вещества, жирное масло, флавоноидные гликозиды (кверцитрин, изокверцитрин, кверцетин и кемпферол), крахмал и другие вещества. Наибольший биологический эффект оказывает тритерпеновый гликозид эсцин, обладающий выраженным венотропным свойством: противоотёчное и противовоспалительное действие, снижение повышенной проницаемости сосудов, капилляроукрепляющий эффект. Флавоноидный комплекс из каштана существенно усиливает противовоспалительную активность эсцина.

Конский каштан обладает противовоспалительным, антиоксидантным, противоотёчным, венотонизирующим и вазопрокторным действием.

Препараты, содержащие эсцин, широко используются в официальной медицине для профилактики и лечения послеоперационных тромбозов, посттравматических отёков, воспаления и тромбозов, в качестве антигеморроидального средства, при варикозном расширении вен (в том числе у беременных и рожениц) и даже при отёке головного мозга.

### **Кверцетин**

Один из самых известных и эффективных растительных биофлавоноидов. Флавоноид кверцетин относится к витаминам группы Р. Первоначально кверце-

тин был выделен из лекарственного растения — руты лекарственной, известной со времён античности. В медицинских целях её использовали в качестве противоядия. Сейчас кверцетин выделяют из коры дуба кипячением с кислотами. Он обнаружен также в хмеле, чае, кожуре лука, цветках мать-и-мачехи. В виде гликозидов содержится во многих цветках, листьях, плодах.

Кверцетин защищает мембраны клеток от разрушающего действия свободных радикалов (антиоксидантное действие), благотворно влияет на стенки сосудов, снижая проницаемость их стенок, тормозит процесс старения клеток, обладает выраженным антиаллергическим действием, препятствуя выработке лейкотриенов и высвобождению гистамина, серотонина и других медиаторов аллергии из тучных клеток, базофилов, нейротрофилов и макрофагов, уменьшает отёки различного происхождения. Противовоспалительное действие кверцетина также реализуется за счёт блокирования липооксигеназного пути метаболизма арахидоновой кислоты, торможения выработки лейкотриенов.

Важным свойством кверцетина является способность повышать тонус вен. Кверцетин более эффективно, чем витамин Е, уменьшает вязкость крови и снижает вероятность образования тромбов. Регулярное потребление кверцетина может существенно снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Кверцетин нормализует артериальное давление при нейроциркуляторной дистонии, при ишемической болезни сердца, стенокардии, что снижает нагрузку на сосуды.

Регенеративное действие кверцетина выражается в его способности ускорять заживление ран и повреждения кожи,

в том числе при патологии вен. Оптимальное течение восстановительного процесса при воспалительных заболеваниях венозной системы под влиянием кверцетина возможно также за счёт иммуностимулирующего действия этого вещества, что связано с его способностью увеличивать активность фагоцитов, Т- и В-лимфоцитов, повышать выработку антител.

### **Клевер луговой красный (экстракт цветков 5:1)**

Используется как источник магния, меди, кальция, хрома, железа, фосфора, витаминов А, группы В и С. Содержит различные биофлавоноиды, кумарины, фенольные кислоты, дубильные вещества, ситостеролы. Экстракт цветков клевера очищает кровь, обладает отхаркивающим, мочегонным, потогонным и желчегонным действием и поэтому включается во многие очистительные комплексы.

### **Клюква четырёхлепестная (экстракт плодов)**

Вечнозелёный стелющийся кустарник семейства брусничных, широко распространённый в Европе, Азии и Северной Америке. Ягоды клюквы — ценный диетический продукт, широко использующийся как в натуральном виде, так и для приготовления кондитерских изделий и консервирования капусты, рыбы, мяса, а также как приправа. Длительное сохранение питательных свойств и витаминов в клюкве связано с наличием в составе её ягод бензойной кислоты, обладающей противомикробным эффектом.

Ягоды клюквы содержат около 3% сахаров, 3–4% органических кислот (лимонная, бензойная, урсоловая), витамин С, флавоноидные вещества, гли-

козиды, пектины, пигменты, йод и ряд микроэлементов.

Клюква используется в медицине за способность экстракта плодов, содержащих проантоцианидин, препятствовать прикреплению болезнетворных бактерий (например, кишечной палочки *E. coli*) к поверхности клеток эпителия мочевыводящих путей. Экстракт клюквы оказывает антибактериальный эффект и предупреждает развитие инфекций почек и мочевыводящих путей.

Антиоксидантный эффект клюквы связан с наличием в ней биофлавоноидов и витамина С.

### **Кникус благословенный (экстракт листьев 4:1)**

Улучшает кровообращение, оказывает питательную поддержку органам женской половой сферы. Растение обычно используется в сочетании с другими травами при менструальных недомоганиях, часто входит в состав препаратов, предназначенных специально для женщин.

### **Комплекс биофлавоноидов**

Растительные биофлавоноиды представляют собой группу биологически активных веществ (рутин, катехины, кверцетин, цитрин, гесперидин, эриодиктиол, цианидин), которую иногда называют витамин Р. Всего известно около 150 биофлавоноидов, обладающих сходными биологическими действиями.

В 1936 г. А. Сент-Дьёрдьи выделил из кожуры лимона действующее начало, уменьшающее ломкость, проницаемость капилляров у больных с геморрагическим диатезом и у цинготных морских свинок. Оно получило название витамин Р (от *permeability* — проницаемость). Витамин Р находится обыч-

но в тех же растительных продуктах, в которых встречается и аскорбиновая кислота. Особенно много витамина Р в цитрусовых, чёрной смородине, плодах шиповника, щавеле, зелёном чае, салате. Немного меньше его наличие в помидорах, винограде, капусте, петрушке, сливах, яблоках, ягодах. Также он содержится в гречихе, белой оболочке под кожурой цитрусовых. Данный витамин не вырабатывается нашим организмом и поэтому должен быть включён в ежедневный рацион питания. Биофлавоноиды способствуют усвоению витамина С.

Биофлавоноиды — эффективные антиоксиданты — предохраняют клетки нашего организма от разрушительного воздействия свободных радикалов, предотвращают старение организма, нарушения иммунитета, повышают устойчивость организма к воздействию неблагоприятных внешних факторов. Биофлавоноиды уменьшают потребность организма в экзогенных антиоксидантах, способствуют иммуностимуляции и синтезу коллагена.

Рутин, гесперидин, кверцетин в составе витамина Р обладают способностью укреплять стенку сосудов, их эластичность, уменьшать проницаемость, а также уменьшать отёки, улучшать кровообращение, препятствуя развитию варикозной болезни.

### **Комплекс коллоидных ионизированных минералов Trace Minerals**

Источником комплекса ионизированных минералов Trace Minerals служит минерализованная вода Большого Солёного озера (штат Юта, США), содержащая свыше 72 минералов и прошедшая процесс выпаривания, позволяющий концентрировать микроэлементы.

Ионизированные минералы поступали из окружающих Скалистых гор на протяжении десятков тысячелетий. Минеральных веществ в воде Большого Солёного озера в 8–10 раз больше, чем в обычной морской воде.

Этот комплекс позволяет устранить проблемы недостаточного поступления широкого спектра микроэлементов и ультрамикроэлементов из истощённых сельскохозяйственных почв. Эти микроэлементы позволяют поддерживать динамическое равновесие веществ минерального происхождения в организме человека, участвуют в большинстве обменных процессов. При этом данный комплекс не содержит тяжёлых металлов, поэтому не представляет опасности для здоровья человека, а наоборот, является условием оптимального протекания биохимических процессов в клетках.

Ионизированное природное состояние микроэлементов позволяет им полноценно всасываться через слизистую оболочку тонкого кишечника в кровь, а оптимальное соотношение разных элементов позволяет им не препятствовать усвоению друг друга и не вызывать дисбаланса в организме человека и других живых организмов.

Уникальный комплекс ионизированных минералов Trace Minerals с электромагнитным зарядом повышает усвоение компонентов и их продвижение в клетки. Эти компоненты участвуют в протекании электромагнитных процессов в организме (мышечные сокращения, в том числе сердечные, проведение нервных импульсов по нервным волокнам, минеральный обмен в клетках, водно-электролитный баланс).

### **Коэнзим Q10 (убихинол)**

Витаминоподобное соединение эндогенной природы (вырабатывается

в печени), присутствует в каждой клетке и играет ключевую роль в процессах фосфорилирования и производства АТФ в митохондриях. Коэнзим Q10 является жизненно важным звеном в цепи обеспечения клеток необходимыми биохимическими компонентами. Известно, что способность организма синтезировать убихинол снижается с возрастом. Непосредственное участие убихинола в процессе обеспечения клетки энергией обуславливает широкий диапазон его биологических эффектов. Благоприятное воздействие коэнзима Q10 на организм человека объясняется и его антиоксидантными свойствами, сопоставимыми с витамином Е, модулирующим влиянием на иммунную систему, способностью повышать оксигенацию тканей и омолаживать клетки.

Убихинол – современная наиболее эффективная форма коэнзима Q10, превосходящая по антиоксидантной активности убихинон.

### **Крапива двудомная (экстракт листьев и корней 2%)**

Как лекарственное растение крапива известна давно. Авиценна говорил о ней следующее: «В лекарственной повязке с уксусом заставляет вскрываться нарывы, помогает от них, приносит пользу при затвердениях... Толчёные листья крапивы прекращают кровотечения из носа». Именно кровоостанавливающее действие крапивы впоследствии привлекло внимание врачей. С XVI в. отвары из листьев этого растения стали широко применять при лёгочных, кишечных и маточных кровотечениях. Крапива используется также в традиционной медицине при мочекаменной болезни, нефрите, анемии, подагре и других заболеваниях.

Крапива обладает поливитаминным, кровоостанавливающим, противовоспа-

лительным, желчегонным, мочегонным действием, усиливает деятельность пищеварительных желёз, уменьшает метеоризм, снижает уровень холестерина и сахара в крови.

Органические кислоты (щавелевая, янтарная, кумаровая, молочная, лимонная, муравьиная, хинная) не только нормализуют пищеварение, но и являются антисептиками и способствуют изменению pH мочи.

Фенолкарбоновые кислоты, кумарин (эскулетин) укрепляют капилляры почек. Хлорофилл оказывает профилактическое действие при мочекаменной болезни, обладая мочегонным эффектом, улучшает состав крови, способствует выведению токсинов из организма. Кроме того, хлорофилл уменьшает образование кристаллов оксалата кальция в моче.

Аскорбиновая кислота в крапиве служит антиоксидантом и иммуностимулятором, бета-каротин способствует регенерации эпителия (в том числе и выстилающего чашечно-лоханочную систему почек и мочевыводящие пути).

### **Куркума длинная (экстракт корня 95%)**

Относится к семейству имбирных. Основное вещество куркумин обладает мощным антиоксидантным и противовоспалительным действием на желудочно-кишечный тракт и другие органы и ткани, устраняет тяжесть в желудке, отрыжку, изжогу.

Экстракт куркумы обладает комплексным противоязвенным действием: антисекреторным, антиоксидантным, увеличивает количество простагландина E<sub>2</sub> в слизистой, цитопротективным.

### **L-карнитин**

Витаминоподобное соединение эндогенной природы синтезируется в орга-

низме из лизина и метионина. Наиболее важная роль карнитина — участие в «сжигании» жирных кислот с целью получения энергии. Он переносит молекулы жирных кислот в митохондрии (структуры клеток, участвующие в энергетическом обмене). При дефиците карнитина молекулы жирных кислот не проходят в митохондрии и возвращаются в кровь, вызывая гипертриглицеридемию (высокий уровень триглицеридов в крови — фактор риска атеросклероза). Энергообеспечение миокарда на две трети зависит от эффективной работы данного соединения. Дефицит же создаёт предпосылки для развития кардиомиопатии. Кроме того, карнитин защищает миокард при недостаточности кислорода.

Клинические испытания показали, что при приёме карнитина ограничивается зона некроза при инфаркте миокарда, а число осложнений снижается на 20%.

## **L-таурин, см. Таурин**

### **L-тирозин**

Тирозин — это заменимая аминокислота, синтезируемая в организме человека. В тканях щитовидной железы тирозин связывается с атомами йода, в результате чего образуются тиреоидные гормоны. Таким образом, тирозин является важным субстратом для нормальной работы щитовидной железы и профилактики её гипофункции.

Помимо этого, тирозин участвует и в образовании адреналина, гормона надпочечников, и норэпинефрина — гормона, недостаток которого сказывается на эмоциональной сфере и способен вызвать депрессивное состояние. Поэтому тирозин с полным правом можно назвать «аминокислотой хорошего настроения».

В работе щитовидной железы прямо или косвенно участвуют и другие компоненты: селен (этот минерал не менее важен для синтеза тиреоидных гормонов, чем йод), цинк, витамины В<sub>6</sub>, С, фолиевая кислота и бета-каротин.

### **Ламинария и фукус пузырчатый (экстракт)**

Эти морские водоросли относятся к одному семейству (*Fucaceae*) и одному типу — бурых, или коричневых, водорослей. Они сходны по строению, составу и биологическим функциям. Бурые водоросли содержат органический йод, связанный с белком и аминокислотами, который хорошо усваивается организмом и активно захватывается тканью щитовидной железы, улучшая выработку тиреоидных гормонов.

Ламинария и фукус имеют ещё несколько полезных свойств: один из их компонентов — альгин — образует нерастворимые соли с тяжёлыми металлами, что препятствует их всасыванию в желудочно-кишечном тракте и ускоряет выведение из организма. Альгинаты эффективны и в отношении некоторых других токсических веществ.

Водоросли регулируют работу кишечника и одновременно стимулируют рост и размножение дружественной кишечной микрофлоры — бифидо- и лактобактерий. Они оказывают антиатеросклеротическое действие и способствуют разжижению крови, снижая риск возникновения тромбоза сосудов. Полисахарид ламинарин, содержащийся в этих водорослях, проявляет противоопухолевую, противовоспалительную и антиревматическую активность.

Связывающие и послабляющие компоненты ламинарии и фукуса могут ослабить действие некоторых лекарственных препаратов (ацетилсалициловой кислоты,

сердечных гликозидов, антибиотиков, пероральных контрацептивов и др.), поэтому приём комплекса не должен совпадать с приёмом лекарств. Водоросли способны усилить действие антикоагулянтов, в результате чего может потребоваться изменение их дозировки.

### **Ликопин (2%)**

Антиоксидант из класса каротиноидов, наиболее эффективно нейтрализующий свободные радикалы и оказывающий детоксикационное, противоопухолевое действие, на ферментативном уровне поддерживает защитную функцию иммунной системы. Ликопин — красный пигмент, находящийся в таких плодах, как томаты, абрикосы, розовые грейпфруты, гуава, арбуз и папайя.

Более 85% ликопина, потребляемого человеком с пищей, находится в различных продуктах из томатов. Проведено около 57 исследований, подтверждающих противоопухолевое действие ликопина, особенно при заболеваниях предстательной железы.

### **Линолевая кислота, см. Омега-6 ПНЖК**

### **Лопух большой (экстракт корня)**

Отличный источник инулина, жирных кислот, фитостеролов, витамина С, белков, калия, магния и кальция. Используется в качестве мочегонного, желчегонного и послабляющего средства. Препараты лопуха стимулируют образование протеолитических ферментов поджелудочной железы и улучшают минеральный обмен.

### **Лютеин и зеаксантин**

Относятся к классу каротиноидов — фитохимические соединения, содер-

жащиеся в растениях, придающие им красную, оранжевую и жёлтую окраску. Впервые выделенные ещё в начале XIX в. из жёлтой репы и моркови, каротиноиды, как оказалось, присутствуют в клетках и тканях у всех представителей живой природы. На сегодняшний день обнаружено свыше 1000 различных каротиноидов, но только лютеин и зеаксантин были обнаружены в сетчатке, где их сконцентрировано до 70% от общего содержания в глазу. Лютеин и зеаксантин содержатся также в радужной оболочке глаза, хрусталике и цилиарном теле.

При рождении человек получает необходимую дозу лютеина и зеаксантина. Но под воздействием неблагоприятных факторов окружающей среды и разрушительного влияния синего света, количество лютеина и зеаксантина в течение всей жизни снижается. Человек не может синтезировать каротиноиды, их поступление зависит только от источников питания, поэтому необходимо с диетой обеспечить поступление лютеина и зеаксантина в определённом соотношении: наиболее эффективно соотношение лютеина и зеаксантина 5:1.

Определена и доказана роль лютеина и зеаксантина в профилактике ряда офтальмологических заболеваний, таких как катаракта, макулярная дистрофия и диабетическая ангиопатия. Результаты исследований показали, что употребление лютеина и зеаксантина с пищей снижает риск развития катаракты и возрастной макулярной дегенерации от 30 до 50%.

Дополнительное введение в рацион лютеина и зеаксантина необходимо при нарушении зрения на фоне диабета (диабетической ретинопатии, которая сопровождается разрушением кровеносных капилляров и нарушением

кровообращения сетчатки), так как при этом наблюдается резкое падение плотности макулярных пигментов примерно в 2,5 раза по сравнению с нормой.

### **Люцерна (экстракт листьев 4:1)**

Арабы называли люцерну прародительницей всей пищи. Название «люцерна» произошло от латинского слова, означающего «абажур», «лампа», что связано со свечением семян растения в стручках в ночное время. Люцерна в течение многих веков использовалась в народной медицине, в том числе в аюрведической практике, при лечении воспалений, включая артрит и ревматизм, для уменьшения болей, выведения излишков жидкости из организма, лечения язвенной болезни, а также в качестве тонизирующего препарата и средства, снижающего уровень холестерина и сахара в крови.

В состав люцерны входят стеролы, флавоноиды, кумарины, алкалоиды, растительный белок (более 25% сухого веса), протеолитические ферменты, способствующие его усвоению, витамины С, Е, D, К, бета-каротин, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, фолиевая кислота, биотин, хлорофилл, ценные минералы: кальций, фосфор, марганец, железо, цинк, медь, кремний.

Люцерна обладает регенераторным действием — способствует заживлению язв, эрозий, ран, помогает уменьшить повреждение тканей при радиотерапии.

Высокомолекулярные спирты (триаконтанол и октакосанол) способствуют снижению уровня холестерина в крови, флавоноиды расслабляют гладкую мускулатуру, алкалоиды помогают снизить уровень сахара в крови, сапонины связывают холестерин и канцерогенные вещества в кишечнике. Октакосанол также повышает физическую выносливость,

улучшает использование кислорода мышечными тканями. Люцерну можно использовать для коррекции повышенного уровня холестерина и триглицеридов в крови. Люцерна также обладает антибактериальным эффектом по отношению к грамотрицательным бактериям и противогрибковым действием.

### **Магний (оксид, цитрат, оротат)**

Катион магния занимает второе место по содержанию в клетке после калия. В организме взрослого человека содержится около 25 г магния, главным образом в костях. Он участвует во множестве ферментативных реакций в качестве их активатора — кофермента, являясь структурным компонентом широкого круга (приблизительно 300) ферментов. Магний необходим для обеспечения энергетики жизненно важных процессов: регулирует нервно-мышечную проводимость, оказывает благоприятное воздействие на работу сердца, нервной системы; регулирует тонус гладкой мускулатуры печени, желчного пузыря, матки, мочевого пузыря и бронхов, купируя болевой синдром и способствуя их очищению.

Клинический эффект магния проявляется успокаивающим, анальгетическим, противосудорожным, мочегонным, гипохолестеринемическим, желчегонным, противоаллергическим действием.

Магний при заболеваниях органов мочевого пузыря снимает спазм мочеточников и мочевого пузыря, облегчая болевой синдром, и способствует лучшему опорожнению мочевого пузыря.

Магний оказывает нормализующее действие на состояние нервной системы и её высших отделов (особенно в сочетании с витамином В<sub>6</sub>) при нервном напряжении, депрессиях, неврозах. Он

питает нервные клетки, предупреждает депрессию и ослабляет последствия стрессов, снижает утомляемость, раздражительность, нормализует сон.

Магний в сочетании с цинком, хромом, селеном улучшает функцию бета-клеток островков Лангерганса поджелудочной железы, предохраняя от сахарного диабета, панкреатита. При сахарном диабете предотвращает сосудистые осложнения.

Магний способствует снижению содержания в крови липопротеидов низкой и очень низкой плотности и триглицеридов, повышению липопротеидов высокой плотности.

Витамины E и B<sub>6</sub> улучшают всасывание магния в кишечнике. Сам магний входит в активный центр пиридоксина ферментов.

Магний является антагонистом кальция в процессе возбуждения мышц. Кроме того, магний препятствует накоплению в организме нейротоксичных металлов (бериллия, никеля, свинца и алюминия).

Дефицит магния у человека приводит к нарушениям сердечно-сосудистой системы (тахикардия, аритмия, гипертония), органов желудочно-кишечного тракта (боли в животе, диспепсия, спазмы желчного пузыря, кишечника, запоры), нервной системы (тревога, раздражительность, нарушение кожной чувствительности, атаксия, головокружение, тремор рук, судороги), мышечной слабости, бронхообструкции, понижению температуры тела, выпадению волос и повышенной ломкости ногтей, анемии, иммунодефициту, предменструальному синдрому и половым расстройствам, а у детей ещё и к энурезу. При дефиците магния происходит накопление железа в ретикуло-эндотелиальной системе — печени и селезёнке (сидероз).

При дефиците магния снижается острота слуха. Прогрессирование нервосенсорной тугоухости может замедлиться и регрессировать при нормализации уровня магния в организме.

Дефицит магния повышает восприимчивость организма к патогенным микроорганизмам. Применение магния повышает антимикробную активность пенициллинов, аминогликозидов, снижает летальность при бактериальном токсическом шоке, сепсисе.

В состоянии стресса происходит выведение магния из клеток под влиянием повышенного уровня адреналина и норадреналина, что способствует дефициту магния в организме и требует его дополнительного введения.

Выявлена тесная обратная корреляционная связь между дефицитом магния и уровнем артериального давления у больных артериальной гипертонией. Гипомагниемия является фактором риска смертности от инсульта, так как при снижении уровня магния в крови возрастает тонус мозговых сосудов. В биогеохимических провинциях со сниженным содержанием в мягкой воде магния и кальция отмечается повышение частоты инсульта. Приём магния способствует снижению систолического и диастолического артериального давления, улучшению мозгового кровотока и состояния миокарда, уменьшает выраженность ангиодистонических головных болей.

### **Малина обыкновенная (экстракт листьев)**

Экстракт листа малины положительно воздействует на женскую половую сферу: улучшает состояние при предменструальном синдроме (уменьшает боли, улучшает настроение). Оказывает противовоспалительное действие.

### **Марганец (аспартат)**

Марганец — эссенциальный элемент и кофактор более чем 30 ферментов, играющих важную роль в метаболизме клетки. Марганцем наиболее богаты клетки, содержащие большое количество митохондрий: мозг, печень, почки, поджелудочная железа.

Он необходим для здорового состояния костей и хряща, обмена аминокислот и углеводов, кроветворения, функций иммунной и репродуктивной систем. Марганец необходим для синтеза мукополисахарида, которого недостаёт организму при ревматоидном артрите. Во многих биохимических реакциях марганец является катализатором, в частности, он улучшает синтез жирных кислот, необходимых для развития костей скелета. Дефицит марганца проявляется замедлением роста, нарушением формирования костей и хряща. Являясь составным компонентом супероксиддисмутазы (СОД), марганец участвует в нейтрализации свободных радикалов. Приём добавок марганца предупреждает развитие остеопороза у пожилых людей.

Марганец необходим для нормального эритропоэза, профилактики избыточной массы тела и ожирения, сахарного диабета II типа, а также улучшения состояния эндотелия сосудов и нервов. Марганец также входит в состав эпителия кожи и её придатков.

### **Масло семян льна**

Лён — широко культивируемое травянистое растение. В качестве лекарственного сырья используются семена льна, из которых горячим прессованием получают льняное масло (*Oleum lini*). Масло семян льна содержит альфа-линоленовую кислоту — омега-3 полиненасыщенную жирную цис-кислоту, которая в организ-

ме преобразуется в эйкозапентаеновую и докозагексаеновую кислоты. Благодаря этому льняное масло обладает иммуностимулирующим и противовоспалительным свойствами, препятствует агрегации («слипанию») тромбоцитов, снижает уровень общего холестерина и повышенное артериальное давление, оздоравливает сосудистую систему.

### **Медь (глюконат, хелатная форма, цитрат)**

Медь относится к семи самым известным металлам с древних времён: золото, серебро, медь, железо, олово, свинец, ртуть. Но в живых организмах медь впервые была обнаружена французским химиком Луи Вокленом в 1808 г. Было отмечено, что недостаток меди у домашних животных приводил к анемии, поражению спинного мозга и нарушению пигментации. Всего в организме человека содержится 72 мг меди, из которых 30% — в печени и 30% — в костях и мышцах.

Медь является кофактором более чем 30 ферментов благодаря своим окислительно-восстановительным свойствам. Необходима для процессов клеточного питания, утилизации кислорода, репликации ДНК и РНК, поддержания целостности клеток, нейтрализации свободных радикалов.

Медь, как и марганец, является структурным элементом антиоксидантного фермента супероксиддисмутазы. Заболеваемость и смертность от ишемической болезни сердца может быть снижена с помощью добавок меди.

Медь участвует в образовании гемоглобина и формировании эритроцитов.

Кроме того, медь повышает активность инсулина, улучшает функцию щитовидной железы, стимулирует усвоение белков и углеводов организмом,

способствует укреплению иммунитета, усвоению витамина С и железа, обладает выраженными противовоспалительными свойствами, смягчает проявления аутоиммунных заболеваний. Соединения меди способствуют рубцеванию пептических язв желудка и двенадцатиперстной кишки за счёт стимуляции выработки антиоксидантного фермента супероксиддисмутазы.

Дефицит меди может приводить к соединительнотканной недостаточности с формированием аневризм сосудов и сердца, варикозного расширения вен, кист во внутренних органах, дивертикулов желудка и кишечника, плоскостопия и близорукости в результате нарушения образования коллагена и эластина, а также предрасполагает к нарушению развития скелета и остеопорозу. Также дефицит меди может проявляться мальабсорбцией, нарушением толерантности к глюкозе, диареей, нарушением пигментации, гипотонией, психомоторной заторможенностью, астенией, предрасположенностью к нейродегенеративным заболеваниям нервной системы.

### **Мелатонин, см. Фитомелатонин Премикс®**

### **Мелисса лекарственная (экстракт листьев)**

Многолетнее медоносное, эфирномасличное и пряное растение, восточного происхождения, которое было завезено в Европу в качестве лекарства и пряности арабами, древними греками и римлянами. Молодые листья, срезанные до цветения, используют в кулинарии в свежем и сушёном виде, а также как приправу к салатам, супам, рыбным блюдам и грибам, для отдушки напитков, засолки огурцов и помидоров.

Мелиссу использовали как природное успокоительное средство ещё в Средневековье. Сначала её выращивали в огородах монастырей, а сегодня возделывают на полях, в огородах и даже на балконе.

Мелисса содержит не менее 5% производных гидроксикоричной кислоты, имеющих общее название — розмариновая кислота; до 1% эфирного масла, в состав которого входят цитраль (до 60%), цитронеллаль, гераниол, линалоол, мирцеин, а также биофлавоноиды, витамин С (до 150 мг%), каротин, дубильные вещества, марганец, медь, цинк, алюминий, бор. Растение концентрирует селен.

Экстракт листьев содержит терпены и эвгенол и обладает седативным (успокаивающим) и выраженным спазмолитическим действием.

Как и мята перечная, экстракт мелиссы обладает противоязвенным действием, снижает кислотность, повышает выработку муцина, содержание в слизистой простагландинов и снижает количество лейкотриенов. При этом не влияет на секрецию пепсина. Наиболее вероятно, что этот эффект обусловлен фенольной составляющей экстракта.

Антибактериальная (в том числе против *H. pylori*), фунгицидная и спазмолитическая активность мелиссы связана в основном с эфирным маслом.

Кроме того, мелисса обладает обезболивающим, противоаллергическим (антигистаминным) действием. Поэтому приём мелиссы эффективен при нервном перенапряжении, пищевой аллергии, для повышения аппетита, стимуляции секреции желудочного сока, нормализации пищеварения; уменьшения спазмов и проявлений дискинезии кишечника и желчевыводящих путей по гипертоническому типу, лечения холецистита и холангита.

Розмариновая кислота обладает противовоспалительным эффектом.

Полифенолы (биофлавоноиды) мелиссы проявляют антиоксидантное действие.

Данные об эффективности мелиссы при лечении язвы желудка по сравнению с циметидином были опубликованы в журнале «Фармацевтические исследования» в 2001 г.

### **Метилметионинсульфоний (Витамин U)**

Является противоязвенным фактором, выделенным из капустного сока. В 1948–1950 гг. впервые данный витамин был обнаружен Чинеем. Исследователи приводили случаи излечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки капустным соком. Обнаруженный противоязвенный фактор назвали витамином U от английского слова *ulcer* — язва.

Витамин U нетоксичен, обладает противогистаминным и антисеротониновым свойствами, благоприятно влияет на обмен тиамина (витамина B<sub>1</sub>) и холина, в результате чего улучшает обмен веществ в слизистой оболочке желудка, повышает её сопротивляемость к повреждающим факторам, а при наличии язвенного дефекта ускоряет регенерацию тканей.

Витамин U улучшает перистальтику желудка, моторно-эвакуаторную деятельность кишечника, состояние нормальной микрофлоры толстого кишечника.

Витамин U обладает нормализующим действием на кислотность желудка: при повышенной кислотности она снижается, при пониженной — повышается, при нормальной — не изменяется. При приёме витамина U у больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперст-

ной кишки уменьшаются или исчезают боли, прекращаются рвота, тошнота, изжога и запоры.

Витамин U также является донором метильных групп и может быть отнесён к липотропным факторам, улучшающим состояние печени, предотвращающим жировой гепатоз.

Витамин U полезен и применяется также при других язвенных процессах, в частности при неспецифическом язвенном колите.

### **Метилсульфонилметан (МСМ)**

Натуральный природный источник пищевой органической серы, который присутствует во всех живых организмах. Метилсульфонилметан содержится в свежих овощах, фруктах, молоке и зерновых, но при обработке пищи он в значительной степени разрушается. Разрушается также активной средой желудка.

Сера — четвёртый основной элемент питания человека и животных после кислорода, воды и соли. Сера участвует почти в каждом метаболическом процессе организма, она необходима для регенерации и здоровья клеток. Примерно половина всей серы организма находится в мышцах, остальное количество — в мозге, волосах, коже и костях. С возрастом концентрация метилсульфонилметана в организме падает.

Организм способен восстанавливаться сам, если он получает необходимое питание. Поэтому необходимо дополнять рацион метилсульфонилметаном: он способствует усвоению витаминов, которые мы принимаем, и получению от них максимально возможной пользы; образует подвижную связь между белками, улавливает свободные радикалы, способствует детоксикации организма и поддерживает здоровое кровообра-

шение. Регулярное применение добавок с метилсульфонилметаном улучшает гибкость, придаёт гладкость коже, здоровый вид волосам и ногтям. После ранений и хирургических операций способствует быстрому и лучшему заживлению. Он улучшает дыхание каждой клетки нашего тела.

Важное свойство метилсульфонилметана — даёт ощущение энергии и спокойствия.

### **Можжевельник обыкновенный (экстракт ягод 1:4)**

Вечнозелёный кустарник семейства кипарисовых. Плоды можжевельника содержат сахара, эфирное масло, состоящее из пинена, терпинеола, кадинена и других тритерпеноидов. Помимо этого, в шишкоягодах обнаружены флавоновые гликозиды, уксусная, яблочная и муравьиная кислоты, воск, спирт, инозит, пигменты.

Шишкоягоды можжевельника издавна применяются в медицинской практике. Препараты, приготовленные из них, назначаются при заболеваниях почек и мочевого пузыря как противовоспалительное средство, обладают мягким мочегонным эффектом при задержке воды в организме, вызванной как почечной, так и сердечной недостаточностью. Мочегонный эффект связан с наличием в плодах можжевельника эфирного масла, содержащего терпинеол, который усиливает фильтрацию в почечных клубочках и тормозит реабсорбцию ионов натрия и хлора в извитых канальцах почек. Шишкоягоды можжевельника повышают эффективность медвежьих ушек при лечении заболеваний почек и мочевыводящих путей. В качестве дезинфицирующего средства препараты из можжевельника используют при хронических пиелитах и циститах, мочекаменной болезни.

### **Молибден (хелатный комплекс)**

Молибден участвует в пре- и постнатальном развитии центральной нервной системы, стимуляции кроветворения, модуляции эффекта глюкокортикостероидов, обмене мочевой кислоты и метионина, углеводном и жировом обмене, утилизации железа в печени, выведении избытка меди из организма, включении фтора в зубную эмаль и тем самым способствует профилактике кариеса.

Кроме того, молибден способствует преодолению сульфитной аллергии и химической гиперчувствительности, а также очищению клеток от альдегидов, которые являются продуктами жизнедеятельности дрожжевых грибов, обитающих в толстом кишечнике.

Молибден способствует уменьшению выраженности болевого синдрома, прекращению у новорождённых астматических и судорожных приступов, снижению риска возникновения рака желудка и кишечника.

### **Муира пуама (экстракт корня 4:1)**

Кустарник родом из Бразилии. История его применения в медицине насчитывает несколько сотен лет. Муира пуама (катуаба) издревле ценилась перуанскими и бразильскими индейцами как тоник для нервной системы. Она считалась самым мощным средством для стимуляции мужского влечения и почиталась индейцами тупи. Индейцы ваяпи называют это растение «уилапила-ата», что означает: «то, что делает мягкое твёрдым». Уже первые европейские поселенцы отметили особые свойства муиры пуама и привезли её в Европу. Первые научные результаты были опубликованы в 1925 г. Была выявлена высокая эффективность муиры

пуамы в лечении половых расстройств. Позже был доказан её позитивный эффект на нервную систему и регулирующие влияние на внутренние органы и системы.

В настоящий момент экстракт растения широко используется врачами Европы и США в качестве лекарственного средства от импотенции и пониженного либидо, а также для снятия стрессов, оптимизации функций нервной системы, и особенно той её части, которая отвечает за эротическое настроение мужчины.

### **Муравьиное дерево, см. Пау д'арко-рохо**

### **Мята перечная (экстракт листьев)**

Является одним из древнейших успокаивающих средств. В листьях мяты содержится не менее 2% эфирного масла, включающего более чем 60 соединений, но основными являются ментол (около 40%), ментон (около 20%), ментолацетат, 1,8-цинеол, лимонен, бета-пинен и бета-кариофилен. Кроме того, в листьях содержатся органические кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, каротин, бетаин, гесперидин, микроэлементы медь, марганец и другие вещества.

Экстракт листьев мяты обладает умеренным анальгезирующим и седативным действием, желчегонным и антисептическими свойствами, является стимулятором пищеварения, устраняет спазмы гладкой мускулатуры кишечника, желче- и мочевыводящих путей, уменьшает проявления метеоризма, тошноты и болей в желудке. За счёт местнораздражающего эффекта мята стимулирует перистальтику кишечника. Антисептическое действие листьев мяты связано с наличием ментола, ко-

торый проявляет антибактериальный эффект по отношению ко всем видам патогенных бактерий в желудочно-кишечном тракте.

Седативное действие важно для облегчения состояния пациентов с психосоматическими проявлениями желудочно-кишечных расстройств, функциональными соматизированными расстройствами (например, синдром раздражённой толстой кишки). Препараты мяты показаны при гастритах и холециститах, мочекаменной и желчнокаменной болезнях, а симптоматически — при болях в желудке, тошноте и рвоте, запахе изо рта, метеоризме.

В целом экстракт мяты перечной обладает противоязвенным действием, снижая кислотность, повышая выработку муцина, повышая содержание в слизистой простагландинов и снижая количество лейкотриенов. При этом он не влияет на секрецию пепсина.

### **NADH (никотинамидаденин- динуклеотид)**

Обеспечивает нейротрансмиссивную функцию — передачу нервных импульсов, что улучшает регуляторное действие нервной системы на органы, ткани и физиологические процессы, протекающие в организме. Также NADH играет главную роль в выработке энергии в организме.

### **N-ацетил-L-цистеин**

Модифицированная форма аминокислоты цистеина. Как антиоксидант, он защищает печень от воздействия некоторых токсических веществ. Это мощный индуктор глутатиона в организме. В конвенциональной медицине ацетилцистеин классически применяется как противоядие при отравлении ацетаминофеном. Способность ацетилцистеина

обезвреживать некоторые токсические вещества делает его эффективным детоксикантом.

Оказывает противоопухолевое и антиатеросклеротическое действие, тормозит процессы старения за счёт восстановления и сохранения имеющегося в организме мощнейшего антиоксиданта — глутатиона.

### **Ниацин, см. Витамин В<sub>3</sub>**

### **Никотинамидадениндинуклеотид, см. NADH**

### **Никотиновая кислота, см. Витамин В<sub>3</sub>**

### **Овёс обыкновенный (экстракт стебля 10:1)**

Однолетнее культурное растение семейства злаков. В то время как зерно овса обладает неоценимыми питательными и диетическими свойствами, особенно для ослабленных больных, стебель овса применяется в гомеопатии и официальной медицине при лечении диабета, малокровия, переутомления, а также для профилактики нарушений функции почек и печени. Стебель овса содержит алкалоиды, глютен, бета-каротин, флавоноиды, сапонины, фитостероиды, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, D и E.

Экстракт стебля – смягчающее, потогонное и отхаркивающее средство. Это ценный источник кремния, мягкий антидепрессант, слегка повышает энергию и тонизирует нервную систему, помогая противостоять стрессам. Экстракт стебля овса считается ценным компонентом травяных сборов для укрепления репродуктивной системы.

### **Одуванчик лекарственный (экстракт корня 5:1)**

Одно из лучших средств для усиления кроветворения и лечения анемии. Он даёт впечатляющие результаты при воспалительных процессах в желчных путях, полнокровии печени и желчно-каменной болезни. Корень одуванчика применяется при нарушениях желче-выделения и диуреза, потере аппетита и диспепсии.

В млечном соке одуванчика содержатся гликозиды, в корнях обнаружены органические кислоты, инулин, терпеноиды, флавоноиды и др. Листья являются ценным источником витаминов, каротиноидов, стероидов. Усиливает кроветворение при анемии. Оказывает противовоспалительное действие.

Содержит до 40% инулина — предшественника гормона инсулина. Попав в организм человека, регулирует уровень сахара в крови, стимулирует образование инсулина, повышает чувствительность рецепторов к инсулину.

### **Олеиновая кислота, см. Омега-9 МНЖК**

### **Олеуропеин**

Эпидемиологически показано, что в Средиземноморье наблюдается низкая заболеваемость атеросклерозом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, некоторыми видами рака. Помимо иных факторов, это объясняется и характером питания в данном регионе. Отличительной особенностью, по сравнению с Северной Европой и Америкой, является наличие в рационе населения Средиземноморья большого количества овощей, фруктов, рыбы, злаковых, оливкового масла.

Основной ценностью оливкового масла являются олеиновая омега-9 не-



насыщенная жирная кислота и соединение олеуропеин, придающее маслу характерный горьковатый привкус, обладающее антиоксидантными свойствами. Олеуропеин обнаружен не только в плодах, но и в листьях оливкового дерева. При обработке плодов олеуропеин разрушается, поэтому в качестве его источника используются именно листья. За счёт антиоксидантной активности олеуропеин предупреждает развитие атеросклероза, онкологических заболеваний, оказывает противовоспалительный и антибактериальный эффект.

Оливковый лист применяется уже более 5000 лет. Благодаря выраженному антимикробному действию оливковый лист использовался вначале для мумификации умерших монархов, а затем в качестве противолихорадочного средства и для лечения гнойных ран.

Важнейшее свойство олеуропеина — его защитное влияние на сосуды. Исследования, проведённые в университете Мессина (Италия), показали увеличение притока крови к сердцу, расширение кровеносных сосудов и снижение артериального давления в результате применения олеуропеина. Это вещество также снижает уровень ЛПНП («плохого холестерина»), таким образом предотвращая повреждение сосудистой стенки и препятствуя развитию атеросклероза.

Современные исследования также подтверждают высокую антимикробную, противовирусную, антигрибковую и антипаразитарную активность олеуропеина.

Израильские учёные обнаружили противомикробную активность экстракта оливкового листа в отношении стрептококка. По их мнению, олеуропеин повреждает клеточную оболочку бактерии и открывает доступ внутрь микробной клетки калию, фосфору и глутамату,

повреждающим бактерию. Олеуропеин воздействует на вирусы несколькими способами: он нарушает синтез вирусных аминокислот и нейтрализует ферменты, необходимые вирусу для разрушающего действия на РНК здоровой клетки.

### **Олива европейская (экстракт листьев)**

Основные эффекты — противовоспалительный, антиоксидантный и противомикробный. По-видимому, все они обусловлены одной группой веществ и связаны с наличием в составе производных кофейной кислоты (аналогично прополису).

### **Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК): докозагексаеновая (ДГК) и эйкозапентаеновая (ЭПК) кислоты**

Докозагексаеновая и эйкозапентаеновая кислоты являются составной частью жира рыб. Экспертами ВОЗ жирная рыба отнесена к продуктам, достоверно снижающим риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кардиологи рекомендуют здоровым людям для профилактики атеросклероза употреблять рыбу не реже 2–4 раз в неделю. А вот при уже сформировавшемся заболевании, для того чтобы получить необходимое количество ПНЖК, пришлось бы есть рыбу ежедневно в количестве не менее 1,5 кг! Причём речь идёт только о морской рыбе жирных и полужирных сортов: палтус, скумбрия, сельдь, салака и др. (из речной рыбы относительно высоким содержанием ПНЖК отличается только карп). Кроме того, рыба должна быть свежая, так как при глубокой заморозке, а также при длительном хранении и термической обработке ПНЖК разрушаются. Это возможно только при

проживании в приморском регионе. Большинство же людей получают недостаточное количество омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, и атеросклероз занимает одно из ведущих мест по распространенности.

В настоящее время комплексы ПНЖК являются самым популярным средством немедикаментозной коррекции этих заболеваний.

Полиненасыщенными жирными кислотами (ПНЖК) называют те, что в своих молекулах имеют две или более двойных связей. Исключительная важность этих жирных кислот для организма обусловлена их многочисленными биологическими функциями. Они участвуют в формировании клеточных мембран: при достаточной концентрации в организме молекулы полиненасыщенных жирных кислот встраиваются в мембрану клетки, делая её более стабильной и улучшая транспорт некоторых питательных веществ в клетку и из неё. Полиненасыщенные жирные кислоты принимают участие и в системе иммунного ответа. Но особенно ценным является их антиатеросклеротическое действие: они сразу по нескольким направлениям защищают наши сосуды. Прежде всего, ПНЖК улучшают состояние сосудистой стенки, способствуют снижению уровня холестерина в крови, улучшают жидкостные свойства крови, препятствуют образованию тромбов.

Один из наиболее важных защитных механизмов ПНЖК — противовоспалительный. Субклиническое воспаление при атеросклерозе проявляется межклеточными взаимодействиями на уровне эндотелия (внутренней выстилки сосудов), форменных элементов крови (тромбоцитов, лейкоцитов, эритроцитов) и клеток иммунной системы, что

может привести к формированию атеротромбоза.

ПНЖК класса омега-3 оказывают ингибирующее влияние на ряд ферментов, что ведёт к снижению выработки провоспалительных эйкозаноидов. Помимо этого, ПНЖК класса омега-3 частично замещают в клеточной мембране молекулы арахидоновой кислоты, что обуславливает мембраностабилизирующий и ангиопротективный эффект. Отмечено также, что ПНЖК класса омега-3 оказывают влияние на агрегационную активность тромбоцитов, обеспечивая антиагрегантный эффект, и снижают склонность лимфоцитов к адгезии на поверхности эндотелия.

Подобными свойствами обладают и жирные кислоты растительного происхождения, относящиеся к классам омега-6 и омега-9. Исследование применения ПНЖК при гиперлипидемии и гиперхолестеринемии показало, что эти жирные кислоты способны снижать уровень холестерина и атерогенных фракций липопротеидов, при этом повышая уровень ЛПВП.

В последние годы было проведено немало исследований по применению полиненасыщенных жирных кислот в кардиологии. Так, в 1999 г. были опубликованы результаты итальянского многоцентрового исследования GISSI-Prevenzione, в котором сравнивали эффективность применения высококонцентрированных омега-3 ПНЖК, витамина Е или обоих средств одновременно у больных с недавно перенесённым инфарктом миокарда. В исследование были включены свыше 11 тыс. пациентов. Результаты показали, что применение высокоочищенных 90%-ных омега-3 ПНЖК приводит к достоверному снижению риска смерти от нефатального инфаркта миокарда и не-



фатального инсульта на 16% по сравнению с контрольной группой. При этом риск внезапной смерти достоверно снизился на 45%.

Интерес представляет также соотношение жирных кислот семейства омега-3 и омега-6.

### **Омега-6 ПНЖК: линолевая кислота**

Линолевая кислота содержится в большинстве растительных масел, особенно много её в подсолнечном и кукурузном маслах. Больше всего линолевой кислоты в маслах, не подвергавшихся сложной обработке, — нерафинированных. Однако здесь есть свой минус. Дело в том, что в нашей стране, как и во многих других странах, плантации масличных культур часто высаживаются непосредственно вдоль автомобильных трасс. Те, кто любит путешествовать, наверняка не раз имели возможность наслаждаться видом цветущих подсолнухов или рослой кукурузы! Но автомобильные выбросы существенно загрязняют окружающую среду, и их вредные вещества накапливаются в семенах масличных растений. Вот почему большинство растительных масел подвергаются обработке — рафинированию, которое снижает количество токсических примесей, увеличивает срок хранения и улучшает вкус продукта.

Но в процессе рафинирования существенно уменьшается содержание ПНЖК класса омега-6, что делает рафинированные масла менее ценным пищевым продуктом, чем натуральные. Кроме того, нужно учитывать то, что в процессе хранения, под воздействием света и тепла, а также при термической обработке происходит структурное изменение, так называемая трансизомеризация молекул жирных кислот. Транс-

изомеры жирных кислот меняют не только своё строение, но и биологические функции, становясь опасными для организма: они могут увеличивать уровень холестерина, провоцировать образование тромбов и даже стимулировать образование опухолевых клеток. Поэтому рекомендуется использовать в пищу только свежие растительные масла, не подвергая их термической обработке или сведя её к минимуму.

### **Омега-9 МНЖК: олеиновая кислота**

Относится к классу мононенасыщенных жирных кислот омега-9. Она в большом количестве содержится в оливковом масле и в незначительном — в некоторых других маслах.

Оливковое масло рассматривается медиками как пищевой фактор с высокой степенью влияния на обмен жиров и холестерина. Подобно ПНЖК омега-3 и омега-6, олеиновая кислота способствует снижению уровня холестерина, препятствует образованию атеросклеротических бляшек и защищает от повреждения сосудистую стенку. Есть также данные, что олеиновая кислота способствует снижению повышенного артериального давления.

Недаром оливковое масло является одной из неотъемлемых составляющих так называемой средиземноморской диеты (правильнее — средиземноморского типа питания), которая в настоящее время признана диетологами одной из самых эффективных диет для сохранения нормального веса и профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Комплекс омега-3, -6, -9 жирных кислот воздействует на различные механизмы формирования сердечно-сосудистых заболеваний: улучшает кровообраще-

ние, защищает сосудистую стенку, снижает уровень холестерина, улучшает питание и работу миокарда, нормализует артериальное давление. Благодаря этим и другим полезным свойствам, комплекс омега-3, -6, -9 жирных кислот является эффективным средством длянутрицевитической поддержки в период профилактики и комплексной терапии болезней сердца и сосудов.

### **Орегано, или Душица обыкновенная (масляный экстракт травы 55%)**

Обнаружена высокая антикандиозная активность. По итогам исследований, выявлено, что такие виды, как *Candida albicans*, *Candida dubliniensis*, *Candida tropicalis*, *Candida glabrata* и *Candida krusei*, являются высокочувствительными к эфирному маслу орегано. При этом орегано превосходит по активности корицу, липию душистую («мексиканская душица»), базилик, розмарин, шалфей, чабрец, имбирь.

Интересно, что чувствительностью к эфирному маслу обладают как флюконазол-чувствительные, так и флюконазол-резистентные виды.

Орегано также обладает очень большим спектром антибактериальной активности по отношению к грамположительным микроорганизмам, таким, как *Staphylococcus saprophyticus*, *S. aureus*, *Micrococcus roseus*, *M. kristinae*, *M. nishinomiyaensis*, *M. lylae*, *M. luteus*, *M. sedentarius*, *M. varians*, *Bacillus megaterium*, *B. thuringiensis*, *B. alvei*, *B. circulans*, *B. brevis*, *B. coagulans*, *B. pumilus*, *B. laterosporus*, *B. polymyxa*, *B. macerans*, *B. subtilis*, *B. firmus*, *B. cereus* и *B. lichiniiformis*.

При этом также высок антибактериальный эффект против грамотрицательной флоры, в том числе энтеропатоген-

ной группы, причём чувствительностью обладают и антибиотикополирезистентные штаммы микроорганизмов.

Также бактерицидный эффект показан в отношении *H. pylori*.

Эфирное масло душицы потенцирует действие различных антибактериальных и противогрибковых препаратов.

### **Пантотеновая кислота, см. Витамин В<sub>5</sub>**

#### **Папаин**

Натуральный фермент с выраженной противовоспалительной активностью. Папаин получают из плодов дынного дерева папайя (*Carica papaya*). Папаин является протеолитическим ферментом и может быть использован при расстройствах пищеварения и для улучшения переваривания рационов, богатых белком.

Папаин в сочетании с куркумой ускоряют продвижение пищевого комка, устраняют тяжесть и чувство переполнения в желудке.

#### **Парааминобензойная кислота**

Парааминобензойная кислота — компонент фолиевой кислоты, питает микроорганизмы в кишечном тракте, которые синтезируют витамины группы В. Необходима для образования эритроцитов и построения белков.

Фолиевая кислота, выработке которой помогает парааминобензойная кислота, поддерживает баланс женских гормонов. Этот факт объясняет благотворное действие парааминобензойной кислоты при преждевременном старении и увядании кожи. Кроме того, она снимает утомление, препятствует аллергическим высыпаниям, предотвращает повреждения кожи различными токсическими агентами. Парааминобензой-



ная кислота препятствует разрастанию жёсткой фиброзной ткани, укрепляет коллагеновые и эластиновые волокна. Парааминобензойная кислота защищает кожу от ультрафиолетовых лучей как в составе кремов и лосьонов, так и при приёме внутрь в составе добавок.

### **Пассифлора, или Страстоцвет (экстракт плодов, 3,5% витексина)**

Это растение с красивыми крупными цветами и съедобными плодами родом из Бразилии. В качестве лекарственного сырья используют всю надземную часть растения, но чаще всего плоды. Пассифлора содержит до 0,05% алкалоидов, среди которых основными являются производные индола: гарман, гармин и гармол; кроме того, растение содержит флавоноиды, кумарины, хиноны, пектиновые вещества и аскорбиновую кислоту.

Пассифлору в основном используют в качестве седативного (успокаивающего) и лёгкого снотворного средства при бессоннице, неврастении, климактерических нарушениях и других патологических состояниях нервной системы.

### **Пау д'арко-рохо (экстракт коры 4:1, 3% нафтохинонов)**

Пау д'арко-рохо, или Муравьиное дерево, — растение, имеющее долгую историю использования в народной медицине Южной Америки, основными областями применения которого являются лечение ран, особенно инфицированных, грибковых и паразитарных, онкологических заболеваний.

Кора муравьиного дерева содержит более 20 активных ингредиентов (в том числе лапачол, ксилодин и карнизол) и обладает иммуномодулирующим эф-

фектом, способствует выработке интерферона в организме, оказывает противовоспалительное, жаропонижающее, обезболивающее, антиоксидантное, антибактериальное, противовирусное, противогрибковое, противопаразитарное действие. Её часто называют природным антибиотиком.

Научные исследования подтвердили ряд активностей экстракта коры этого растения:

- антибактериальная — антистафилококковая, против *Helicobacter pylori*, некоторых условно-патогенных клостридий. При этом не было обнаружено антибактериальной активности против представителей нормальной кишечной флоры;
- противогрибковая — антикандидозная и против грибов рода *Trichophyton*;
- антипротозойная — трипаносидная (против возбудителя болезни Чагаса) и антишистозомозная;
- противовирусная — против вирусов человеческого герпеса I и II типов, полиовируса, вируса везикулярного стоматита, вирусов мышинной лейкемии Раухера и лейкемии Фрейнда, вируса саркомы Рауса и некоторых других;
- противоопухолевая;
- противовоспалительная — ингибирует циклооксигеназу 2, снижая выработку простагландина E<sub>2</sub>, и ингибирует индуцибельную NO-синтазу, снижая выработку окиси азота.

Механизмы действия еще до конца не изучены, но во многом связаны с нафтохинонами, особенно лапачоном, хотя, по-видимому, другие вещества также принимают участие в реализации указанных физиологических эффектов.

### **Пигеум (экстракт коры 30:1)**

Тропическое вечнозелёное растение, из коры которого получают эффективное средство для улучшения работы предстательной железы. Испытания с двойным слепым контролем в сравнении с плацебо, проведённые в Германии, Франции и Австрии в 1990 г., показали, что применение пигеума значительно улучшает мочевыводящую функцию.

Таким образом, пигеум широко используется врачами для облегчения мочеиспускания при инфекциях или доброкачественном увеличении простаты. Доказано умеренное возрастание либидо — мужского влечения.

### **Пикногенол**

Нутрицевтик, содержащий экстракт коры сосны *Pinus maritima*, который представляет собой мощную ловушку свободных радикалов, с антиоксидантной активностью на порядок выше, чем у витаминов Е и С.

В 1534 г. французский исследователь Жак Картье с группой из 110 человек во время зимней экспедиции испытывали острую нехватку свежих фруктов и овощей. В результате 25 человек умерли от цинги, а 50 человек заболели. К счастью, квебекские индейцы спасли путешественников: чай из коры канадских сосен, которым их поили, оказал чудотворное воздействие и спас людей от цинги и смерти. Более 400 лет спустя этот опыт привлёк пристальное внимание французских учёных, которые обнаружили весьма доступный источник высокоактивных биофлавоноидов — приморскую сосну, которая растёт во Франции. Обширные исследования проводились во всём мире в течение 30 лет. Пикногенол был разработан на основании результатов исследовательских работ.

Пикногенол предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает микроциркуляцию в сосудах, обладает антикоагулянтным эффектом, снижает повышенную проницаемость капилляров, оказывает противовоспалительное действие, улучшает эластичность кожи, замедляет процессы старения.

Активные соединения пикногенола являются группой биофлавоноидов с мощными антиоксидантными свойствами и способностью угнетать активность определённых ферментов, вызывающих воспаление. К ним относятся процианидин и проантоцианидин, которые принадлежат к одной подгруппе полифенолов. Разные виды растений и их экстракты могут содержать различные соединения процианидинов. Растительные флавоноиды практически нерастворимы в воде, но пикногенол является водорастворимым продуктом (его получают путём экстракции из коры сосны в тёплой воде под давлением), который хорошо всасывается в желудочно-кишечном тракте и поэтому имеет высокую биодоступность.

Пикногенол обладает важной способностью укреплять сосудистую стенку, действуя на её коллагеновую структуру, усиливая действие витамина С, а также подавляя за счёт содержания катехина и проантоцианидина  $V_2$  такие ферменты, как коллагеназа, эластаза и гиалуронидаза, активность которых растёт при возникновении воспалительных процессов.

Результаты многочисленных клинических исследований свидетельствуют об улучшении на фоне приёма пикногенола состояния венозных сосудов, капилляров, прекращении болей и ночных судорог при варикозной болезни вен, снижении адгезии и агрегации тромбоцитов.



## **Пиридоксина гидрохлорид, см. Витамин В<sub>6</sub>**

### **Подорожник блошиный (экстракт семян)**

Применяется как лёгкое слабительное при хронических запорах и для детоксикации. Является прекрасным тоником для кишечника, нормализует бактериальную флору, применяется для лечения желчного пузыря, при геморрое, кишечных и желудочных коликах, предотвращает образование билирубиновых наслоений, способен растворять и размягчать кишечные камни и билирубиновые сгустки.

### **Поликосанол**

Поликосанол представляет собой смесь высших первичных алифатических спиртов, выделенных из восковой массы сахарного тростника, основной составляющей которой является октатокосанол.

На основании более 60 исследований, проведённых в США, Болгарии и др. странах, сделано заключение, что поликосанол можно эффективно использовать в клинической практике для снижения уровня общего холестерина, улучшения соотношения «плохого» и «хорошего» холестерина. Применение поликосанола от 10 до 20 мг в день в течение 2–3 месяцев позволяет снизить общий уровень холестерина на 17–21% и значения ЛПНП на 21–29% и одновременно повысить уровень ЛПВП на 8–15%.

Доказано, что длительное применение поликосанола в течение 2–3 лет не оказывает побочных эффектов.

Установлено, что поликосанол эффективно снижает уровень холестерина, и его действие при оценённых в клинике дозах сравнимо с действием низких и средних дозировок использовавшихся

ранее статинов. Механизм действия поликосанола и статинов примерно одинаковый — подавляется синтез холестерина в печени на стадии до образования мевалоновой кислоты, которая является промежуточным продуктом при синтезе холестерина. Сравнительные исследования поликосанола с фибратами и препаратами никотиновой кислоты свидетельствуют о том, что поликосанол является более эффективным средством для снижения общего холестерина. Кроме того, он обладает антитромбоцитарным эффектом.

Другие важные преимущества ингредиента связаны с его хорошей переносимостью в лабораторных условиях и клинике, что даёт возможность отказаться от частого контроля специальных лабораторных показателей.

Особенностью поликосанола является его природное происхождение. Это делает поликосанол возможной заменой для множества больных, которые крайне нуждаются в снижении уровня липидов, но неохотно принимают синтетические лекарственные препараты. Поликосанол представляет большой интерес в качестве продукта для профилактики и лечения атеросклеротической болезни.

### **Полынь горькая (экстракт травы 98%)**

Полынь горькая включена в фармакопеи более 20 стран, в том числе присутствовала в фармакопее СССР. Полынь горькая содержит горькие гликозиды абсинтин и анабсинтин, обладающие стимулирующим пищеварение, противовоспалительным и противозвонным действием, эфирное масло, проявляющее бактерицидное и фунгицидное действие, дубильные, слизистые и смолистые вещества, каротин, витамины С, К и другие соединения.

В литературе содержатся сведения о биологической активности насыщенных углеводов, выделенных из эфирных масел полыни. По предварительным экспериментальным данным, они оказывают бактерицидное действие. Ненасыщенный углеводород капиллин обладает фунгицидными свойствами и эффективен при заболеваниях, вызываемых патогенными грибами. Японские исследователи относят капиллин, выделенный из полыни, к активным антибиотикам.

Содержащиеся в растении терпеноидные соединения оказывают выраженный противовоспалительный эффект, стимулируют функции ретикулоэндотелиальной системы и фагоцитарную активность клеток крови.

Полынь обыкновенную используют в качестве средства, улучшающего процессы пищеварения за счёт стимуляции нейрорецепторов слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, возбуждения аппетита, стимуляции функции пищеварительных желёз, секреции желчи и панкреатического сока, а также как лёгкое снотворное, седативное, ветрогонное средство. При бронхитах, пневмонии применяют как потогонное и противокашлевое средство.

Врач-натуропат из США Гилда Кларк широко применяла полынь в программах дегельминтизации и отмечала, что экстракт травы полыни горькой оказывает противопаразитарное действие широкого спектра, особенно в отношении круглых гельминтов (аскариды, острицы и т. д.).

### **Померанец, или Горький апельсин (экстракт кожуры)**

Померанец содержит биофлавоноиды, которые благотворно влияют на все органы и системы, укрепляют иммунитет, способствуют уменьшению воспа-

лительных явлений. Содержит биологически активный ингредиент синефрин, который улучшает обменные процессы, оказывает общеукрепляющее воздействие, повышает защитные силы организма ребёнка, умеренно повышает активность, работоспособность.

### **Пчелиное маточное молочко**

Повышает усвоение всех питательных веществ, а также является источником ценных соединений, таких как витамины группы В, минеральные соли, незаменимые жирные кислоты, антибактериальные агенты и др. Повышает уровень энергии, укрепляет иммунную систему и поддерживает функции надпочечников.

### **Расторопша пятнистая (экстракт плодов, 80% — фитосомы™)**

Родиной расторопши пятнистой является Южная Европа. Она широко распространена как сорняк в Западной Европе, в южных районах России, в Средней Азии.

Плоды-семянки расторопши пятнистой содержат около 32% жирного масла, эфирное масло, биогенные амины (тирамин, гистамин), флавонолигнаны (силимарин, являющийся смесью флавоноидных гликозидов силибина, силидианина, силихристина, таксифолина и др.), смолы, слизи, витамин К, минеральные вещества. Растение концентрирует медь и селен. Основными действующими веществами являются флавонолигнаны.

Расторопша пятнистая — один из наиболее эффективных гепатопротекторов и нефропротекторов, стабилизирует мембраны гепатоцитов и других клеток, повышает активность детоксикационной и антиоксидантной систем печени и все-

го организма в целом, усиливает синтез глутатиона, стимулируя синтез белка и регенераторные процессы, что обуславливает восстановление повреждённых печёночных и почечных клеток.

Флавонолигнаны расторопши, обладающие противовоспалительным и антиоксидантным свойством, оказывают нефропротективный эффект. На фоне приёма расторопши в условиях экспериментальной интоксикации полихлорированными бифенилами у лабораторных животных в почках наблюдаются меньшие деструктивные процессы и нарушения метаболизма, что связано с противовоспалительным, антиоксидантным и мембраностабилизирующим эффектами растения. Кроме того, влияние на почки обусловлено диуретическим эффектом и содержанием в растении бензойной кислоты.

## **Рибофлавин, см. Витамин В<sub>2</sub>**

### **Розмарин лекарственный (экстракт листьев, 6% карнозиновой кислоты)**

Розмарин — вечнозелёный кустарник семейства губоцветных, с характерным запахом. Содержит богатое терпеноидами эфирное масло, а также множество ценных веществ (кислоты, алкалоиды, флавоноиды, гликозиды, хиноны, терпеновые кислоты и др.), обладающих антиоксидантной активностью. Обладает способностью каскадно обновлять витамин Е, а также участвует в каскаде карнозиновой кислоты. Как только антиоксидантная молекула карнозиновой кислоты нейтрализовала свободный радикал, она меняет свою структуру и превращается в карнозол. Карнозол также ловит свободный радикал и меняется снова, преобразуясь в розманол. Розманол продолжает ловить радикалы

(из него получается галдозол), реализуя каскадный непрерывный процесс.

### **Рутин**

Относится к группе биофлавоноидов. Участвует в окислительно-восстановительных процессах, блокирует гиалуронидазу, стабилизирует глюкуроновую кислоту клеточных оболочек и тем самым нормализует их проницаемость. Повышает тонус капилляров, снижает экссудативное воспаление, ограничивает адгезию тромбоцитов, а эритроциты делает более эластичными. Применяется в медицине как вентонизирующее, ангиопротективное, противоотёчное средство. Рутин успешно применяется при аллергических заболеваниях, варикозной болезни вен нижних конечностей, венозной недостаточности (боль, отёчность, трофические язвы), геморрое, гипертензии, посттромбофлебитическом синдроме, ретинопатии любого происхождения.

### **Сассапариль (экстракт корня)**

Сассапариль — род вьющихся или лазающих кустарников семейства Смиладковые. Известно более 200 видов этого рода, распространённых главным образом в тропиках Азии и Америки, на островах Тихого океана. Три вида встречаются в Европе, два — в Африке. Русское название рода происходит от исп. *Zarzaparilla*: *zarza* — ежевика (или вообще колючий кустарник) и *parilla* (уменьшительное от *parra* — лоза).

В центральноамериканских странах — Гондурасе, Гватемале и Сальвадоре — растёт дикий предок этого растения, из которого получают аптекарский товар, поступающий в продажу под названием «гондурасский сассапариль». Сассапариль растёт на Черноморском побережье Кавказа, в част-

ности в окрестностях города Сочи и в Абхазии. Местные жители (знатоки и ценители вкуса) собирают молодые побеги (усики) тёмно-красного цвета, консервируют и используют как приправу к различным мясным блюдам. Свежесобранные побеги растения (верхушки) — кисло-горьковатые на вкус и сочные — очень часто употребляются в пищу в сыром виде.

Действующие вещества: сапонины, гликозиды, ситостерин, крахмал, смилацин (индифферентное вещество), смола, горькое экстрактивное вещество и органические кислоты.

Прежде этот аптекарский товар считался отличным средством против сифилиса, а также использовался как кровоочистительное средство. И поныне корни сассапарилы служат составной частью многих кровоочистительных чаёв. В последнее время сассапариль используют в виде чая и в различных чайных смесях для лечения псориаза. Гомеопатическое средство *Sassaparilla* часто находит применение при высыпаниях различной природы, сопровождающихся сильным зудом, прежде всего при псориазе, экземе и молочнице. Сассапариль применяют также при бородавках и фурункулёзе. Кроме того, данное средство употребляют при подагре, артритах, артрозах и ревматизме, а также при болезнях мочевого пузыря и почек, метеоризме.

Биологическое действие сассапарилы: детоксицирующее, мочегонное, ветрогонное.

### **Селен (аспартат, селенометионин, хелатная форма)**

Селен принимает участие в клеточном дыхании, синтезе нуклеиновых кислот, поддерживает действие антиок-

сидантов. Селен является структурным компонентом многих ферментов, антиоксидантных и гормоносинтезирующих, в том числе глутатионпероксидазы — мощной «ловушки» свободных радикалов. Селен (в форме селенметионина) усиливает антиоксидантную активность витамина Е, активизирует глутатион и совместно с витамином Е защищает мембраны клеток, митохондрий, микросом и лизосом от перекисного окисления липидов. Он укрепляет иммунитет и активизирует функцию лейкоцитов. Применение селена позволяет улучшить иммунитет у пожилых пациентов, повысив его показатели до уровня молодых здоровых людей.

По данным клинических испытаний, приём селена в виде пищевой добавки снижает риск смерти от рака (по сравнению с плацебо-группой). Противоопухолевый эффект селена отмечен при карциномах эпителиального происхождения и опухолях нейроглиальной природы (глиомы, нейробластомы). Самая высокая корреляция отмечается между дефицитом селена и раком желудка, простаты, толстого кишечника, молочной железы, а также раком лёгких и лимфомой.

Антиоксидантное действие селена связано с его антагонизмом по отношению к ртути, кадмию, свинцу, никелю, таллию и мышьяку.

Селен способствует защите сперматозоидов, обеспечивая их подвижность, так как селеносодержащие белки концентрируются у мужчин в эпителии предстательной железы и головках сперматозоидов. Также селен повышает фертильность у женщин.

Клинические исследования последних лет показывают эффективность применения селена для снижения титра антител при аутоиммунных заболеваниях щитовидной железы.



В пожилом возрасте селен предупреждает развитие нейродегенеративных заболеваний мозга (болезни Альцгеймера, прионовой энцефалопатии).

Селен способствует защите артериальных сосудов от атеросклероза, обладает антиишемическим и ангиогенным действием.

При дефиците селена возникает нарушение функции миокарда (вплоть до развития застойной кардиомиопатии) и печени (снижение её белоксинтезирующей и дезинтоксикационной функции), повышается риск развития катаракты, иммунодефицита, патологии сурфактантной системы лёгких, развивается дистрофия поджелудочной железы, нарушается абсорбция жиров, возникает недостаток жирорастворимых витаминов. Сахарный диабет II типа чаще развивается на фоне дефицита селена.

Селен способствует улучшению состояния кожи, волос и ногтей, поэтому его иногда называют элементом молодости и красоты.

### **Солодка голая (экстракт корня 4:1)**

История применения солодки в качестве лекарственного растения насчитывает более 4 тыс. лет. Издавна она применялась в китайской, тибетской медицине, в Древнем Египте. Целители многих стран мира солодкой лечили кашель, простудные заболевания, артриты, желудочные язвы и стоматит. Связка корней солодки была найдена среди сокровищ в гробнице египетского фараона Тутанхамона. Египтяне, греки и римляне использовали солодку как средство борьбы с физическими перегрузками и стрессами. В армии Александра Македонского сушёные корни солодки входили в солдатский паёк, так как солдатам предписывалось жевать

корни для подавления чувства жажды и повышения выносливости. Латинское название растения *Glycyrrhiza* дословно переводится как «сладкий корень».

В состав солодки входят тритерпеновые сапонины (2–15%), включая глицирризиновую кислоту и её производную — глицирретиную кислоту, флавоноиды (флавоновые гликозиды — ликвиритин, ликвиритигенин, ликвиритозид), а также аскорбиновая кислота, большое количество магния, кремния и натрия.

Спектр эффектов солодки достаточно широк, в том числе отмечается благотворное воздействие и на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Солодка стимулирует выработку простагландинов, улучшающих кровоток в слизистой оболочке, способствуя заживлению язв и иных повреждений на всём протяжении желудочно-кишечного тракта, особенно в желудке; способствует выделению слизи в желудке, обладает спазмолитическим, смягчающим и противовоспалительным действием, подобно глюкокортикостероидам, помогает эрадикации (устранению) бактерии *Helicobacter pylori*. Корень солодки особенно показан при повышенной кислотности желудочного сока.

Спазмолитическое действие на гладкие мышцы обусловлено содержанием флавоновых соединений, наиболее активным из которых является ликвиритозид.

Корень солодки тысячелетиями использовался как мягкое слабительное, а также как средство, ускоряющее лечение язв, облегчающее ревматизм, артрит и менструальные спазмы. Солодка используется как вспомогательное средство при лечении водянки, лихорадки, климактерического синдрома, воспалений мочевых, дыхательных путей

и кишечника, гриппа и гипогликемии. Кроме того, применяется в составе мочегонных, отхаркивающих, смягчительных, спазмолитических средств, помогает облегчить бронхит, охриплость, воспаления и язвы.

Солодка — одна из наиболее распространённых трав для укрепления иммунитета. Она проявляет противовирусные, антибактериальные свойства, предупреждает подавление иммунной системы при стрессе. Кроме того, сироп солодки, благодаря своему сладкому вкусу, улучшает вкусовую гамму различных продуктов.

### **Спирулина (экстракт)**

Спирулина — крупная сине-зелёная водоросль. Она произрастает в пресной воде.

Эта водоросль содержит очень много белка и аминокислот, в том числе все незаменимые аминокислоты. Жиров в спирулине немного, но зато 80% из них — это эссенциальные ненасыщенные жирные кислоты, линолевая и линоленовая. Богата макро- и микроэлементами: кальцием, фосфором, магнием, калием, медью, железом, серой, цинком, кобальтом, марганцем и другими. Но содержание йода в ней небольшое, по сравнению с её морскими родственниками.

По количеству витаминов, спирулина превосходит большинство растений. В её состав входят витамины E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, K, PP, C, D, пантотеновая и фолиевая кислоты, биотин. Интересно, что в отличие от других пищевых источников, водоросли содержат и бета-каротин, и витамин A в уже готовой форме. Есть в спирулине и стероидные соединения, стерины, кортикостероиды, аналоги половых гормонов, сакогенины, алкалоиды и другие вещества, выполняющие

различные биологические функции. Благодаря столь богатому составу пресноводные водоросли находят широкое применение в медицине.

### **Стевия (экстракт стебля и листьев)**

Широко распространена в составе диетических добавок в США и как бескалорийный подсластитель в Японии. Исследования подтвердили, что стевия полезна при диабете как антигипергликемическое средство. Учёные обнаружили, что стевиозид (гликозид стевии) улучшает секрецию инсулина. Кроме того, многие исследования подтверждают безопасность стевии.

### **Таурин**

Заменимая аминокислота, содержащаяся в высокой концентрации в некоторых тканях организма, в том числе и в нервной ткани. Источником таурина являются животные продукты: мясо, рыба, яйца, молоко, поэтому у вегетарианцев может наблюдаться относительный дефицит этого вещества.

Таурин участвует в усвоении жирорастворимых витаминов и минеральных элементов — калия, кальция и магния. Кроме того, таурин оказывает защитное действие на мозг и применяется при различных функциональных и органических расстройствах высшей нервной системы.

Относится к аминокислотам. Таурин может синтезироваться в печени из двух серосодержащих аминокислот: метионина и цистеина, поступающих с пищей. Однако исследования показали, что в современном рационе питания компонентов для образования таурина недостаточно, поэтому необходимо дополнительное применение БАД с таурином. Он необходим для поддержания



целостности сетчатки глаза. В 1975 г. экспериментально было установлено, что недостаток таурина вызывает прогрессирующую дегенерацию (перерождение) сетчатки, приводящую к нарушению зрения меньше чем за два года. Коррекция рациона позволяет остановить этот процесс. Так как таурин содержится только в животной пище, необходим приём добавок с таурином вегетарианцам и при соблюдении постов. Таурин является нейромедиатором, способствует улучшению энергетических процессов, обладает противосудорожной активностью (что позволяет его применять при тике глаза), стимулирует репаративные процессы – необходимо его применение при заболеваниях дистрофического характера (сочетание таурина с лютеином и зеаксантином позволяет существенно повышать эффекты друг друга), травмах глаза и роговицы.

#### **Тиамин, см. Витамин В<sub>1</sub>**

#### **Толокнянка обыкновенная, или Медвежьих ушки (экстракт листьев 4:1)**

Небольшой вечнозелёный кустарник, произрастающий в Европе и США, которым в течение многих веков лечили инфекции мочевого пузыря и почек, мочекаменную болезнь.

Для медицинских целей используются листья, которые содержат гликозиды (арбутин, метиларбутин), биофлавоноиды (кверцетин, изокверцетин, гиперозид, мирицетрин, мирицетин), танины пирогалловой группы, органические кислоты (галловую, эллаговую, урсоловую, яблочную, протокатеховую и муравьиновую и другие).

Экстракт листьев оказывает лечебное воздействие благодаря содержащемуся (до 10%) в них гликозиду арбутину, ко-

торый под влиянием фермента арбутазы гидролизуется (распадается) в организме на гидрохинон и глюкозу.

Гидрохинон оказывает антисептическое действие, а также в результате раздражения почечной ткани обладает мочегонным эффектом. Другой гликозид метиларбутин при гидролизе отщепляет метиловый эфир и гидрохинон.

Антибактериальный эффект гидрохинона особенно выражен в отношении золотистого стафилококка (*Staphylococcus aureus*) и кишечной палочки (*Escherichia coli*).

Арбутин вызывает умеренный диуретический эффект. Растение также обладает противовоспалительным и вяжущим действием, обусловленным танинами (дубильными веществами).

Использование медвежьих ушек способствует очищению мочевыводящих путей от бактерий и продуктов воспаления.

#### **Трепанг, или Морской огурец (экстракт)**

Представитель класса голотурий, живущий в морской воде. Обладает выраженной способностью к регенерации: восстанавливает своё тело после его рассечения на несколько частей. Лечебные свойства трепанга в Китае, Японии и Индии известны и проверены на практике уже более тысячи лет. В настоящее время трепанг используется как лекарственное средство от артрита фармакопеей Австралии. Трепанг содержит более 200 полезных для человека ингредиентов, в том числе 30 витаминов и витаминоподобных веществ, более 40 микро- и макроэлементов. Исследования показали, что трепанг при заболеваниях суставов оказывает противовоспалительное и репаративное действие, эффективно устраняет болевой синдром.

По противовоспалительной активности экстракт из трепанга сопоставим с нестероидными противовоспалительными средствами (НПВП), но при этом не имеет побочных эффектов, свойственных лекарственным препаратам. Препараты на основе трепанга в настоящий момент широко применяются с целью уменьшить дозировку НПВП или полностью их отменить. Наиболее целесообразно сочетать экстракт трепанга в составе комплексной терапии, включающей незаменимые жирные кислоты, цетилмиристолеат и др.

### **Тыква обыкновенная, или Тыква крупноплодная (экстракт семян 10:1)**

Исследования, проведённые в Германии, свидетельствуют, что тыква уменьшает раздражение мочевого пузыря, нормализует тонус мочевыводящих путей и устраняет нарушения мочеиспускания. Широко применяется фитотерапевтами для лечения мужских заболеваний как в Европе, так и в России.

С лечебной целью используют зрелые семена, которые содержат белок, жирное масло, состоящее из линолевой, олеиновой, пальмитиновой, стеариновой кислот, дельта-7-стерин (ситостерин кукурбитол), смолистые вещества (оксицериновая кислота), тритерпены, органические кислоты, каротиноиды, витамины группы В, витамин С, селен, магний, органически связанный цинк и другие компоненты.

Семена тыквы (*Semina Cucurbitae*) обладают диуретическим, противовоспалительным, желчегонным, лёгким слабительным и противоглистным действием. Желчегонное и послабляющее действие семян тыквы способствует выведению из организма таких ленточных червей (гельминтов), как бычий, свиной

и карликовый цепень, широкий лентец. В связи с отсутствием побочных эффектов семена тыквы для дегельминтизации и профилактики паразитозов назначают даже детям, беременным и людям пожилого возраста.

### **Тысячелистник обыкновенный (экстракт травы)**

Широко распространённое многолетнее травянистое растение, имеющее многовековую историю применения в качестве противовоспалительного средства и при лечении ран. Когда Пётр I издал указ о создании «аптекарских огородов» во всех крупных городах и военных госпиталях, то в список обязательных для выращивания восьми растений предписывалось включать и тысячелистник.

Экстракт листьев тысячелистника содержит алкалоид ахиллеин, эфирное масло с хамазуленом, сложные эфиры, камфору, туйон, борнеол, цинеол, гликозиды апигенин и лютеолин, дубильные вещества, смолы, аминокислоты, органические кислоты, каротин, витамин К, витамин С, кумарины, полиацетилены, танины. Эти различные биологически активные соединения обуславливают многообразные фармакологические свойства тысячелистника.

Тысячелистник за счёт флавоноидов и эфирных масел оказывает спазмолитическое действие на гладкие мышцы кишечника, мочевыводящих и желчных путей, что позволяет оказывать обезболивающее, желчегонное и мочегонное действие.

Дубильные вещества, эфирное масло и хамазулен обуславливают его противовоспалительный, бактерицидный, противоаллергический и ранозаживляющий эффект.

Тысячелистник широко используют в традиционной медицине при гастритах



с пониженной секрецией желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатитах, гепатитах, холециститах, желчнокаменной болезни, язвенных спастических колитах, метеоризме и геморрое.

Он предупреждает возникновение язв, а также проявляет дезинтоксикационное, противомикробное, антиаллергическое действие. При систематическом применении тысячелистника у больных нормализуется секреция и моторика желудочно-кишечного тракта, улучшается желчеотделение и секреторная активность поджелудочной железы, повышается аппетит, исчезают боли.

### **Убихинол, см. Коэнзим Q10**

#### **Филлантус ниури (экстракт травы)**

Растение семейства молочайных, получившее в последние годы широкую известность во многих странах мира благодаря способности разрыхлять практически любые конкременты в мочевыводящей системе. Филлантус ниури используется в народной медицине в Южной Америке (Бразилии) для лечения избыточного уровня мочевой кислоты. В Индии это растение называется «бхумиамла» и используется как противовирусное, желчегонное, гепатопротекторное средство, а также в комплексном лечении системных кожных заболеваний: псориаза, нейродермита и экземы. У него выявлены противовоспалительные свойства.

Филлантус ниури содержит целый спектр биологически активных веществ, включая лигнаны, терпены, флавоноиды, бензеноиды, алкалоиды, стероиды, витамин С, танины и сапонины, активизирующие механизмы общего очищения организма, стимулирующие

работу основных детоксикационных органов, особенно печени и почек. Благодаря уникальному химическому составу филлантус оказывает разнообразное терапевтическое действие, ускоряя выведение токсинов и продуктов метаболизма естественным путём.

Филлантус ниури обладает также выраженным антимикробным эффектом. Антибактериальное и спазмолитическое действие филлантуса прекрасно дополняется мочегонными и камнерастворяющими свойствами, что позволяет эффективно использовать его при заболеваниях почек и мочевыводящих путей: нефрите, цистите, пиелите и уролитиазе (оксалатные, уратные, карбонатные и фосфатные конкременты), отёках, сужении уретры (в том числе при аденоме простаты).

Так, исследование кафедры нефрологии Федерального университета г. Сан-Пауло (Бразилия) выявило ингибирующий эффект филлантуса ниури на рост кристаллов оксалата кальция и их агрегацию в моче человека, а также то, что на ранних стадиях препарат препятствует образованию камней и может представлять альтернативную форму лечения и профилактики уролитиаза.

Исследование, проведённое в 2009 г. в Малазийском университете, выявило гипоурекемический эффект экстракта филлантуса ниури, обусловленный его урикозурическими свойствами и частично ингибированием ксантиноксидазы.

#### **Фито-мелатонин Премикс®**

Коллоидный фито-мелатонин, полученный по эксклюзивной методике экстракции из целебных растений (дикий ямс, овёс, горчица белая и чёрная), представляет собой маслянистый экстракт, чрезвычайно богатый мелатони-

ном, он действует мягко и безопасно, а по своим свойствам и эффективности полностью соответствует (биоидентичен) мелатонину человека.

Фито-мелатонин активизирует и восстанавливает защитные ресурсы организма на системном, тканевом, клеточном и субклеточном уровнях: снижает выработку гормонов, ослабляющих организм и создающих фон для возникновения и прогрессирования множества заболеваний, стимулирует иммунный надзор, предупреждает развитие метаболического синдрома. Одновременно активируется антиоксидантная защита и подавляется выработка свободных радикалов.

Фито-мелатонин повышает адаптационные резервы организма, улучшает процессы восстановления тканей и обновления клеток.

Использование фито-мелатонина позволяет поддержать организм и предупредить развитие длительно текущих заболеваний, характерных для людей старше 40 лет (атеросклероз, обменные нарушения, хронические воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, онкологические заболевания). При наличии подобных заболеваний фито-мелатонин мобилизует организм на их коррекцию, облегчает состояние, позволяет добиться компенсации патологических процессов. Целесообразно использование фито-мелатонина при полиморбидности (нескольких заболеваниях или нескольких установленных диагнозах).

Фито-мелатонин формирует здоровый сон с правильным протеканием восстановительных процессов (в органах и тканях, нервной и иммунной системах, психической сфере). К биологическим свойствам фито-мелатонина относят гипотермический, адаптогенный,

противоопухолевый, антистрессовый, антидепрессивный и иммуномодулирующий эффекты.

Фито-мелатонин способствует быстрому расслаблению и улучшает засыпание, он помогает сохранять правильный баланс между периодами медленного и быстрого сна, удлиняя фазу медленного сна, во время которой человек наиболее полноценно отдыхает.

Фито-мелатонин обладает способностью регулировать и поддерживать правильный суточный ритм в организме человека и помогает наладить нормальный сон тем людям, чья работа связана с частым перемещением из одного часового пояса в другой, а также тем, кто работает посменно или в условиях искусственного освещения, что часто приводит к сбою суточного ритма сна и бодрствования.

Фито-мелатонин является эффективным антиоксидантом.

Антиоксидантная активность фито-мелатонина проявляется на уровне всех клеточных структур, включая ядро клетки. Фито-мелатонин обладает протективными свойствами в отношении поражения ДНК, белков и липидов свободными радикалами, способен связывать свободные радикалы и стимулировать активность компонентов антиоксидантной системы: супероксиддисмутазы, глутатионпероксидазы, глутатионредуктазы, ГЛК-6-фосфата.

Фито-мелатонин обеспечивает защиту клеток мозга, по меньшей мере, двумя способами: разложением пероксида водорода до воды и утилизацией свободных гидроксильных радикалов.

В последние годы оксидантный стресс рассматривается как один из наиболее значимых и универсальных факторов патогенеза различных нейродегенеративных заболеваний. Антиоксидантные

эффекты фито-мелатонина и защита мозговых структур от воздействия свободных радикалов позволяют применять его в неврологии. В 1998–2000 гг. профессора ММА им. И.М. Сеченова — Я.И. Левин и А.М. Вейн — провели ряд исследований, показавших эффективность мелатонина не только при нарушениях сна, но и в реабилитационный период после инсульта, при фибромиалгии, болезнях Паркинсона и Альцгеймера.

### **Фолиевая кислота, см. Витамин В<sub>9</sub>**

### **Фосфатидилсерин**

Его основная функция в клеточных мембранах — регулировать работу мембранных белков, которые осуществляют в нейронах важнейшие функции — возникновение, хранение, проведение нервных импульсов, а также транспорт различных соединений внутрь клетки и выведение продуктов распада из клетки.

Правильное функционирование мембран нейронов требует, чтобы они были более эластичными, — это достигается с помощью фосфатидилсерина. С возрастом мембраны становятся более жёсткими — фосфатидилсерин предупреждает этот процесс. Содержит аминокислоту серин и является одним из фосфолипидов мозга. Он обеспечивает нормальную функцию мембран нервных клеток. Фосфатидилсерин составляет приблизительно 10% общего количества фосфолипидов, выстраивающих стенки нервных клеток и их органелл. Фосфатидилсерин также действует как блокатор глутамата, тем самым предотвращает повреждение клеток различными токсинами. Фосфатидилсерин обеспечивает клетки мозга энергией, предохраняет их от повреждений.

### **Фосфор (трикальция фосфат)**

Фосфор играет одну из основных ролей в жизнедеятельности организма: он необходим для формирования костной ткани и зубов, входит в состав важнейших биоорганических соединений — белков, фосфолипидов, нуклеиновых кислот. Фосфор участвует в метаболических процессах, энергетическом обмене — он входит в состав аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), аденозиндифосфата, гуанинфосфатов и креатинфосфата, являющихся аккумуляторами энергии, обеспечивающими энергозависимые процессы в клетках.

Соединения фосфора (фосфаты) являются компонентом буферной системы крови и других биологических жидкостей организма, играют важную роль в поддержании кислотно-щелочного баланса. Кроме того, фосфор участвует в реакциях фосфорилирования витаминов тиамин и пиридоксин, что приводит к образованию их активных форм.

### **Фукус пузырчатый, см. Ламинария и фукус пузырчатый**

### **Хвощ полевой (экстракт травы 7%)**

Интересна история применения хвоща в медицинской практике. В древности его использовали как кровоостанавливающее средство. В Средневековье им лечили кашель, подагру, туберкулёз и мочекаменную болезнь. Впоследствии он был забыт как лекарственное растение, его зелёные летние побеги ценились только как «оловянная трава» для чистки дорогой оловянной посуды. Открыл его вновь как целебную траву пастор Себастьян Кнайп. Хвощ стали использовать в качестве лёгкого мочегонного средства, как примочку на

плохо заживающие раны, для полосканий горла и полости рта и как добавку к ваннам.

Хвощ усиливает и ускоряет мочеотделение, обладает антибактериальным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим свойством, способствует выведению токсических веществ (шлаков) из организма. Стимулирует антиоксидическую функцию печени.

Основные компоненты хвоща полевого и их действие:

- Флавоноиды (лютеолин, кемпферол и кверцетин), алкалоид (эквизетин, или палюстрин), гликозид-сапонин (эквизетонин) оказывают противовоспалительное, антиоксидантное, мочегонное действия. При этом флавоноиды и алкалоид эквизетин способствуют усилению и ускорению мочеотделения за счёт выведения лишней воды без нарушения ионного баланса (калийсберегающий эффект). Мочегонный эффект приводит к улучшению выделительной функции почек в отношении шлаков и солей.
- Фенолкарбоновые кислоты и горечи стимулируют желчевыделение и работу печени, что уменьшает токсическую нагрузку на почки.
- Дубильные вещества, производные кремниевой кислоты обладают антибактериальными, противовоспалительными свойствами. Дубильные вещества уплотняют эпителий и не позволяют болезнетворным микроорганизмам проникать в почечные ткани.
- Соли кремниевой кислоты легко резорбируются в желудочно-кишечном тракте, а выделяясь

с мочой, образуют защитные коллоиды, препятствующие кристаллизации ряда минеральных компонентов, что способствует профилактике мочекаменной болезни.

- Антиоксидантное действие кверцетина и лютеолина проявляется в их способности уменьшать повреждающее действие свободных радикалов на клетки, а также укреплять сосудистую стенку. Лютеолин увеличивает синтез простагландинов, подавляющих воспалительные процессы, особенно в почках.
- Витамин С необходим для осуществления репаративных процессов в тканях за счёт синтеза основных белков соединительной ткани, способствует уменьшению воспалительных процессов, активизирует синтез интерферонов — важного звена иммунологической защиты организма.
- Органические кислоты (аконитовая, яблочная, щавелевая) изменяют pH мочи, опосредованно оказывая антибактериальный эффект.

### Хлорелла (экстракт)

Хлорелла — очень мелкая одноклеточная зелёная водоросль. Она произрастает в пресной воде.

Несмотря на разницу в размерах спирулина и хлорелла имеют сходный состав. Эти водоросли содержат очень много белка и аминокислот, в том числе все незаменимые аминокислоты. Жиров в спирулине и хлорелле немного, но зато 80% из них — это эссенциальные ненасыщенные жирные кислоты, линолевая и линоленовая. Богаты водоросли макро- и микроэлементами: кальцием, фосфором, магнием, калием, медью,

железом, серой, цинком, кобальтом, марганцем и другими. Но содержание йода в них небольшое, по сравнению с их морскими родственниками.

По количеству витаминов, спирулина и хлорелла превосходят большинство растений. В их состав входят витамины E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, K, PP, C, D, пантотеновая и фолиевая кислоты, биотин. Интересно, что в отличие от других пищевых источников, водоросли содержат и бета-каротин, и витамин А в готовой форме. Есть в спирулине и хлорелле стероидные соединения, стерины, кортико-стероиды, аналоги половых гормонов, сакогенины, алкалоиды и другие вещества, выполняющие различные биологические функции. Благодаря столь богатому составу эти пресноводные водоросли находят широкое применение в медицине.

### **Хлорофиллин Премикс® — концентрированный экстракт из хлореллы, спирулины, люцерны**

Молекула хлорофиллина по своему химическому строению похожа на структуру гемоглобина — основного дыхательного пигмента крови человека, однако в центре хелатного комплекса гемоглобина — атом железа, а в центре хлорофилла — атом магния.

Хлорофиллин способствует профилактике дисбактериоза, подавлению патогенной анаэробной микрофлоры и росту нормальной микрофлоры кишечника. Магний, входящий в состав хлорофилла, участвует в регуляции тонуса кишечника.

Хлорофиллин способствует нейтрализации и выведению из организма токсических веществ самой различной природы. Удаление вредных веществ при применении хлорофилла происходит

не только на клеточном уровне. Хлорофиллин улучшает работу желудочно-кишечного тракта, а кроме того, действует как слабое мочегонное средство, препятствует образованию кристаллов солей в моче. Таким образом, улучшая деятельность печени, кишечника и почек — основных органов выведения, хлорофилл способствует тому, что токсические продукты удаляются из организма естественным путём.

Хлорофиллин обладает лёгким антибактериальным, противовоспалительным, иммуностимулирующим эффектом, а также стимулирует регенерацию слизистой оболочки желудка и кишечника.

Поддерживает здоровье щитовидной железы и, помимо этого, выполняет ещё ряд функций: выводит из организма токсичные вещества, стимулирует кровообразование и кровообращение, укрепляет клеточные мембраны, поддерживает иммунную систему, уменьшает воспалительные процессы и обладает свойствами природного антибиотика.

Хлорофиллин иногда называют «зелёной кровью растений» — его молекула имеет сходство с молекулой гемоглобина. Эти зелёный и красный пигменты отличаются лишь строением центральной части молекулы, в которой у гемоглобина находится атом железа, а у хлорофилла — атом магния. Поэтому хлорофиллин, как и гемоглобин, улучшает тканевое дыхание, повышая обеспечение клеток кислородом. Кроме того, хлорофилл является хорошим дезодорирующим средством при неприятном запахе изо рта.

### **Холастатин (концентрат растительных стеролов)**

Представляет собой концентрат растительных стероидов. К фитостероидам

X

относят стеринны, витамины группы D, агликоны стероидных сапонинов и кардиотонических гликозидов, экдизоны, витанолиды, стероидные алкалоиды. Фитостерины — высшие спирты, к ним принадлежат ситостерин, стигмастерин, эргостерин и др.

### **Холекальциферол, см. Витамин D**

#### **Холина битартрат**

Необходим для синтеза большинства фосфолипидов (липидов, из которых состоит клеточная мембрана) и играет важную роль в транспорте жиров в клетку и из клетки.

При дефиците холина в рационе питания в организме снижается уровень аминокислоты карнитин, обеспечивающей расщепление жирных кислот с целью получения энергии в сердце, печени и скелетных мышцах. Клинически это проявляется непереносимостью жира (диарея и метеоризм при потреблении жира), артериальной гипертензией, нарушением сердечного ритма, проявлением печёночной и почечной недостаточности.

Холин включает витамины группы B, фосфат, холин, линоленовую кислоту и инозитол. Холин необходим каждой живой клетке. Он способствует эмульгированию жиров, укрепляет клеточные мембраны, предупреждает повреждение клеток, способствует их восстановлению. Способствует усвоению жирорастворимых витаминов A, D, E, и K. Холин в организме превращается в ацетилхолин — соединение, которое ускоряет передачу нервных импульсов. Холин необходим для нормального обмена жиров, регулирует вес тела. В комплексе с льняным маслом холин способствует укреплению сосудистой стенки, улучшает микроциркуляцию.

#### **Хондроитина сульфат**

Образуется в организме из глюкозамина, а его молекула почти в 200 раз больше своего предшественника. Доказано, что хондроитина сульфат и глюкозамин оказывают не только симптоматическое действие при заболеваниях суставов, но и благотворно влияют на метаболизм хрящевой ткани, восстанавливая её структуру. По мнению специалистов, хондропротекторы с доказанным защитным эффектом в отношении хряща должны стать основой длительной базисной терапии остеоартроза. Кроме того, хондроитина сульфат служит основой для синтеза гиалуроновой кислоты, обеспечивающей смазку сустава. У больных остеоартрозом метаболизм хондроитина сульфата нарушен, вследствие чего хондроциты (клетки хряща) вырабатывают неполноценное основное вещество хрящевой ткани.

В большинстве клинических исследований, в которых сравнивался эффект хондроитина сульфата и нестероидных противовоспалительных лекарственных средств, отмечалось, что хондроитина сульфат так же эффективен, как диклофенак и ибупрофен. Совместное применение биодоступных стабилизированных хондроитина сульфата и глюкозамина сульфата — наиболее перспективное направление при остеоартрозе.

Хондроитин и глюкозамин имеют некоторые различия во влиянии на процессы, происходящие в хрящевой ткани при остеоартрозе, и эти механизмы взаимно дополняют друг друга. Результаты исследований показали, что совместное их назначение оказывает более выраженный эффект: значительное и более быстрое уменьшение болей в поражённых суставах как в покое, так и при нагрузке; улучшение функциональной способности суставов; снижение дози-

ровки или полная отмена принимаемых НПВП.

### **Хром (пиколинат, полиникотинат)**

В 1957–1959 гг. исследователи Шварц и Мерц установили, что если рацион крыс беден по содержанию хрома, у них развивается непереносимость сахара и сахарный диабет. Рафинированные продукты в рационе питания человека тоже часто не обеспечивают поступление достаточного количества хрома в его организм.

Лучше всего хром усваивается организмом в виде хелатных соединений — хром-пиколината и хром-никотината. Так как никотиновая кислота является нестабильным соединением, легко разрушающимся при тепловой обработке пищи, применение пиколинатов хрома имеет преимущество при коррекции уровня хрома в организме.

Хром накапливается в организме в печени, почках, кишечнике, щитовидной железе, хрящевой и костной ткани, лёгких.

Хром-инсулиновый комплекс является «фактором толерантности к глюкозе», способствуя регуляции уровня сахара в крови, поэтому пиколинаты хрома можно использовать для улучшения состояния пациентов с сахарным диабетом II типа. Также хром входит в состав фермента трипсина.

Хром прочно связан с нуклеиновыми кислотами и защищает их от денатурации.

Хром участвует в обмене липидов, а в условиях дефицита йода может замещать его в составе тиреоидных гормонов.

### **Цетилмиристолеат (С16-эфир цис-9-ненасыщенной С14-жирной кислоты)**

Действует как увлажнитель суставов. Способствует увеличению их подвижности путём улучшения вязкости синовиальной (внутрисуставной) жидкости. Увеличение подвижности достигается оптимальным соотношением между компонентами суставного хряща: коллагеном, мукополисахаридами и водой. Цетилмиристолеат регулирует выработку простагландинов и лейкотриенов, способствует снижению степени воспалительной реакции, способен модулировать гипериммунную реакцию, имеющую место при ревматоидном артрите. Результаты клинического рандомизированного исследования эффективности цетилмиристолеата при артрите различной этиологии свидетельствуют о статистически значимом превосходстве цетилмиристолеата над другими методами лечения при различных формах артрита, включая псориатический.

### **Цианкобаламин, см. Витамин В<sub>12</sub>**

### **Цинк (оксид, хелатная форма, цитрат)**

Биологическая роль цинка была установлена приблизительно 120 лет назад, хотя ранозаживляющие свойства цинковой мази были известны древним египтянам около 5 тыс. лет назад. Однако и сегодня биохимические свойства этого микроэлемента продолжают изучаться, и эти исследования приносят новые, порой неожиданные, открытия.

Цинк – второй после железа микроэлемент по частоте встречаемости в организме, но исследования показали, что в рационе, как правило, этого элемента

всегда недостаточно. Дефицит цинка наблюдается при ряде заболеваний, поэтому добавка цинка эффективна для облегчения многих заболеваний, в том числе и костно-мышечной системы.

Цинк в качестве кофермента участвует более чем в 70 ферментативных реакциях в организме, регулирует половое созревание и рост, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям, обеспечивает синтез белков и метаболизм нуклеиновых кислот, необходим для клеточного дыхания, утилизации кислорода, воспроизведения ДНК и РНК, поддержания целостности клеточных мембран и обезвреживания свободных радикалов. Цинк снижает риск атеросклероза и сердечно-сосудистых болезней, укрепляя эндотелиальный барьер кровеносных сосудов, и улучшает кровообращение в целом и микроциркуляцию в частности.

Основные эффекты цинка:

- иммуностимулирующее действие — цинк участвует практически во всех звеньях системы иммунитета: в процессе созревания лимфоцитов и реакциях клеточного иммунитета, повышает уровень тимина и тимозина, вырабатываемых центральным органом иммунитета — тимусом; повышает защитную противомикробную активность нейтрофилов и макрофагов; повышает выработку защитных антител;
- регуляция уровня мужских половых гормонов — цинк при взаимодействии с марганцем оказывает заметное влияние на состояние половой функции мужчин: повышает выработку половых гормонов, увеличивает активность сперматозоидов, способствует правильному функционированию

и развитию мужских половых желёз. Цинк играет большую роль в профилактике аденомы предстательной железы. Дефицит цинка у мужчин может привести к нарушению функции простаты (возникновение простатита, аденомы, бесплодия);

- регуляция функций нервной системы — цинк, наряду с витаминами группы В, является важным регулятором функций нервной системы. Достаточное поступление цинка в организм нормализует функции мозжечка, улучшает настроение, снижает раздражительность, улучшает память, внимание;
- антиоксидантное действие — цинк является активным центром одного из важных ферментов — супероксиддисмутазы, обеспечивающего антиоксидантную защиту организма, и в частности органа зрения.

### Цинк-карнозин

Предотвращает образование язв и ускоряет их заживление благодаря антиоксидантному эффекту, а также за счёт увеличения синтеза инсулиноподобного фактора роста-1 (ИФР-1). Этот комплекс ускоряет устранение хеликобактерной инфекции, а также применяется для профилактики онкологических заболеваний.

L-карнозин — это универсальный протектор, который защищает клетки от повреждения глюкозой, любыми видами активных форм кислорода, токсичными металлами, ионами водорода. Карнозин делает клетки более устойчивыми к гипоксии, обладает иммуномодулирующим и противовоспалительным действием. С 1936 г. известно, что карнозин



помогает в предупреждении и лечении язв желудка, а с 1977 г. — и язв двенадцатиперстной кишки.

Клиницистам давно известно выдающееся свойство цинка способствовать заживлению как ран кожи, так и язв слизистых, что связывают с его антиоксидантным и иммуномодулирующим действием.

Патентованный комплекс карнозина и цинка обладает гораздо более мощной способностью восстанавливать поражённую слизистую желудка и кишечника по сравнению с составляющими его компонентами. Выраженные иммуномодулирующие свойства комплекса представляются особенно важными ввиду того, что более 75% пациентов с язвой желудка инфицированы *Helicobacter pylori*.

Кроме того, цинк осуществляет защиту слизистой оболочки желудка от повреждающих факторов за счёт того, что в обкладочных клетках слизистой оболочки желудка обнаружено большое количество цинксодержащего фермента карбоангидразы, который уменьшает кислотность желудочного сока.

### **Черника обыкновенная (экстракт плодов, 25% антоцианов)**

Активным действующим началом черники являются антоцианидины, родственные флавоноидам по своему строению и физиологическому действию. Максимально выраженным эффектом обладает стандартизованный 25% экстракт.

Основной эффект экстракта черники заключается в том, что антоцианозиды восстанавливают светочувствительный пигмент родопсин и таким образом улучшают адаптацию к различным уровням освещённости и усиливают остроту зрения в сумерках. Современные исследо-

вания (университет Тафтс, Коннектикутский университет, 1999 г.) показали, что экстракт черники активизирует микроциркуляцию крови, укрепляет капилляры, снижает их ломкость и проницаемость.

### **Чёрный орех (экстракт кожуры и плодов)**

Древние греки и римляне применяли чёрный орех для лечения кожных грибковых заболеваний, а американские индейцы и жители Азии использовали его как замечательное противоглистное средство.

Основные эффекты чёрного ореха: глистогонное (противопаразитарное), лёгкое слабительное, противомикробное действие.

В коже чёрного ореха содержится большое количество биофлавоноидов юглонов, танинов, эфирных масел и горечей, оказывающих противопаразитарное и противомикробное действие, а также фенольных соединений, которые блокируют дыхательные ферменты патогенных дрожжевых грибков. Пищевые волокна кожуры чёрного ореха стимулируют моторику кишечника, способствуя выведению токсинов.

Кроме того, чёрный орех оказывает желчегонное действие за счёт горьких гликозидов, стимулирующих желчеобразование и желчевыведение, улучшающих перистальтику кишечника и способствующих выведению паразитов из организма.

Нормализация функций кишечника под влиянием чёрного ореха происходит за счёт действия органических кислот, которые стимулируют выделение соков в желудочно-кишечном тракте, улучшают пищеварение, уменьшают проявления синдрома раздражённого толстого кишечника, стимулируют перистальтику кишечника и выведение из орга-

низма паразитов, а также стимулируют размножение нормальной микрофлоры при дисбактериозе.

Противовоспалительное действие чёрного ореха связывают с действием дубильных веществ, которые способствуют образованию защитной плёнки на воспалённой поверхности слизистой оболочки кишечника, коагулируя (сворачивая) белки, а также уплотняя эпителиальные ткани кишечника, не позволяя инфекции проникать в более глубокие слои. Биофлавоноиды способны снимать боли в животе при метеоризме, диарее, колите.

### **Шелковочашечник курчавый (экстракт листьев)**

Кустарник, листья которого содержат алкалоиды, катехины, танины, кофеин, витамины С, В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, калий, кремниевую кислоту, карбонат кальция. Шелковочашечник курчавый давно известен как лекарственное растение, растворяющее конкременты различного состава (камни) в почках, мочевыводящем тракте, желчном пузыре и желчных протоках, а также обладающее мочегонным, противовоспалительным, спазмолитическим, гипогликемическим, иммуностимулирующим и слабительным действием.

Важно также отметить, что катехины шелковочашечника обладают очень высокой антиоксидантной активностью, превосходя по этому показателю один из самых сильных антиоксидантов — витамин Е.

Он также содержит вещества, ускоряющие эпителизацию повреждённой слизистой оболочки мочевыводящих путей и способствующие её быстрому восстановлению.

В индонезийской народной медицине растение используется в качестве моче-

гонного средства и при мочекаменной болезни.

### **Шпинат огородный (порошковый экстракт)**

Шпинат — однолетнее травянистое растение семейства маревых. Содержит белки, сахара, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р, К, Е, D<sub>2</sub>, фолиевую кислоту (В<sub>9</sub>), бета-каротин, железо, магний, калий, фосфор, кальций, йод. Благодаря редкому сочетанию различных фитотерапевтических веществ издавна применяется для поддержки ослабленных больных, особенно при заболеваниях сердца и сосудов.

### **Эйкозапентаеновая кислота, см. Омега-3 ПНЖК**

### **Энотера двулетняя (экстракт листьев)**

Энотера вошла в список открытий нашего века. Нет ни одного растения, которое могло бы соперничать с энотерой по содержанию полиненасыщенных жирных кислот, и в частности гамма-линоленовой кислоты (10%).

Гамма-линоленовая кислота, в отличие от других полиненасыщенных жирных кислот, стимулирует образование простагландинов, очень важных для нормального функционирования многих органов.

Полиненасыщенные жирные кислоты масла энотеры представлены линолевой, линоленовой и арахидоновой кислотами и относятся к витаминам F.

Из линолевой кислоты образуются эйкозапентаеновая и докозагексаеновая кислоты, которые участвуют в регуляции метаболических (обменных) процессов, синтезе гормоноподобных веществ простагландинов, в построении клеточных мембран, понижают

уровень холестерина и триглицеридов, препятствуют развитию атеросклероза, уменьшают риск тромбообразования, нормализуют работу желёз внутренней секреции, оказывают противовоспалительное действие, снижают артериальное давление.

Содержит незаменимую гамма-линоленовую кислоту класса омега-6, которая обеспечивает энергией клетки организма (особенно мышечные волокна) при физических нагрузках, способствует быстрому восстановлению энергетического баланса в тканях после физических нагрузок. Важным качеством гамма-линоленовой кислоты (ГЛК) которая в первую очередь необходима для поддержки суставов, является её способность значительно снижать агрегацию (слипание) тромбоцитов, улучшая таким образом кровообращение в связках и хрящевой ткани.

Гамма-линоленовая кислота также стимулирует выработку организмом простагландина E первой группы — «регулятора гормонов». Простагландин E<sub>1</sub> — гормоноподобное вещество, которое присутствует в каждом органе. Оно играет ключевую роль в функционировании организма и влияет на восстановление клеток и иммунитет. Стимулируя синтез простагландина E<sub>1</sub>, гамма-линоленовая кислота поддерживает способность организма к восстановлению (регенерации), а также помогает снижать воспалительные явления (например, при артритах).

Единственным альтернативным источником гамма-линоленовой кислоты энотеры может служить материнское молоко.

### **Эхинацея пурпурная (экстракт корня 4%)**

Одна из наиболее изученных трав в Европе и, возможно, одна из наиболее

популярных в силу её эффективности. Широко используется для поддержки иммунной системы, является эффективным средством при повреждениях эпителия и кожи. Доказано, что эхинацея поддерживает способность лейкоцитов окружать и разрушать бактериальные и вирусные тела в крови. При повреждениях кожи в виде гнойничковых процессов и абсцессов оказывает целительное действие. Эхинацея способствует выработке интерферона — мощного фактора противовирусной защиты.

### **Эхинацея узколистная (экстракт 4%)**

Растение семейства сложноцветных, родом из Центральной Америки, входит в число наиболее изученных и широко применяемых целебных трав в мире. Основное свойство — поддержка иммунной системы. Эхинацея очищает лимфатическую систему и систему кровообращения, активизирует действие белых кровяных клеток (лейкоцитов), препятствует образованию гноя и гнойному воспалению.

Эхинацея богата полисахаридами и фитостеринами, которые обладают выраженным неспецифическим иммуномодулирующим действием. Они стимулируют иммунные клетки, способствуют очищению организма от бактерий и восстановлению клеток. Эхинацея содержит значительные количества гликозида эхинакозида, который обладает умеренным антимикробным действием.

Эхинацея содержит вещества, главным образом эхинацин, которые помогают заживлению ран, подавляя воспалительный фермент, и сесквитерпеновые эфиры, обладающие иммуностимулирующим действием. Доказано её существенное влияние на повышение активности макрофагов и усиление фа-

гоцитоза, а также миграцию лейкоцитов в очаг воспаления.

**Ямс дикорастущий  
(экстракт клубня,  
4% диосгенина)**

Корень дикого ямса содержит диосгенин — вещество, подобное женскому половому гормону прогестерону, а также сапонины, которые в организме переходят в диосгенин, а затем и в прогестерон. Из дикого ямса организмом могут быть получены и другие стероидные гормоны: кортикостероиды, андрогены и эстрогены.

Дикий ямс снижает кровяное давление и уровень холестерина. Его спазмолитические свойства помогают облегчить колики, мышечные спазмы. Дикий ямс эффективен при плохом кровообращении и невралгии, при воспалительной стадии ревматоидного артрита.

Повышает «женственность». Способствует укреплению женской груди, увеличению её объёма. Одно из самых известных, изученных и апробированных растений в мире. Эффективен при остеопорозе и заболеваниях суставов.

## Справочник по заболеваниям

### Содержание раздела

Сердечно-сосудистая система.....	стр. 197
Гепатобилиарная система.....	стр. 213
Опорно-двигательный аппарат.....	стр. 215
Щитовидная железа.....	стр. 224
Женские заболевания.....	стр. 233
Мужские заболевания.....	стр. 241
Психосоматические заболевания.....	стр. 245
Иммунодефицитные заболевания.....	стр. 252
Глазные заболевания.....	стр. 256
Болезнь Альцгеймера.....	стр. 264
Сахарный диабет.....	стр. 266

### Сердечно-сосудистая система

Основные факторы риска, ведущие к развитию сердечно-сосудистых заболеваний:

- высокое артериальное давление;
- возраст: мужчины старше 40 лет, женщины старше 50 лет;
- психоэмоциональные нагрузки;
- сердечно-сосудистые заболевания у близких родственников;
- сахарный диабет;
- ожирение;
- общий холестерин более 5,5 ммоль/л;
- курение.

Разновидностей заболеваний сердечно-сосудистой системы великое множество. Остановимся на наиболее часто встречающихся.

**Атеросклероз** считается самым распространённым заболеванием сердечно-сосудистой системы человека.

Атеросклероз — это хроническое заболевание сосудов, которое характеризуется образованием в стенках сосудов атеросклеротических бляшек (отложение жиров и разрастание соединительной ткани), которые сужают и деформируют сосуды, что в свою очередь является причиной нарушений циркуляции крови и поражения внутренних органов (сердца, головного мозга).

Атеросклероз — это постепенное поражение артерий, причём коварство этой болезни в том, что она развивается незаметно для человека. А начинается всё чуть ли не с рождения. По крайней мере, липидные пятна и полосы —

предшественники бляшек при атеросклерозе — появляются на внутренней стенке некоторых кровеносных сосудов у детей в возрасте 6 месяцев. В возрасте до 1 года их можно обнаружить у 50%, после 10 лет — у 100% детей. А вот первые клинические проявления атеросклероза и нарушения кровотока регистрируются гораздо позже: у мужчин — после 40 лет, у женщин — после 50.

По мере развития атеросклероза происходит всё большее уплотнение сосудистых стенок, всё сильнее нарушается кровоток, кровоснабжение тканей. Всё это приводит к нарушению обмена веществ в тканях, их дисфункции и постепенному ухудшению состояния здоровья человека. Появляются сжимающие боли в области сердца или за грудиной, отдающие в левую руку, лопатку или левую половину шеи и возникающие при физическом или нервном напряжении, гипертония приобретает устойчивый характер, снижается работоспособность. Возможны инсульт, инфаркт, гангрена нижних конечностей.

Атеросклероз и сопутствующие ему болезни (нарушения кровообращения мозга, нижних конечностей, сердца и органов брюшной полости) занимают одно из первых мест в структуре заболеваемости и смертности взрослого населения планеты.

По современным оценкам, атеросклероз является причиной более половины всех случаев смерти у людей в возрасте от 35 до 65 лет.

Развитию атеросклероза способствует множество факторов: нарушение обмена веществ, хронические болезни, пожилой и старческий возраст.

Существует множество разнообразных причин атеросклероза. Эти причины ещё называют факторами риска, то

есть их наличие повышает риск развития заболевания.

Все факторы риска развития атеросклероза можно разделить на две основные группы: неизменяемые и изменяемые.

*Неизменяемые причины развития атеросклероза* — это те причины, на которые невозможно оказать никакого медицинского воздействия. К этим факторам относятся:

*Возраст.* Чем старше человек, тем выше для него риск развития атеросклероза. Атеросклероз часто рассматривают как проявление процесса старения организма, так как атеросклеротические изменения кровеносных сосудов отмечаются у всех без исключения людей, перешагнувших определённую возрастную черту. Риск развития атеросклероза значительно повышается после 45–50 лет.

*Пол.* У мужчин атеросклероз развивается на 10 лет раньше, чем у женщин, и до 50 лет риск развития атеросклероза у них в 4 раза выше, чем у женщин. После 50 лет заболеваемость атеросклерозом среди и мужчин и женщин выравнивается. Это связано с наступлением гормональных изменений в организме женщин и исчезновением защитной роли женских половых гормонов эстрогенов (в период менопаузы выделение эстрогенов снижается).

*Генетическая предрасположенность.* Повышенный риск развития атеросклероза наблюдается у людей, родственники которых также страдают различными формами атеросклероза. Считается, что генетическая (наследственная) предрасположенность является причиной сравнительно раннего атеросклероза (раньше 40 лет).

*Изменяемые причины развития атеросклероза* — это те причины, которые

могут быть устранены посредством изменения образа жизни человека либо посредством лечения. К таким факторам развития атеросклероза относятся:

*Дислипидемии* (нарушение обмена жиров и, в частности, холестерина) — это важнейший фактор развития атеросклероза. По сути, большая часть нижеупомянутых факторов риска атеросклероза действует посредством дислипидемии, то есть нарушения обмена жиров: повышенное содержание в крови холестерина, атерогенных липопротеинов и триглицеридов.

*Курение* повышает риск возникновения многих заболеваний сердечно-сосудистой системы человека, в том числе и атеросклероза. Длительное курение в 2–3 раза повышает риск развития артериальной гипертензии, повышение уровня липидов крови, ишемической болезни сердца. Ускоренное развитие атеросклероза из-за курения объясняется негативным воздействием компонентов табачного дыма на кровеносные сосуды.

*Артериальная гипертензия.* На фоне гипертензии повышается пропитывание стенок артерий жирами, что является начальным этапом развития атеросклеротической бляшки. В свою очередь из-за изменения эластичности артерий атеросклероз повышает риск гипертензии.

*Ожирение.* Провоцирует развитие не только атеросклероза, но и артериальной гипертензии, сахарного диабета.

*Сахарный диабет* повышает риск развития атеросклероза в 4–7 раз. Высокий риск развития атеросклероза на фоне сахарного диабета объясняется не только нарушением обмена углеводов, но и жиров (одно из нарушений обмена веществ при диабете), которое является основным фактором развития атеро-

склеротических изменений кровеносных сосудов.

*Малоподвижный образ жизни (гиподинамия)* — это важный фактор развития атеросклероза, ожирения, артериальной гипертензии, сахарного диабета. Снижение двигательной активности приводит к нарушению обмена жиров и углеводов, что в свою очередь повышает риск развития диабета и атеросклероза.

*Инфекции* — теория об инфекционной природе атеросклероза появилась сравнительно недавно и сразу привлекла большое внимание. Исследования показывают, что одним из факторов возникновения и быстрой прогрессии атеросклероза могли бы быть хламидийная и цитомегаловирусная инфекция.

Знание причин возникновения атеросклероза необходимо для профилактики этой опасной болезни. В профилактике особое значение имеют изменяемые факторы развития атеросклероза, которые могут быть устранены благодаря перемене образа жизни пациента (занятия спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек), а также при помощи лечения.

Атеросклероз лишь отчасти является следствием старения организма, и потому устранение факторов риска может значительно облегчить и замедлить развитие этой болезни.

Механизмы развития атеросклероза (патогенез) чрезвычайно сложны и до конца не изучены. В развитии, как уже говорилось, участвует множество разнообразных факторов. Но прослеживается некоторая их «общность»: все они приводят к нарушению обмена жиров и повреждению стенок артериальных сосудов.

#### **Атеросклероз сосудов сердца**

Атеросклероз венечных артерий сердца — это основная причина ишеми-

ческой болезни сердца, возникающей из-за нарушения снабжения кровью сердечной мышцы.

Проявления атеросклероза венечных артерий сердца — это ишемическая болезнь сердца и стенокардия, а его осложнения — инфаркт миокарда и кардиосклероз. Основные симптомы атеросклероза коронарных артерий сердца — это приступы стенокардии, которые характеризуются:

- давящей или жгучей болью в грудной клетке, которая отдаёт в спину и в левое плечо и возникает при физических нагрузках, стрессе;
- одышкой — чувство нехватки воздуха обычно сопровождает болевой приступ. Иногда во время приступа больной вынужден принять сидячее положение, так как в положении лёжа он задыхается; в некоторых случаях приступы стенокардии сопровождаются головокружениями, тошнотой, рвотой, головной болью.

Такие приступы, как правило, купируются нитроглицерином. Осложнения атеросклероза венечных артерий сердца проявляются такими симптомами как: инфаркт миокарда (сильные боли в груди, напоминающие боли при стенокардии (грудной жабе), которые, однако, не проходят под действием обычного лечения препаратами нитроглицерина, сильная одышка, возможна потеря сознания, развитие острой сердечной недостаточности); кардиосклероз (постепенное развитие сердечной недостаточности с ограничением физической активности, появлением отёков, одышкой).

#### **Атеросклероз сосудов головного мозга**

Атеросклероз артерий головного мозга — это одна из наиболее распро-

странённых форм атеросклероза. Атеросклероз может поражать как внутрисердечные, так и внечерепные сосуды, питающие головной мозг. Выраженность симптомов атеросклероза сосудов головного мозга зависит от степени поражения сосудов, питающих мозг. На фоне атеросклероза сосудов головного мозга наблюдается постепенное ухудшение деятельности центральной нервной системы, возможно развитие инсульта или психических нарушений.

Первые симптомы атеросклероза сосудов головного мозга обычно появляются в возрасте 45–50 лет и интерпретируются как признаки старения, что правильно только отчасти. Старение — это физиологический и необратимый процесс, а атеросклероз — конкретное заболевание, которое до известных пределов поддаётся лечению и профилактике.

Начальными симптомами атеросклероза артерий головного мозга могут быть эпизоды «ишемической атаки», которые проявляются определёнными неврологическими симптомами: нарушениями чувствительности (потеря чувствительности или её снижение в половине тела), нарушениями движения (парезы и параличи), нарушениями речи, зрения, слуха. Эти симптомы, однако, недолговременны и проходят через некоторое время.

На фоне выраженного атеросклероза сосудов головного мозга может развиваться инсульт, который представляет собой омертвление участка тканей головного мозга.

Инсульт всегда проявляется стойкой симптоматикой (потеря чувствительности, речи, паралич), которая тяжело поддаётся лечению.

Другими проявлениями атеросклероза сосудов головного мозга являются

расстройства высшей нервной деятельности (снижение памяти и интеллектуальных способностей), нарушения сна, изменения характера (больной становится капризным, придирчивым), может развиваться депрессия.

При отсутствии лечения атеросклероз головного мозга может привести к развитию слабоумия (старческой деменции) — тяжёлого и необратимого снижения высших функций головного мозга.

Всё же наибольшая опасность атеросклероза головного мозга связана с возможностью развития инсульта. Как и инфаркт миокарда, инсульт головного мозга может быть смертельно опасен и часто приводит к инвалидности.

#### **Атеросклероз сосудов нижних конечностей**

Об атеросклерозе сосудов нижних конечностей можно сказать, что это очень опасное и часто встречающееся заболевание. Атеросклеротические бляшки и тромботические наслоения сужают просвет сосудов или полностью их закупоривают. Мышцы и ткани ног не выполняют свои функции вследствие недостатка или отсутствия питания. Возникают боли, трофические язвы, может развиваться гангрена, и в итоге — ампутация. Атеросклерозом сосудов нижних конечностей страдают в основном мужчины — 92%. Пяти лет достаточно, чтобы болезнь перешла в критическую стадию. У 25% пациентов, страдающих данным заболеванием, возникает гангренозное поражение ног, а 50% мужчин с таким диагнозом теряют потенцию.

*Роль холестерина в развитии болезни сердечно-сосудистой системы*

На данный момент повышение уровня холестерина в крови считается одним из основных факторов, провоцирующих развитие атеросклероза. Это проявление

общего нарушения обмена жиров (липидов) организма, при котором наблюдается поражение сердечно-сосудистой системы целым рядом заболеваний. В то же время холестерин является нормальным компонентом клеток организма человека. Для возникновения атеросклероза значимым фактором является повышение уровня холестерина в крови, а одним из методов лечения и профилактики этой патологии — поддержание его нормального уровня.

Холестерин — это сложное органическое соединение, относящееся к классу жиров. Он является важным компонентом организма человека и выполняет в нашем организме следующие функции:

- структурную — холестерин — это один из основных компонентов клеточных мембран. Благодаря холестерину мембраны клеток нашего организма приобретают стабильность и эластичность;
- гормональную — на основе холестерина в нашем организме синтезируются половые гормоны и гормоны коры надпочечников;
- пищеварительную — на основе холестерина в печени синтезируются желчные кислоты, участвующие в пищеварении жиров и жирорастворимых витаминов.

Таким образом, в нашем организме холестерин выполняет множество важных функций. Содержание холестерина в крови здорового человека поддерживается на определённом уровне, а его избыток опасен для организма и может стать причиной такой болезни как атеросклероз. Организм получает холестерин двумя путями:

С пищей — холестерин содержится во многих продуктах животного происхождения. Его особенно много в животных жирах, яйцах, печени.

Внутренний синтез холестерина происходит в случае, когда он нужен организму в большем количестве, чем тот, что поступает с пищей. Холестерин образуется из продуктов распада жиров, поэтому употребление жирной пищи способствует увеличению производства холестерина.

Высокий уровень холестерина в крови считается одним из основных факторов развития атеросклероза.

В то же время нормальный уровень холестерина еще не гарантирует защиту от атеросклероза. Показано, что на фоне таких факторов, как курение, диабет, ожирение, гипертония, даже невысокий уровень холестерина может спровоцировать атеросклероз.

#### *Уровень холестерина*

В большинстве случаев высокий уровень холестерина в крови сочетается с высоким риском развития различных сердечно-сосудистых заболеваний.

Запомните:

Холестерин является незаменимым компонентом нашего организма, выполняющим множество важных функций.

Наибольшее количество холестерина содержится в продуктах животного происхождения.

Уровень холестерина	Концентрация холестерина в крови	
	ммоль/л	мг/дл
Желательный	< 5,17	< 200
Пограничный	5,2–6,20	200–239
Высокий	>6,21	>240

Сравнительные патоморфологические исследования по программе ВОЗ показали, что в России атеросклероз развивается у лиц относительно моло-

дого возраста, протекает более тяжело, вызывая инфаркт миокарда и мозговой инсульт у мужчин — в 40–43 года, у женщин — в 50–55 лет (Национальная ассоциация по борьбе с инсультом, отчетный доклад, 2007 г.).

Не секрет, что продолжительность жизни в России низкая. По мнению экспертов, значительный вклад (около 40%) в это вносит очень высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.

Современное учение о развитии атеросклероза в зависимости от числа и выраженности факторов риска указывает на то, что средняя продолжительность жизни человека была бы выше (около 100 лет), если бы люди не заболели атеросклерозом так рано и в такой быстропрогрессирующей форме. Речь идет не о том, чтобы вообще изжить атеросклероз (это невозможно), а о том, чтобы сделать его медленно прогрессирующим и более доброкачественным. Уже существуют апробированные методы, убедительно доказавшие свою эффективность на уровне отдельных стран и целых регионов мира.

На сегодняшний день вся зарубежная практика профилактики и лечения атеросклероза основывается на классической концепции — нет атеросклероза без холестерина. Можно перефразировать это высказывание так: нет коррекции атеросклероза и укрепления сосудов без воздействия на липиды крови.

Для снижения уровня холестерина используются следующие принципы:

- Немедикаментозная терапия (включающая изменение образа жизни и стереотипов поведения). Используются рекомендации по диете: снижение потребления насыщенных жиров, а также продуктов, содержащих значительное количество холестерина,

повышение потребления пищевых волокон. Коррекция веса. Повышение физической активности. Отказ от курения.

- Поддержка органов, прямо или косвенно влияющих на состояние сосудов (печени, почек) или коррекция соответствующих заболеваний.
- Средства, снижающие уровень холестерина. Они делятся на 5 групп: 1) статины; 2) фибраты; 3) препараты никотиновой кислоты; 4) секвестранты желчных кислот; 5) другие средства, влияющие на липидный обмен. К ним относятся омега-полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), поликосанол и другие.

К 1-й группе средств относятся так называемые «естественные статины», полученные путём ферментации грибов (ловастатин, симвастатин и др.), и «синтетические статины» (розувастатин, флувастатин и др.). Побочные эффекты статинов связаны главным образом с повышением активности сывороточных ферментов, также возможны поражения мышц (рабдомиолиз и миопатии).

2-ю группу представляют производные фиброевой кислоты (фибраты). К ним относятся препараты I (клофибрат), II (гемфиброзил, безафибрат) и III (фенофибрат, ципрофибрат) поколения фибратов.

К побочным эффектам фибратов относятся повышенный риск образования камней в желчном пузыре, диспепсия, абдоминальные боли, снижение потенции. Редко встречаются поражения мышц (миозиты и миопатии).

3-ю группу средств для снижения уровня холестерина представляют препараты никотиновой кислоты (никотиновая кислота, аципимокс).

Широкому использованию никотиновой кислоты препятствует большое количество побочных эффектов: покраснение кожи, чувство жара, артериальная гипотония, обострение язвенной болезни, печёночная недостаточность и др.

4-я группа средств представлена секвестрантами желчных кислот или ионообменными смолами. Основные побочные эффекты: расстройства желудочно-кишечного тракта (запоры, изжога, стеаторея, обострение язвенной болезни, кровотечения и др.)

В 5-ю группу входит большой спектр средств, различающихся как по составу, так и по механизму действия. К ним относятся: пробукол, комплексы омега-полиненасыщенных жирных кислот, поликосанол и др. Как правило, это натуральные природные продукты, для которых характерно отсутствие (или минимальное количество) побочных эффектов, безопасность при длительном приёме.

Таким образом, можно заключить, что препараты, снижающие уровень холестерина используются очень давно. Их клиническое применение показало, что снижение уровня холестерина довольно часто сопровождается весьма нежелательными эффектами, и фармакологам приходится синтезировать новые и новые поколения лекарственных средств (статинов и фибратов).

Как правило, больные с неохотой принимают препараты синтетического происхождения, особенно для первичной профилактики атеросклероза. Необходим эффективный, безопасный и натуральный препарат для снижения холестерина. Это естественно, ведь подобное лечение или профилактику необходимо проводить очень длительное время, иногда — пожизненно.

Именно с целью безопасной и эффективной коррекции уровня холесте-

рина и различных нарушений кровотока на фоне атеросклероза была создана коллоидная фитоформула АнгиОмега Комплекс, которая представляет собой комбинацию натуральных безопасных нутриентов для регуляции липидного спектра крови — это натуральный коллоидный поликосанол, олеуропеин и полный комплекс омега-3, -6 и -9 полиненасыщенных жирных кислот. Коллоидная фитоформула АнгиОмега Комплекс представляет собой композицию натуральных ингредиентов для защиты сосудов и предупреждения атеросклероза:

1. Поликосанол — современное растительное средство, получаемое из сахарного тростника, с клинически доказанной эффективностью коррекции уровня холестерина в крови.
2. Олеуропеин — натуральный стандартизованный экстракт листьев оливкового дерева.
3. Комплекс полиненасыщенных кислот омега-3, -6 и -9 в оптимальном соотношении.
4. Натуральный коллоидный витамин Е сохраняет свойства полиненасыщенных омега-жирных кислот, обеспечивает их сохранность и длительный эффект.

#### **Ишемическая болезнь сердца (ИБС)**

В основе ИБС лежит недостаточное снабжение сердечной мышцы кислородом, иными словами, это несоответствие между потребностью и доставкой. Чаще всего причиной болезни является атеросклероз артерий, питающих сердечную мышцу. Внутри коронарной артерии образуется атеросклеротическая бляшка, которая сужает, а иногда и полностью закрывает её просвет. При повышенной нагрузке (физической или психологической) сердцу требуется больше кисло-

рода, однако доставка его ограничена из-за частичного стеноза (закупорки) коронарной артерии. Поэтому основным симптом при стенокардии — за грудиной (сжимающая, давящая) боль при физической или психоэмоциональной нагрузке. Длительность боли — от секунд до минут (не более 30 минут). Обычно боль купируется нитратами (нитроглицерин).

*Применение коллоидной фитоформулы **Кардио Саппорт** при ИБС позволяет улучшить работу сердца в условиях недостатка кислорода, повысить качество жизни пациента, увеличить его физические возможности, предупредить появление боли на фоне физической и эмоционально-психической нагрузки. Применение фитоформулы позволяет повысить эффект медикаментозной терапии, ограничить зону формирования рубцовых изменений, способствует восстановлению мышечной ткани сердца. Повторные курсы позволяют компенсировать нарушения в сердечной мышце и предупредить повторные обострения.*

#### **Инфаркт миокарда**

Некроз (омертвление) участка сердечной мышцы. Причины инфаркта миокарда — те же, что и стенокардии. Основным симптомом — длительная за грудиной боль (более 30 мин.), не снимающаяся нитратами. В результате перенесённого инфаркта миокарда или вследствие других заболеваний (миокардит) мышечная ткань сердца замещается соединительной — образуется рубец. Рубцовые изменения миокарда называются кардиосклерозом.

**Внимание!** При острой длительной за грудиной боли необходимо срочно обратиться к врачу и пройти курс медикаментозной терапии. Коллоидные фитоформулы назначают на фоне прово-

димого лечения и в восстановительный период для улучшения реабилитации после перенесённого инфаркта.

### **Артериальная гипертония**

Для артериальной гипертонии характерно повышенное артериальное давление. Сегодня артериальная гипертония является наиболее распространённым хроническим заболеванием, это лидирующий фактор риска в развитии инсультов, инфаркта миокарда, повреждений сосудов, почек, потери зрения и других опасных заболеваний.

Уровень артериального давления варьируется и зависит от активности человека. Артериальное давление более низкое, когда человек спит и, напротив, повышается во время бодрствования, стресса, физической работы, занятий спортом, так как требуются большие объёмы крови для снабжения мышц кислородом. Если вы напуганы или раздражены, ваши надпочечники начинают вырабатывать гормон стресса — адреналин. Этот гормон заставляет сердце биться сильнее и чаще, в результате чего давление повышается.

Если показатели артериального давления у взрослого не превышают 140/90 мм рт. ст., то повторное измерение обычно проводят не раньше, чем через год. У пациентов, чьё артериальное давление находится в пределах от 140/90 до 160/100 мм рт. ст., проводят повторное измерение через небольшой промежуток времени, для подтверждения диагноза. Высокое диастолическое давление, например, 110 или 115 мм рт. ст., свидетельствует о необходимости немедленной терапии.

Интересен факт, что в кабинете врача при измерении давления показатели могут быть выше, чем есть на самом деле. Этот эффект называется «гипертонией белого халата» и вызван стра-

хом пациента перед заболеванием или перед доктором.

У пожилых людей иногда встречается особый вид артериальной гипертонии — так называемая «изолированная систолическая гипертония». При этом показатели систолического давления равны или превышают 140 мм рт. ст., а показатели диастолического давления остаются ниже 90 мм рт. ст. Такой вид артериальной гипертонии является опасным фактором риска в развитии инсультов и сердечной недостаточности.

Артериальная гипертония может быть следствием некоторых заболеваний и побочных осложнений.

*Болезни почек (пиелонефрит, мочекаменная болезнь, гломерулонефрит).* Известно, что почки являются регуляторами водно-солевого обмена в организме, и если почками задерживается слишком много соли, увеличивается и объём жидкости в организме, возрастает нагрузка на сердце, повышаются объём крови и артериальное давление. Кроме того, при нарушении почечного кровообращения на фоне нехватки кислорода почки начинают продуцировать ренин — фермент, который через серию биохимических реакций превращается в ангиотензин II — сосудосуживающее вещество. Сужение сосудов приводит к повышению артериального давления. Ренин также увеличивает выработку ещё одного гормона — альдостерона, который отвечает за обратное всасывание соли и воды. Такая форма артериальной гипертонии характерна для пожилых людей, курильщиков и маленьких детей.

*Побочное действие лекарств.* Не секрет, что некоторые лекарства способны повышать артериальное давление. К ним относятся, например, кортизон и другие стероидные гормональные

средства, некоторые жаропонижающие, а также глицериновая кислота, входящая в состав карамели.

*Повышение артериального давления во время беременности.* Этот тип артериальной гипертензии может развиваться в последние три месяца беременности и является частью позднего токсикоза. В норме артериальное давление в период беременности несколько снижено и составляет примерно 90–100/70–75 мм рт. ст. Если же показатели артериального давления поднимаются выше 135–140/85–90 мм рт. ст., необходимо назначить соответствующую терапию.

*Опухоли надпочечников.* При этом артериальное давление повышается очень резко. Надпочечники (две железы, расположенные поверх каждой почки) секретируют целый ряд гормонов, включая альдостерон. Этот гормон регулирует водный и солевой баланс в организме. Опухоль надпочечников приводит к увеличению выработки альдостерона, который, в свою очередь, способствует задержке в организме соли и воды, повышая тем самым артериальное давление. Этот вид артериальной гипертензии встречается преимущественно у молодых женщин.

*Феохромоцитома* — редкая опухоль надпочечников. При этом увеличивается продукция гормона адреналина. Этот гормон помогает организму адекватно реагировать на стрессовые ситуации. Адреналин увеличивает сердечный ритм, повышает артериальное давление и способствует переборке крови в мышцы ног.

Если причины повышения артериального давления не выявлены, то речь идёт о собственно гипертонической болезни, которая отмечается как у мужчин, так и у женщин и в большинстве случаев развивается в возрасте от 35 до

50 лет. Развитие болезни провоцируется факторами риска: избыточным потреблением соли, неумеренным потреблением алкоголя, курением, отсутствием в пище достаточного количества калия.

Наиболее частый признак повышенного артериального давления — головная боль. Она связана со спазмом сосудов головного мозга. Иногда наблюдается и другая симптоматика: шум в ушах (типа гула или звона), мелькание «мушек» или «блесток» перед глазами, затуманенность зрения. Это связано также с нарушением кровообращения в зонах мозга, ответственных за звуко- и цветовосприятие, а кроме того, нарушается и кровоснабжение собственно звуковоспринимающих устройств уха и световоспринимающих структур глаза. Может возникать одышка, а также боль в груди (эта боль связана с нарушением кровоснабжения мышцы сердца — миокарда — вследствие сосудистого спазма).

Артериальную гипертензию часто сравнивают с молчаливым убийцей, поскольку она зачастую проявляется на поздних стадиях болезни. Запущенная артериальная гипертензия — одна из главных причин инфарктов миокарда и инсультов. Но даже если страдающий артериальной гипертензией человек чувствует себя нормально и до инфаркта миокарда или инсульта, казалось бы, ещё далеко, артериальная гипертензия, если её не лечить, неблагоприятно воздействует практически на все органы человеческого тела.

*Нарушения со стороны артерий.* Увеличивающееся давление на внутренне стенки сосудов способствует их большей восприимчивости к накоплению жировых элементов и развитию атеросклероза.

*Тромбоз.* Это ещё одна распространённая форма осложнения, в артериях,

изменённых артериальной гипертензией. Тромб в коронарной (сердечной) артерии может привести к инфаркту миокарда, тромб в каротидной артерии, питающей мозг, приводит к инсульту.

*Аневризма.* Представляет собой выпячивание стенки артерии (подобно выпячиванию наиболее тонкого места в воздушном шарике). Запущенная в течение многих лет артериальная гипертензия может привести к развитию этого опасного осложнения. Со временем аневризма может разорваться, что приводит к таким опасным последствиям, как внутренние кровотечения, мозговые кровотечения и инсульты.

*Увеличение размеров сердца.* Главный орган-мишень длительно текущей артериальной гипертензии — сердце. Повышенное артериальное давление заставляет сердечную мышцу работать в усиленном режиме, чтобы обеспечить адекватное снабжение тканей кислородом. Такая работа приводит к увеличению размеров сердца. На ранних стадиях увеличенное сердце обладает большей силой — чтобы эффективней качать кровь в артерии при повышенном давлении. Однако со временем увеличенная сердечная мышца может стать жёсткой и слабой и перестать в достаточной мере обеспечивать потребность организма в кислороде.

*Нарушения со стороны почек.* Повышенное артериальное давление заставляет почки работать в усиленном режиме. Кроме того, повреждение мельчайших сосудов внутри почечных клеток уменьшает количество фильтруемой крови. Впоследствии это может привести к нарушению фильтрующей способности почек. В результате этих изменений белок выводится с мочой, прежде чем вернётся в кровоток, а токсины, которые в норме выводятся,

наоборот, могут попадать в кровоток. Процесс приводит к тяжёлому состоянию — уремии, а впоследствии и к почечной недостаточности, требующей периодического диализа, или очистки, крови.

*Нарушения со стороны зрения.* При высоком давлении нарушается работа сосудов сетчатки, происходит её повреждение — ретинопатия.

*Гипертонический криз.* Внезапное резкое повышение артериального давления получило название гипертонического криза: звон в ушах может сопровождаться тошнотой, рвотой, головной болью, мельканием мушек или потемнением в глазах, а также сужением полей зрения. В целом это очень тягостное состояние. У людей в такой момент меняется настроение: появляются раздражительность, плаксивость и т. д. В подобной ситуации измерение артериального давления может показать очень высокие цифры (мы не приводим конкретных параметров, потому что для каждого человека «очень высокое» давление характеризуется разными показателями). Такое состояние опасно развитием осложнений со стороны сердца, сосудов мозга.

*Пять простых правил борьбы с гипертонической болезнью*

1. Уменьшите потребление соли с пищей. Обычно в нашем ежедневном рационе содержится около 10–15 г соли (3–4 ч. л.). Это значительно превышает норму. Попробуйте снизить количество соли до 4–6 г в день (1/2 ч. л.). Сделать это можно следующим образом:

- избегайте употребления солёной пищи — орешков, кетчупа, жареного мяса;
- используйте меньшее количество соли при готовке пищи, по возможности заменяя её другими

- специями;
- постарайтесь недосаливать пищу во время еды;
- используйте заменители соли.

2. Сократите потребление алкоголя. Регулярное потребление алкоголя увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в целом и артериальной гипертонии в частности. Риск ещё более значителен, если в вашем роду были случаи алкоголизма или у вас повышенная чувствительность к этанолу.

3. Следите за массой тела. Ни для кого не секрет, что люди с избыточной массой тела (выше нормы на 20% и более) чаще страдают от артериальной гипертонии. В крови у них зачастую повышен уровень холестерина. Нормализация веса может не только снизить артериальное давление, но и способствовать предотвращению таких опасных заболеваний, как сахарный диабет и атеросклероз.

4. Увеличивайте физическую активность. Занятия спортом вместе с потерей избыточной массы тела и ограничением употребления соли — важнейший компонент в немедикаментозной комплексной терапии артериальной гипертонии. Занятия спортом в течение хотя бы 30–40 минут 3 раза в неделю помогают добиться желаемого результата в снижении давления.

5. Один из основных принципов борьбы с артериальной гипертонией — её раннее выявление и профилактика.

#### **Артериальная гипотония**

Это состояние организма, при котором отмечается низкий тонус артерий. Характеризуется снижением артериального давления ниже 100/60 мм рт. ст. в возрасте до 30 лет и ниже 105/65 мм рт. ст. — у людей старше 30 лет.

Многие люди (в большинстве —

молодые женщины) имеют склонность к пониженному давлению. Гипотония иногда бывает при тяжёлых заболеваниях различных органов и систем, но тогда на первый план выходят симптомы этих болезней. В ряде случаев факт гипотонии никак себя не проявляет, но иногда вызывает неудобства. Симптомы артериальной гипотонии: слабость, головокружение, повышенная утомляемость, головная боль, сонливость, вялость, склонность к обморокам, к укачиванию. Иногда симптоматика обостряется: возникают чувство страха, беспокойство (часто — беспричинное), ощущение нехватки воздуха, сердцебиение и перебои в работе сердца. Больные всё время вздыхают (не от тоски — таким способом проявляется кислородное голодание). Врачи, обследовав больного (чаще — больную) и не найдя никаких отклонений в состоянии здоровья, кроме пониженного артериального давления, ставят диагноз: синдром вегетососудистой дистонии (ВСД) по гипотоническому типу, с которым жить не очень-то приятно.

Факторы, определяющие уровень пониженного артериального давления:

- наследственная предрасположенность;
- астеническое телосложение;
- артериальная гипотония у беременных;
- возраст — период полового созревания;
- особенности личности (повышенная ранимость, гипертрофированное чувство долга, завышенная самооценка, что приводит к внутриличностным конфликтам);
- хроническое психоэмоциональное напряжение;
- очаги хронической инфекции.

*Пять простых правил при артериальной гипотонии.*

1. Нормализация режима дня (сон 9–10 часов в сутки, ежедневное пребывание на свежем воздухе не менее 2 часов, утренняя гимнастика с последующими водными процедурами: контрастный и веерный душ; занятия в течение дня динамическими видами спорта: коньками, велосипедом, бегом в медленном темпе, быстрой ходьбой, ритмической гимнастикой, танцами, плаванием, теннисом и т. п.).

2. Массаж общий, а также массаж воротниковой зоны, кистей рук, стоп, икроножных мышц.

3. Правильное питание (с достаточным количеством клетчатки, овощей и фруктов).

4. Водные процедуры (солевые и хвойные, шалфейные и минеральные ванны, душ Шарко, веерный и циркулярный душ).

5. Фитотерапия.

#### **Пороки сердца**

Пороки сердца делятся на врождённые и приобретённые. Врождённых пороков встречается достаточно много, мы не будем перечислять их все, обратим внимание на часто встречающиеся.

Незаращение овального окна (дефект межжелудочковой перегородки), дефект межпредсердной перегородки, тетрада (пентада) и триада Фалло (лечение хирургическое).

К приобретённым порокам относятся стеноз (неполное раскрытие) или недостаточность (неполное закрытие) клапанов сердца. Причина поражения — ревматизм, эндокардиты, атеросклероз и т. д.

К первичным поражениям сердечной мышцы относятся различные воспалительные заболевания стенки сердца: миокардит, эндокардит, перикардит.

Миокардит — воспаление сердечной мышцы, оно бывает бактериальным, вирусным, аллергическим. Это достаточно сложное заболевание, так как запускается аутоиммунная реакция — вырабатываются антитела к собственной мышце.

Эндокардит — воспаление эндокарда, внутренней оболочки сердца. Чаще имеет бактериальную природу. В конечном итоге приводит к поражению клапанов сердца. Лечение — антибиотики, гормоны.

Перикардит — воспаление перикарда («сердечной сумки»).

#### **Лёгочное сердце**

Перегрузка сердца, возникающая вследствие повышенного сопротивления в сосудах лёгких. Причины: первичная лёгочная гипертензия (первичное поражение сосудов лёгких), хронические лёгочные заболевания, хроническая obstructивная болезнь лёгких и анатомические изменения грудной клетки.

#### **Почему необходима активная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний**

1. Сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной внезапной смерти, а также становятся причиной потери трудоспособности.

2. Основная патология — атеросклероз: может бессимптомно развиваться на протяжении многих лет и обычно прогрессирует со временем.

3. Инфаркт миокарда, инсульт и смерть часто происходят внезапно и до начала лечебных мероприятий, поэтому многие терапевтические вмешательства являются неэффективными. Следовательно, профилактическим мероприятиям необходимо уделять большое внимание.

4. Большинство случаев возникновения сердечно-сосудистых заболеваний связано с образом жизни и психофизио-

логическими факторами, которые пациент в состоянии изменять и контролировать.

5. Уменьшение количества факторов риска убедительно демонстрирует снижение заболеваемости и смертности у лиц с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

#### **Основные правила профилактики сердечно-сосудистых заболеваний**

1. Соблюдайте диету. Правильно подобранная диета способствует нормализации массы тела, артериального давления, липидного обмена. Она контролирует уровень глюкозы в крови и снижает вероятность возникновения тромбоза.

Общие рекомендации, которые необходимо соблюдать в соответствии с национальными особенностями:

- разнообразить рацион питания; потребление калорий должно быть отрегулировано для поддержания идеальной массы тела;
- предпочтительны овощи и фрукты, неочищенные злаки и хлеб грубого помола, молочные продукты с низким содержанием жира, обезжиренные диетические продукты, постное мясо и рыба (рыбий жир и омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты обладают специфическими защитными свойствами);
- общее потребление жиров не должно превышать 30% суточной калорийности, доля насыщенных жиров не должна превышать треть от общего потребления жиров.

2. Проявляйте физическую активность. Физические упражнения существенно укрепляют сердечно-сосудистую систему и снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Рекомендуется ежедневная 30-минутная

прогулка, велосипед, плавание, гольф, танцы, теннис, бег трусцой и т. п.

3. Боритесь с ожирением.

4. Следите за артериальным давлением.

5. Контролируйте уровень липидов крови. В целом уровень общего холестерина плазмы крови должен быть не выше, а лучше — ниже 5,2 ммоль/л: при более высоких цифрах существенно повышается риск возникновения сердечно-сосудистой патологии.

6. При сахарном диабете держите под контролем уровень сахара в крови. Сахарный диабет и сахароснижающие лекарственные средства зачастую провоцируют развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

7. Откажитесь от курения.

8. Регулярно принимайте БАД, снижающие риск возникновения и развития болезней сердечно-сосудистой системы.

#### **Правильный выбор средства для улучшения работы сердечно-сосудистой системы**

Человечество за многие века приобрело огромный опыт лекарской практики, целительства. Но без современных технологий переработки целебных трав эти знания трудно, подчас невозможно реализовать практически. Поэтому никого не удивит утверждение, что эффективное современное средство можно создать лишь используя два аспекта человеческих знаний: опыт народного целительства, с одной стороны, и современные технологии — с другой. На стыке этих двух областей знаний и создаёт коллоидные фитоформулы компания ЭД Медицина.

Компания ЭД Медицина в течение длительного времени проводит исследование коллоидных фитоформул по широкой гамме различных заболеваний. Как результат — на мировом рын-

ке, в том числе и на территории стран СНГ, появились новейшие средства, соответствующие мировым стандартам, позволяющие эффективно улучшить состояние сердечно-сосудистой системы. Сегодня коллоидные фитоформулы успешно применяются врачами многих стран мира. Врачи, сотрудничающие с компанией ЭД Медицин, отмечают высокую эффективность и безопасность коллоидных фитоформул ЭД Медицин при различных хронических заболеваниях, в том числе и тяжёлых.

Коллоидные фитоформулы компании ЭД Медицин обладают следующими свойствами:

1. Высокая биодоступность. Биоактивные компоненты должны гарантированно усваиваться клетками.

2. Оптимальный состав и многоплановое действие. Биоактивные вещества должны находиться в формуле в оптимальном соотношении и в достаточном количестве. Они должны быть подобраны согласно «правилу конкурентного усвоения». Иными словами, биоактивные ингредиенты должны взаимно стимулировать усвоение друг друга клетками организма, а не препятствовать этому. К тому же БАД должна воздействовать на все основные звенья развития сердечно-сосудистой патологии — улучшать работу сердца и сосудов, повышать иммунитет, улучшать реологические свойства крови (снижать её вязкость, улучшать её текучесть по сосудам), а также устранять психоэмоциональный дискомфорт, который является провоцирующим фактором при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

3. Способность максимально быстро производить ощутимый эффект. Биоактивные компоненты должны быстро усваиваться клетками организма.

4. Стойкий и длительный эффект. БАД должна способствовать созданию стойких компенсаторных явлений.

5. Безопасность. Биоактивная формула должна состоять только из биоактивных компонентов, проверенных на безопасность, с клинически доказанной, подтверждённой на практике эффективностью.

*Этим критериям отвечает коллоидная фитоформула **Кардио Саппорт** производства компании ЭД Медицин. Она оказывает регулирующее действие на сосудистый тонус и способствует нормализации артериального давления.*

*Основное свойство фитоформулы **АнгиОмега Комплекс** — предупреждение и остановка развития атеросклероза и роста холестериновых бляшек, улучшение обмена липидов и липидного спектра крови, а также состояния сосудов при атеросклерозе.*

*К развитию атеросклероза, инфаркта миокарда, артериальной гипертензии приводит активность свободных радикалов. Участие свободных радикалов в развитии сердечно-сосудистой патологии в настоящее время не вызывает сомнений. Многочисленные лабораторные исследования и клинические наблюдения показывают, что применение антиоксидантов в комплексной терапии болезней сердца и сосудов повышает её эффективность. Фитоформула **Анти-Оксидант** воздействует на все основные причины, приводящие к развитию свободнорадикальной патологии, в том числе нейтрализует избыток свободных радикалов, а также улучшает состояние и самочувствие пациента, повышает качество его жизни, даёт возможность вести активный образ жизни, не ощущая дискомфорта со стороны сердца.*

## Тест

### Оцените для себя риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы

Заболевания сердечно-сосудистой системы в настоящее время занимают первое место среди причин смертности, поэтому, даже если Вы считаете себя здоровым человеком и не ощущаете нарушений в работе сердца, внимательно отнеситесь к факторам риска развития заболеваний сердца:

Ваш возраст — старше 40 лет (для мужчин) и 50 лет (для женщин).	<input type="checkbox"/>
У Ваших близких родственников есть заболевания сердечно-сосудистой системы.	<input type="checkbox"/>
Вы отмечаете повышение артериального давления (постоянное или эпизодическое) — выше 140/90 мм рт. ст.	<input type="checkbox"/>
Вы курите.	<input type="checkbox"/>
Уровень общего холестерина у Вас в крови выше 5,2 ммоль/л (необходим регулярный контроль).	<input type="checkbox"/>
У Вас низкая физическая активность, Вы не занимаетесь спортом, у Вас сидячая работа.	<input type="checkbox"/>
Масса тела у Вас выше нормы. Ваш образ жизни предполагает стрессы, работа связана с чрезмерной психической или физической нагрузкой.	<input type="checkbox"/>
У Вас есть нарушения углеводного обмена (сахарный диабет, нарушение толерантности к глюкозе).	<input type="checkbox"/>

Отметьте в квадратах положительные ответы и подсчитайте их количество.

Руководствуйтесь следующей схемой дозировок:

Если Вы не обнаружили у себя ни одного признака — это значит, что

риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у Вас минимален (вероятность развития сердечных заболеваний в ближайшие 10 лет составляет не более 15%). Однако, учитывая современный образ жизни в России и состояние экологии, для хорошего самочувствия, долгой активной жизни и с целью профилактики принимайте Кардио Саппорт 1 курс в год (1 флакон), в дозировке по 5 мл × 1 раз в день.

**1–2 признака** — средний риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы (риск развития в ближайшие 10 лет составляет 15–20%). Принимайте Кардио Саппорт 2 курса в год по 1 флакону, в дозировке по 5 мл × 1 раз в день.

**3–5 признаков:** Вы находитесь в группе высокого риска (вероятность возникновения заболевания в течение 10 лет — 20–30%). Проконсультируйтесь с врачом. Принимайте Кардио Саппорт по 5 мл × 2 раза в день, 3–4 курса в год продолжительностью 1 месяц.

**Более 5 признаков:** риск развития очень высок (более 30%). Не откладывайте консультацию с врачом. Лечение должно быть назначено как можно быстрее. Возможно, Вы уже принимаете медикаментозные средства. В любом случае, начинайте приём Кардио Саппорта. Рекомендуемая дозировка: по 5 мл × 3 раза в день курсами 3–4 раза в год продолжительностью 1 месяц и более. Предупредите Вашего врача о приёме коллоидной фитоформулы. Возможно, потребуется уменьшить дозировку медикаментозных средств, но это решает только врач.

Итак, болезни сердечно-сосудистой системы — это серьёзная проблема, которая волнует и врачей, и пациентов. Современные разработки компании ЭД

Медицин, основанные на результатах исследований, проводимых в клиниках России и Европы, открыли новые перспективы для пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Одно из основных преимуществ состоит в том, что коллоидные фитоформулы позволяют частично или полностью отказаться от лекарственной терапии (по согласованию с врачом). Во многих случаях это помогает больным избежать лекарственной болезни, негативных побочных осложнений. Двигательный режим больного расширяется, повышается качество жизни, замедляется старение.

## Гепатобилиарная система

**Гепатит** — острое или хроническое воспаление печени. Существует несколько форм гепатита, различаемых в зависимости от вызвавшей их причины.

Токсические гепатиты, обусловленные воздействием на печёночную ткань определённых химических соединений, могут возникнуть при приёме некоторых лекарственных препаратов, воздействии промышленных ядов.

Гепатиты часто связаны с инфекционными или системными заболеваниями. Чаще всего встречаются вирусные гепатиты, и их выделяют в отдельную группу (в последние годы отмечено повышение заболеваемости вирусными гепатитами В и С). Вирусные гепатиты имеют сходную клиническую картину, но различаются разновидностью вируса, вызывающего поражение печени, исходами заболевания. Вирусные гепатиты вызываются по крайней мере пятью возбудителями: вирусами А, В, С, D, Е. Они образуют две основные группы гепатитов: энтеральные А и Е, парентеральные В, С, D (попадают в организм

через кровь — порезы, царапины, внутривенные инъекции). Они вызывают около 90% всех случаев вирусных гепатитов. Недавно открыты новые вирусы гепатита — F и G, однако они изучены мало.

В некоторых случаях гепатиты протекают практически бессимптомно, являясь лишь при случайном либо целенаправленном обследовании. В более тяжёлых случаях (например, при токсическом гепатите) клинические симптомы заболевания развиваются быстро, часто в сочетании с признаками общей интоксикации и токсического поражения других органов и систем. Характерны желтушное окрашивание кожи и слизистых оболочек, стул беловато-глинистого цвета, моча насыщенно-тёмного цвета («цвета пива»), кровоизлияния, увеличение печени, боль или чувство тяжести, полноты в правом подреберье. Нередки носовые кровотечения. Больных беспокоят кожный зуд, угнетённое психическое состояние, повышенная раздражительность, бессонница и другие признаки поражения центральной нервной системы.

Различные виды острых (как и хронических) вирусных гепатитов не имеют ярко выраженных характеристик клинического течения и ясной картины поражения печени. Следовательно, полный диагноз вирусного гепатита может быть поставлен только на основании специфических лабораторных тестов. Более того, лабораторная диагностика вирусов гепатита исключительно важна для определения прогноза заболевания, и в особенности для оценки эффективности специфической противовирусной терапии.

Больных вирусными гепатитами, а также другими инфекционными гепатитами обязательно госпитализируют

в специальные отделения инфекционных больниц. Больных с токсическими гепатитами госпитализируют в центры отравлений, где им проводят мероприятия по выведению яда из организма.

Однако после проведенных лечебных мероприятий необходимы поддерживающие мероприятия, направленные на улучшение функций печени, восстановление её клеток, удаление токсинов. С этой целью необходимо регулярное применение коллоидной фитоформулы Детокс (см. Детокс).

Особенно это важно после перенесённого вирусного гепатита, так как при переходе процесса в хроническую форму возрастает риск цирроза и рака печени. Для предупреждения формирования цирроза необходимы нижеуказанные курсы: первые 5 лет по 3 раза в год, затем поддерживающие курсы — 1–2 раза в год. Особенно важно придерживаться подобной схемы при высоком титре антител к вирусу гепатита.

**Хронический холецистит** — воспаление желчного пузыря. Основную роль в развитии воспаления желчного пузыря играет инфекция при застое желчи (при наличии камней), а также химические изменения желчи при неправильном питании и применении некоторых лекарств.

Хронический холецистит характеризуется повторяющимися приступами болей, дискомфортом в правом подреберье (усиливается при движении, приёме жирной, жареной пищи и уменьшается в покое), тошнотой, незначительным повышением температуры тела (37,2–37,4 °С), кожным зудом.

При холецистите необходимо уменьшить воспалительные явления, улучшить тонус желчевыводящих путей, устранить застойные явления. Именно этих целей позволяет добиться при-

ём Детокса. Об эффективности приёма свидетельствуют уменьшение болей и дискомфорта в правом подреберье, улучшение общего состояния.

**Панкреатит** — воспаление поджелудочной железы. Её изменения при заболевании выражаются отёком, нагноением или омертвением участков ткани.

Воспаление возникает в результате нарушения оттока секрета по протокам поджелудочной железы, поражения сосудов поджелудочной железы, инфекционных заболеваний, травм и воспалительных процессов в брюшной полости.

Различают острую и хроническую форму заболевания. Факторы риска возникновения болезни сходны для двух форм: алкоголизм, неполноценное питание, переизбыток и наличие желчнокаменной болезни.

Острый панкреатит характеризуется резкими болями в верхней половине живота. Нередко они отдаются в спину, сопровождаются тошнотой, рвотой и вздутием живота. Боли имеют постоянный или приступообразный характер и бывают столь сильными, что приводят к шоку.

При обнаружении любых из перечисленных признаков панкреатита нужно срочно вызывать врача.

Как правило, лечение острого панкреатита проводится в больнице. Его основу составляют противовоспалительные препараты, назначенные врачом, строгая диета и постельный режим.

При несвоевременном или некачественном лечении острый панкреатит переходит в хроническую форму. Симптомы хронического панкреатита почти ничем не отличаются от симптомов острого. Хронический панкреатит характеризуется периодическими обострениями. Чтобы максимально сни-

зить опасность приступов, а также их частоту, нужно строго соблюдать диету, а также периодически (1–2 раза в год) применять курсы Детокса для улучшения оттока секрета поджелудочной железы, уменьшения воспалительных явлений, улучшения функций поджелудочной железы.

Учитывая неблагоприятную экологическую обстановку во многих регионах нашей страны, количество повреждающих агентов в окружающей среде (их описано около 80000), необходим регулярный профилактический приём Детокса для комплексной детоксикации и поддержки органов выделения, для предупреждения развития хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, профилактики раннего старения и поддержки организма в преклонном возрасте. Детокс рекомендуется применять курсами 2 раза в год по 5 мл 1–2 раза в день по 1,5–2 месяца.

## Опорно-двигательный аппарат

В России патология суставов и позвоночника встречается у 11,8% населения. Известно также, что за последние 10 лет число больных возросло на 35%.

Заболевания и состояния, имеющие наиболее важное медико-социальное значение: остеоартроз, пояснично-крестцовые боли, ревматоидный артрит, травматические повреждения, остеоартроз.

### Остеоартроз

Остеоартроз — наиболее распространённая форма суставной патологии, которую пациенты часто называют простым термином «артроз» или простонародным выражением «отложение солей». Это хроническое заболевание суставов, при котором происходят

дегенеративно-дистрофические изменения в самом суставе и окружающих его тканях, от чего страдают все ткани сустава.

Во-первых, повреждается суставной хрящ, который покрывает поверхность костей, формирующих сустав. Под воздействием внутренних или внешних причин нарушаются обмен веществ и трофика (питание) хряща: он становится менее эластичным и гладким, истончается. Далее образуются трещины, появляются изъязвления, и в итоге хрящ частично или полностью разрушается. Дефекты хряща сопровождаются воспалением, выраженным болевым синдромом, а впоследствии — нарушениями подвижности в суставе.

Во-вторых, повреждается костная ткань: развивается её уплотнение и образование остеофитов — костных отростков.

В-третьих, происходят изменения в тканях, окружающих сустав: утолщение и воспаление капсулы сустава, спазм мышц.

Наиболее часто поражаются: суставы позвоночника, коленные суставы, тазобедренные, суставы основания большого пальца стопы; межфаланговые суставы кистей, но гораздо реже.

Дегенеративно-дистрофические изменения могут наблюдаться в любых суставах организма (височно-челюстных, локтевых и пр.).

Факторы, способствующие развитию остеоартроза.

1. *Ожирение* приводит к поражению опорных суставов — коленных и тазобедренных: остеоартроз развивается в 4 раза чаще, чем у людей с нормальным весом.

2. *Возраст*. Остеоартроз — болезнь, связанная с возрастом: первые её проявления возникают уже в 40 лет, выра-

женные — отмечаются у большинства лиц старше 65 лет и приблизительно у 80% людей старше 75 лет. С возрастом суставной хрящ не только становится менее эластичным и более чувствительным к нормальным нагрузкам, но и теряет способность к восстановлению после повреждения. Тем не менее, при воздействии сопутствующих причин (травмы, определённые лекарственные средства, чрезмерная нагрузка, наследственные нарушения) заболевание может развиваться и в возрасте до 30 лет.

3. *Пол.* Остеоартроз чаще встречается у женщин. Отмечается резкое увеличение частоты болезни после наступления менопаузы, гинекологических операций, а также при эндокринных нарушениях (ожирение).

4. *Травмы.* Ни одна травма не проходит для организма бесследно. Даже незначительное повреждение костей или суставов — это высокий риск развития остеоартроза в будущем.

5. *Наследственность.* Предрасположенность к остеоартрозу передаётся по материнской линии. Наибольший риск заболевания — у женщин, матери которых страдали от остеоартроза.

6. *Аномалии роста.* Остеоартроз развивается при слабости соединительной ткани, которая проявляется чрезмерной подвижностью суставов, ранним появлением болей в спине, развитием плоскостопия. Иногда первые признаки будущей патологии можно встретить уже в возрасте 12–16 лет и даже раньше.

7. *Профессиональные и спортивные факторы.* Чрезмерные нагрузки на суставы, связанные с некоторыми профессиями, могут привести к заболеванию. Например:

- работники текстильного производства часто страдают от поражения суставов кистей рук;

- люди, вынужденные долго стоять (продавцы, парикмахеры, учителя, хирурги, лекторы и т. п.) или сидеть (инженеры, бухгалтеры и т. п., те, чья работа связана с компьютером), фермеры, владельцы дачных участков, — от поражения тазобедренных суставов и позвоночника;

- представители профессий, связанных с вынужденным положением тела (у врачей-стоматологов и часовщиков высокий риск развития остеохондроза шейного отдела позвоночника);

- избыточная спортивная нагрузка ведёт к возникновению остеоартроза: у футболистов поражаются тазобедренные суставы, у баскетболистов и борцов — коленные, у боксёров — суставы кистей.

#### *Признаки остеоартроза*

1. Боль в суставах, возникающая при движении или к концу дня, но проходящая или уменьшающаяся после отдыха.

2. Утренняя скованность (тугоподвижность) сустава, длящаяся до 30 минут и быстро исчезающая после нескольких движений в суставе.

3. Скованность в течение дня после периодов неподвижности суставов («феномен геля»).

4. Хруст в суставах при движении, который часто не сопровождается болевым синдромом.

5. Увеличение размеров сустава.

6. Наличие костных разрастаний — остеофитов (обнаруживаются при обследовании сустава — рентген, компьютерная томография и т. п.).

7. Усиление болевого синдрома по мере прогрессирования заболевания: боль не проходит после отдыха и появляется в ночные часы.

8. Ограничение объёма движений в суставе.

**Внимание!**

Если вы обнаружили у себя проявления, описанные выше, проконсультируйтесь с врачом. Диагноз может поставить только врач, поскольку существует ряд других заболеваний суставов, схожих по проявлениям, но их лечение имеет принципиальные отличия.

*Основные правила оздоровления при остеоартрозе*

1. *Нагрузка.* Больные суставы надо беречь от повышенной нагрузки. Следует избегать длительного нахождения в одном положении (длительное сидение или стояние), ограничить перенос тяжестей. Необходимо чередовать периоды нагрузки с периодами покоя (15–20 минут нагрузки, 5–10 минут отдыха).

2. *Упражнения.* Несмотря на некоторые ограничения, образ жизни должен быть активным. Выполняйте ежедневно упражнения для развития и укрепления мышц, окружающих сустав.

3. *Массаж, физиотерапия.* Регулярно проходите курсы массажа и/или физиотерапевтического лечения для снятия спазма мышц и улучшения кровообращения.

4. *Обувь.* Обувь должна быть удобной. Желательно на низком широком каблуке с мягкой эластичной подошвой. Рекомендуется носить обувь со специальными стельками — супинаторами или полустельками Быкова, которые помогают правильно распределять нагрузку на суставы.

5. *Масса тела.* Нормализация массы тела уменьшает нагрузку на суставы и облегчает состояние при остеоартрозе.

6. *Питание.* Правильно организуйте питание, уменьшите количество жиров, включите в рацион больше овощей,

фруктов, цельные зёрна, рис, рыбу, употребляйте пищу, богатую клетчаткой.

7. *БАД.* Регулярно принимайте БАД, улучшающие состояние суставов, воздействующие на основные механизмы развития патологических изменений в суставах.

*Традиционное лечение*

Для борьбы с заболеваниями суставов в настоящее время существует большое количество средств, которые условно делят на две группы.

*Первая группа* — симптоматические средства быстрого действия, оказывающие влияние на клинические симптомы заболевания (боль, воспаление и другие):

- нестероидные противовоспалительные препараты (индометацин, диклофенак, вольтарен, мовалис, найз, нимесулид, аэртал);
- гормоны-кортикостероиды (преднизолон, гидрокортизон, кортизол).

Данные препараты необходимы в комплексной терапии. Они быстро облегчают состояние пациента и уменьшают болевой синдром. Но установлено, что в основном такие средства стимулируют дальнейшее разрушение хрящевой ткани и, в конечном итоге, после кратковременного улучшения зачастую приводят к прогрессированию заболевания. Стоит помнить и о повреждающем действии таких препаратов на стенку желудочно-кишечного тракта. Наибольший риск развития таких осложнений — у женщин старше 55 лет, имеющих хронические нарушения со стороны органов желудочно-кишечного тракта.

*Вторая группа* — модифицирующие средства замедленного действия (глюкозамин, хондроитин, гиалуроновая кислота), эффект которых проявляется более медленно по сравнению с симптоматическими средствами и сохраняется после

окончания их применения. Препараты предупреждают разрушение суставного хряща и изменения в других тканях сустава. Следует помнить, что традиционно используемые средства выпускаются в сухой форме либо в капсулах, что приводит к массивному разрушению биологически активных соединений ферментами желудочно-кишечного тракта, а после всасывания — ферментами печени. Даже при высокой начальной концентрации до клеток-мишеней доставляется не более 2% ингредиентов. Этого совершенно недостаточно для получения должного эффекта.

#### Артрит

Характеризуется поражением суставных тканей (хряща, оболочки сустава), воспалительным процессом сустава при попадании какой-либо инфекции — бактерий, вирусов или грибков. Обычно проникновение инфекции в суставы происходит через кровеносную систему из другой части организма — это может произойти при травме, хирургическом вмешательстве. Как правило, в той или иной степени явления артрита присутствуют при остеоартрозе.

Для артрита характерны боли в суставе, особенно при движении, нередко имеются ограничения его подвижности, припухлость, изменение формы, иногда кожа над суставом краснеет, часто наблюдаются общие симптомы инфекционного заболевания — повышение температуры тела, озноб, боль во всём теле. Встречаются артрит одного сустава (моноартрит) или многих (полиартрит). Артрит может начаться сразу и сопровождаться сильными болями в суставе (острый артрит) или развиваться постепенно (хронический артрит).

При артритах рекомендуется определённый режим питания (нежелательно употреблять в пищу животные жиры,

сладости, копчёности, консервы, маринады, сдобу, алкоголь). Больные суставы нуждаются в тепле. При поражении кистей рук в холодную погоду обязательно нужно носить тёплые перчатки. Необходима дозированная нагрузка, физкультура суставов; полезен массаж.

#### Тест

#### Оцените риск развития остеоартроза

Ответьте на предлагаемые вопросы и в свободной графе напротив каждого из них напишите «да» или «нет».

Ваш возраст старше 40 лет?	<input type="checkbox"/>
Случались ли (или есть) заболевания суставов у Ваших ближайших родственников?	<input type="checkbox"/>
Чувствуете ли Вы дискомфорт, скованность в суставах после работы?	<input type="checkbox"/>
Чувствуете ли Вы утреннюю скованность в суставах?	<input type="checkbox"/>
Появляются ли боли, дискомфорт при физической нагрузке?	<input type="checkbox"/>
Вы отметили увеличение объёма хотя бы одного сустава?	<input type="checkbox"/>
Вы отметили появление костных «шишек»?	<input type="checkbox"/>
Вы профессионально занимались спортом?	<input type="checkbox"/>
Вы отмечаете «хруст» при движении в суставе?	<input type="checkbox"/>
Вы отмечаете покраснение и припухлость в области одного или нескольких суставов?	<input type="checkbox"/>
Были ли у Вас травмы?	<input type="checkbox"/>
Ваш вес выше нормы?	<input type="checkbox"/>

А теперь посчитайте количество положительных («да») ответов.

**3–5 признаков** — у Вас высокая вероятность суставной патологии. Начните

приём Артро Комплекса по 5 мл 2 раза в день. Курс от 8 до 16 недель. Обратитесь к врачу на предмет обследования.

**Более 5 признаков** — обязательно посетите врача, используйте без промедления Артро Комплекс для поддержки суставов и устранения нарушений, далее — на фоне медикаментозной терапии, если врач примет такое решение. Рекомендуемая дозировка: по 5 мл 3 раза в день первые 2–3 недели, затем по 5 мл 2 раза в день в течение 8 недель, далее по 5 мл 1 раз в день в течение 16 недель.

#### **Подагра**

Подагра, или артрит подагрический — заболевание, возникающее в результате нарушения обмена веществ, и в частности, мочевой кислоты. При подагре мочекислые соли (ураты) откладываются в тканях суставов, костях, хрящах, сухожилиях. Признаки подагры впервые описал ещё Гиппократ. Об одном из древнейших заболеваний часто упоминается как в медицинской, так и в художественной литературе на протяжении многих веков. Причём болеют чаще мужчины.

Наблюдения показывают, что чаще подагрой страдают те, кто ест в основном высококалорийную пищу с преобладанием продуктов животного происхождения и злоупотребляет алкоголем. Дело в том, что одним из источников образования мочевой кислоты в организме являются так называемые пурины, содержащиеся главным образом в белковых продуктах питания. При обильном поступлении пуринов с пищей в крови повышается содержание мочевой кислоты, а любые алкогольные напитки способствуют замедлению выведения этой кислоты почками. В результате накапливающаяся в организме мочевая кислота начинает откла-

дываться в суставах, вызывая болевой приступ.

Заболевание, как правило, развивается остро. Появляются боли у основания большого пальца стопы, при опускании конечности они усиливаются, сустав опухает, приобретает синевато-багровую окраску. Возможно повышение температуры тела. Приступ длится 3–10 дней, затем боли исчезают, функция сустава восстанавливается. С течением времени отмечается укорочение межприступных периодов и увеличение продолжительности суставных болей. Повторные подагрические приступы в одном и том же суставе, скопление уратов в околосуставных тканях приводят к деформации сустава, способствуют развитию артроза, а иногда и полному разрушению суставных поверхностей костной ткани. Часто подагра сопровождается поражением почек (50–75% больных) в виде мочекаменной болезни.

#### *Диета при подагре*

Диета — важнейшая часть лечения:

Исключите из рациона продукты, богатые пуринами. К ним относятся все субпродукты (печень, почки, мозги, язык), мясо молодых животных, жирные сорта мяса и рыбы, консервы, копчености, сельдь, шпроты, сардины.

Ограничивайте поваренную соль (до 6–7 г в сутки). Это значит, что готовить пищу надо без соли и только присаливать готовые блюда из расчёта: половина чайной ложки соли на день.

Исключите тугоплавкие жиры (бараний, свиной), поскольку они замедляют выделение мочевой кислоты почками. Можно есть сливочное, растительное масло.

Широко используйте в питании бедные пуринами молоко, молочные и молочнокислые продукты, яйца, картофель, хлеб, крупы.

Больше ешьте сырых овощей, ягод и фруктов. Из фруктов предпочтительнее цитрусовые в связи с их выраженным щелачивающим эффектом. Ягоды и фрукты можно есть и сырыми, и обработанными.

### **Остеопороз**

«Остеопороз» переводится с греческого как «разрежение кости». Главная причина его появления — недостаточное количество кальция в пище или недостаточное его усвоение и встраивание в костную ткань. Ну а если происходит разрежение костной ткани, хрупкие кости ломаются даже при незначительных травмах.

Недаром ещё в древности о возрасте и здоровье человека судили не по внешнему виду, а по состоянию костно-суставной системы, по прочности и гибкости костей. По наличию, белизне и состоянию зубов.

В свою очередь здоровье опорно-двигательного аппарата определяется состоянием минерального обмена в организме в целом.

Минеральный компонент костной ткани находится в процессе постоянного обновления, в котором участвуют два вида клеток — остеокласты и остеобласты, выполняющие противоположные функции построения и разрушения костной ткани. А кальций является основным микроэлементом, обеспечивающим прочность костей. В организме человека находится около 1200 г кальция, 99% его количества содержится в костях.

В связи с постоянным обновлением костной ткани до 800–1000 мг кальция в сутки выводится из организма и столько же должно поступать с пищей. Однако если у детей скелет и входящий в него кальций полностью обновляются за 1–2 года, то у взрослых этот процесс

растягивается на 10–12 лет, а с годами возникает всё больше барьеров.

Помимо недостаточного потребления кальция, есть и другие причины, вызывающие остеопороз. Среди них:

- лечение каких-либо заболеваний гормонами — глюкокортикоидами;
- различные виды облучения (большое количество кальция выводится из организма);
- малоподвижный образ жизни, длительный постельный режим (приводит к уменьшению питания костей);
- заболевания пищеварительной системы: заболевания желудка (гастрит), дисбактериоз, в результате чего резко снижается усвоение кальция в желудочно-кишечном тракте;
- наследственная предрасположенность;
- недостаточное пребывание на солнце (в организме синтезируется малое количество необходимого для усвоения кальция витамина D);
- естественное старение организма, у женщин — недостаток половых гормонов в климактерическом периоде. При наступлении менопаузы уменьшается выработка гормона — эстрогена, который контролирует встраивание кальция в костную ткань, что приводит к более быстрой потере костями кальция. В течение первых 5 лет после наступления менопаузы некоторые женщины теряют до 25% костной массы. Этот процесс протекает незаметно, поэтому остеопороз называют «безмолвной эпидемией».

По статистике, примерно у 40% женщин старше 50 лет в течение жизни может случиться перелом, связанный с остеопорозом.

#### *Как распознать остеопороз*

В 50% случаев болезнь протекает бессимптомно. Первым клиническим проявлением оказываются переломы костей — без предшествующей травмы или при незначительной нагрузке.

В остальных случаях наиболее частыми симптомами являются:

- характерные боли в грудном и поясничном отделах позвоночника, усиливающиеся после небольшой физической нагрузки и длительного пребывания в одном положении;
- постепенно уменьшается рост, появляются кифоз и кифосколиоз (искривление позвоночника и развитие сутулости) за счёт уменьшения высоты позвонков; развивается нарушение осанки;
- в большинстве больных с остеопорозом жалуются на значительное снижение работоспособности, повышенную утомляемость; продолжительная боль в спине способствует повышенной раздражительности, возбудимости и даже развитию депрессий.

Нормализация рациона питания, двигательная активность, создание условий для нормального обмена кальция позволят остановить развитие остеопороза. Таким образом, остеопороз можно предотвратить, а при наличии — эффективно с ним бороться.

#### *Основные правила профилактики остеопороза*

1. *Физическая активность.* Если вы уже страдаете остеопорозом, не стоит ограничивать себя в движении — это только усугубит ваше положение. Двигайтесь как можно больше, но аккуратно — избегая падений. Необходимо свести к минимуму риск травм в местах, где вы находитесь.

2. *Солнце.* Как можно чаще находите на солнце — это способствует выработке витамина D.

3. *Питание.* Употребляйте пищу, содержащую кальций, включите в рацион молочные продукты.

4. *Курение, алкоголь, сладости.* Максимально ограничьте курение, потребление алкоголя и сладостей.

5. *Гормональный баланс.* Женщинам в период менопаузы необходим приём фитогормонов для регуляции гормонального баланса в организме (см. Фимейл Эктив Комплекс).

6. *Кальций.* Лечите болезни, при которых снижается всасывание кальция: заболевания желудочно-кишечного тракта — гастриты, заболевания кишечника, дисбактериоз.

7. *Специальные средства для укрепления костной ткани.* Они должны способствовать повышению плотности костной ткани, улучшению её микроструктуры, уменьшению риска переломов.

Нарушения обмена кальция и связанные с этим заболевания костей, суставов, соединительной ткани являются важной медицинской проблемой. Специалистам компании ЭД Медици удалось учесть все мировые достижения и требования и решить основную проблему борьбы с нарушениями обмена кальция: уберечь и доставить необходимое количество биодоступного микроэлемента в ткани организма. Использование коллоидной формы выпуска, наличие ингредиентов, повышающих усвоение кальция в желудочно-кишечном тракте и способствующих встраиванию его в костную ткань, улучшение микроструктуры кости позволяют рассматривать Osteo Комплекс как новое перспективное средство для укрепления костной ткани и повышения качества жизни пациентов.

В отличие от лекарственных препаратов природные средства многостороннего действия нетоксичны, их можно принимать длительно без побочных явлений (см. Остео Комплекс).

### Тест

#### Подвержены ли Вы остеопорозу?

Считается, что риск возникновения остеопороза существенно выше у женщин, чем у мужчин. Исследования это подтверждают. Поэтому женщинам очень важно уделять внимание профилактике остеопороза, а в случае возникновения заболевания вовремя диагностировать его на ранней стадии. Наиболее общее представление о предрасположенности к заболеванию остеопорозом даёт приведённый ниже тест.

*Вы сможете сами провести исследование, ответив на вопросы анкеты.*

#### 1. Ваш возраст:

- моложе 40 лет
- старше 40 лет

#### 2. Ваш рост:

- менее 155 см
- 155–165 см
- выше 165 см

#### 3. Уменьшился ли Ваш рост за последнее время?

- да
- нет

#### 4. Ваш вес:

- менее 60 кг
- 60–70 кг
- свыше 70 кг

#### 5. Есть ли у Вас хронические заболевания почек, желудочно-кишечного тракта, печени, эндокринные забо-

левания или заболевания костей и суставов?

- да
- нет

#### 6. Были ли у Вас переломы костей?

- да
- нет

#### 7. Говорил ли Вам когда-либо врач, что у Вас остеопороз (истончение костей)?

- да
- нет

#### 8. Страдали ли Ваши родители, родные братья или сёстры остеопорозом?

- да
- нет

#### 9. Принимали ли Вы когда-либо кортикостероиды (стероиды) в виде инъекций или таблеток на протяжении более 3 месяцев?

- да
- нет

#### 10. Был ли перелом шейки бедренной кости у родителей или Ваших братьев и сестёр в возрасте старше 50 лет?

- да
- нет

#### 11. В каком возрасте у Вас начались менструации?

- до 15 лет
- после 15 лет

#### 12. Продолжаются ли у Вас сейчас менструации?

- да
- у меня менопауза

#### 13. Если у Вас менопауза, это физиологическая менопауза (начало менопаузы)

*узы после 50 лет) или искусственная менопауза, развившаяся до 50 лет (после операции, на фоне приёма лекарственных препаратов и пр.)?*

- физиологическая
- искусственная

**14. Принимали ли Вы женские половые гормоны до или в начале менопаузы?**

- да
- нет

**15. Если у Вас менопауза, замечали ли Вы следующие симптомы во время менопаузы: приливы, депрессию, нарушение сна, повышение артериального давления, чувство жара, повышенную потливость, раздражительность?**

- да
- нет

**16. Страдали ли Вы или страдаете в настоящее время болями в спине?**

- да
- нет

**17. Вам проводили лечение голодом для снижения веса тела?**

- да
- нет

**18. Сколько времени Вы ходите пешком каждый день?**

- менее получаса
- до 1 часа
- более 1 часа

**19. Употребляете ли Вы молочные продукты, сыры?**

- каждый день
- через день
- 1 раз в неделю

**20. Курите ли Вы?**

- да

— нет

**21. Были ли Вы в прошлом прикованы к постели на период более 2 месяцев?**

- да
- нет

Если на большинство из вопросов под номерами 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 15, 16, 17, 20 и 21 Вы ответили положительно, то вероятность остеопороза у Вас чрезвычайно велика. Вам следует пройти денситометрическое исследование костной ткани для выяснения исходных данных по минеральной плотности костей.

Кроме того, риск развития данной патологии увеличивается при небольшом весе (вопрос 4), первом появлении менструации после 15 лет (вопрос 11), наступлении менопаузы (вопрос 12), причём более при искусственной менопаузе (вопрос 13), которая не сочетается с приёмом половых гормонов (вопрос 14), недостаточном употреблении в пищу молочных продуктов (вопрос 19), а также при незначительной физической нагрузке (вопрос 18).

Вам необходимо принимать Остео Комплекс по 5 мл 2 раза в день в течение 6–8 недель, потом перерыв 15 дней, затем курс повторить. Длительность курсов составляет от 6 месяцев до 3 лет.

Если на большинство вышеперечисленных вопросов дан отрицательный ответ, а также Вы употребляете в пищу достаточно молочных продуктов, занимаетесь спортом, у Вас не наступила менопауза, то в настоящее время риск развития остеопороза у Вас минимален. Для профилактики остеопороза применяйте Остео Комплекс с периодичностью два курса в год, например, осенью и весной. Каждый курс по 6–8 недель. Дозировка — по 5 мл 2 раза в день.

### **Залог здорового опорно-двигательного аппарата ребёнка**

Девять основных правил:

1. Двигательная активность, включающая прогулки, физические упражнения, занятия спортом, лечебную гимнастику, направленные на укрепление мышц и развитие гибкости.

2. Сон на жёсткой постели.

3. Отказ от вредных привычек: стояние с опорой на одну ногу, неправильное положение при сидении.

4. Контроль за правильной, равномерной нагрузкой при ношении рюкзаков, сумок, портфелей.

5. Уход за стопой. Очень часто детям требуется специальная обувь: для коррекции укорочения конечности, возникающего за счёт нарушения осанки; для компенсации дефектов стопы (плоскостопие).

6. Правильно организованное рабочее (учебное) место ребёнка: стол не должен быть слишком высоким или низким; когда ребёнок пишет, расстояние до тетради — 30 см, локти должны лежать на столе.

7. Курсы массажа.

8. При необходимости — использование специальных устройств внешней фиксации, или корректоров.

9. Применение специальных биологически активных добавок для укрепления и правильного формирования костно-мышечной системы (см. Остео Комплекс).

### **Щитовидная железа**

Щитовидная железа — железа внутренней секреции, вырабатывающая три гормона: тироксин, трийодтиронин и кальцитонин. Два первых контролируют

процессы роста, созревания тканей и органов, обмен веществ и энергии. Кальцитонин (вместе с другими гормонами) участвует в обмене кальция, в процессе роста и развития костного аппарата. Как избыточная, так и недостаточная функциональная активность щитовидной железы является причиной разного рода заболеваний. За последние годы медики отметили рост заболеваемости щитовидной железой. Считается, что это результат влияния многих факторов, основные из которых — плохая экология, неправильное питание и хронический стресс. Очень многие люди даже не подозревают о наличии подобной проблемы, так как довольно долго болезни щитовидной железы проявляются следующими неспецифическими симптомами:

- эмоциональная лабильность, перепады настроения;
- сердцебиение, нарушение ритма сердечных сокращений, ощущение «замирания» сердца;
- беспричинная раздражительность или, наоборот, сонливость;
- беспричинное повышение или снижение веса;
- одышка;
- повышенная утомляемость;
- слабость;
- невозможность сосредоточиться на работе;
- частые простудные заболевания;
- сухость кожи;
- выпадение волос, ломкость ногтей.

Эти и другие симптомы, которые мы зачастую связываем со стрессом, плохой экологией или неправильным питанием, могут быть проявлением недостаточной функции щитовидной железы.

Нарушения работы щитовидной железы отражаются практически на всех органах и системах организма.

Заболевания, развивающиеся на фоне нарушений деятельности щитовидной железы:

<b>1. Терапевтические</b>	полиартрит миокардит ишемическая болезнь сердца гипертоническая болезнь артериальная гипотония пиелонефрит гепатит гипокинезия желчевыводящих путей и кишечника анемия (малокровие)
<b>2. Хирургические</b>	желчнокаменная болезнь
<b>3. Гинекологические</b>	бесплодие поликистоз яичников миомы матки мастопатии аменорея
<b>4. Эндокринологические</b>	ожирение преждевременный псевдопубертат задержка полового развития
<b>5. Неврологические</b>	миопатия
<b>6. Психиатрические</b>	депрессии сонливость (гиперсомния)

### Нарушения функций щитовидной железы и заболевания женской половой сферы (миома, мастопатия)

Многие заболевания женской половой сферы связаны с нарушениями гормонального статуса (повышенным уровнем женских половых гормонов — эстрогенов, сниженным уровнем гормона прогестерона или нарушенной чувствительностью рецепторов к женским половым гормонам).

**Миома матки** — доброкачественное новообразование, развивающееся из мышечных и соединительных тканей матки. Это гормонозависимая опухоль, которая выявляется у 27–32% женщин, а в некоторых регионах — почти у по-

ловины женского населения. В последние годы заболевание «помолодело» и часто встречается у женщин в возрасте 20–30 лет.

**Мастопатия** ещё недавно считалась болезнью женщин климактерического возраста. Но сегодня ею страдают молодые женщины и даже пятнадцатилетние девушки. Многие авторы говорят о том, что основной причиной гинекологических заболеваний является гормональный дисбаланс. Так, если во внутренних половых органах женщины развивается гиперпластический процесс (миома матки, эндометриоз, гиперплазия, эндометрия или сразу несколько из этих заболеваний), то существенно возрастает и риск возникновения мастопатии. Данные заболевания относятся к разряду гормонально зависимых, и ведущую роль в их развитии играет гормональный дисбаланс — повышение уровня женских половых гормонов — эстрогенов (абсолютное или относительное), повышение количества рецепторов и их чувствительности к эстрогенам.

Гормоны щитовидной железы (тироксин, трийодтиронин) принимают активное участие в развитии данных заболеваний. У 64% пациенток с различными формами мастопатии выявлена патология щитовидной железы. Гипофункция щитовидной железы повышает риск возникновения мастопатий в 3,8 раза.

Ведущую роль в обмене гормонов играет печень, поэтому часто подобные заболевания возникают на фоне поражения печени.

В последние годы в науке активно разрабатывается такое направление, как психонейроиммунология. Известно, что при психоэмоциональных перегрузках ослабевает иммунитет, а в результате повышается риск развития заболеваний молочных желёз и матки. Поэтому

их можно отнести к категории стресс-индуцированных заболеваний.

Характер и рацион оказывают огромное влияние как на развитие организма, так и на возникновение целого ряда расстройств и заболеваний.

Наиболее высокий рост заболеваемости миомы и мастопатией наблюдается в Западной Европе, США и России, самые низкие показатели — в Китае и Японии. Основную причину этого ищут в особенностях питания: для азиатского рациона характерно пониженное содержание жира, употребление риса и рыбы, а также большого количества богатых йодом водорослей (мегадозы органического йода). Применение специальных средств для поддержки щитовидной железы прочно вошло в клиническую практику уже в 1960-е годы, после опубликования работ Н. И. Лазарева (1963, 1969) и В. В. Вишняковой (1972), в которых указывалось, что применение микродоз йода (в виде калия йодида) ведёт к выздоровлению больных мастопатией. Для этого необходима длительная (не менее полугода) терапия.

Среднестатистический житель России употребляет 40–80 мкг йода в сутки, в то время как в США тот же показатель составляет 400–800 мкг, а в Японии — 1500 мкг в сутки. При этом от мастопатии страдает каждая восьмая жительница США, каждая 12-я жительница Европы и лишь одна из 80 японок! Это означает, что японские женщины болеют мастопатией в 6,5 — 10 раз реже.

Заметим, что употребление в пищу органического йода практически не сказывается на развитии аутоиммунных заболеваний щитовидной железы: заболеваемость аутоиммунным тиреоидитом в Японии не выше, чем в других странах.

Во многих лечебных учреждениях ограничиваются пассивным наблюдением, которое во многих случаях заканчивается оперативным вмешательством. Подобный подход малоэффективен, тем более что сегодня появились возможности и средства поддержания организма женщины и коррекции гормонального фона.

Поддержка работы щитовидной железы при «женских» заболеваниях (миоме, мастопатии) существенно повышает эффективность лечения.

Для максимального эффекта необходимо воздействовать на все основные механизмы развития нарушений. Для этого полезен комплекс фитоформул, разработанный специалистами компании ЭД Медицина (см. Тирео Саппорт).

**Будьте внимательны:** нарушения функций щитовидной железы наблюдаются при целом ряде распространённых заболеваний.

#### **Щитовидная железа и сердечно-сосудистые заболевания**

Тесная связь состояния сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы известна более 200 лет, с тех пор как описаны тиреотоксикоз и гипотиреоз. Гормоны щитовидной железы оказывают регуляторное воздействие на сердце и сосуды, а именно: они воздействуют на самую сердечную мышцу, регулируя транспортировку аминокислот, глюкозы и кальция через клеточную мембрану (в этом им помогает кальций); опосредованно влияют на сердечно-сосудистую систему, регулируя работу нервной системы; регулируют сосудистый тонус.

Очень многие источники свидетельствуют о том, что сниженная функция щитовидной железы влияет на возникновение ишемической болезни сердца. Даже при лёгкой форме гипотиреоза

замедляется окисление холестерина, нарушаются транспортировка и выведение опасных липидов из организма, что приводит к развитию атеросклероза. Уровень холестерина нередко увеличивается в 5–10 раз. Происходит ускоренное развитие атеросклероза, симптоматика которого становится ведущей, а гипофункция щитовидной железы распознаётся несвоевременно или не распознаётся вовсе. Нарушение работы щитовидной железы признано фактором риска развития ишемической болезни сердца — не только в связи с липидными нарушениями и влиянием на артериальное давление, но и в силу нарушения свёртываемости крови и её микроциркуляции. Тиреоидные гормоны существенно ослабляют негативное воздействие стресса на миокард.

#### **Щитовидная железа и заболевания желудочно-кишечного тракта**

Нарушения работы щитовидной железы часто сопровождаются желудочно-кишечными расстройствами. Запор, понос, дисбактериоз, язвенная болезнь, гастрит, панкреатит, гепатит, дискинезия желчевыводящих путей, желчнокаменная болезнь — вот далеко не полный перечень расстройств, в той или иной степени имеющих отношение к состоянию щитовидной железы. Во многих случаях дискинезия кишечника с многолетними запорами обусловлена малосимптомным или субклиническим гипотиреозом (Тиреоидные гормоны и нетиреоидная патология. В. М. Провоторов, Т. И. Грекова, А. В. Будневский. Кафедра факультетской терапии Воронежской государственной медицинской академии им. Н. Н. Бурденко. 2002).

#### **Щитовидная железа и мочеполовая и репродуктивная системы**

Достаточно хорошо изучена связь патологии щитовидной железы с состоя-

нием мочеполовой, и особенно репродуктивной системы. Есть свидетельства об учащении случаев мочекаменной болезни на фоне нарушения функций щитовидной железы, что, по-видимому, связано с более активной секрецией почками солей кальция и мочевой кислоты.

Осложнения со стороны репродуктивной системы характерны для нарушенной работы щитовидной железы (субклинического гипотиреоза). Незнание врачами данного факта может привести к длительному и неэффективному лечению некоторых видов нарушений менструального цикла. Следствием нарушенной функции щитовидной железы нередко оказывается не только бесплодие, но и многие виды патологии беременности и родов, повышение перинатальной и детской смертности (Тиреоидные гормоны и нетиреоидная патология. В. М. Провоторов, Т. И. Грекова, А. В. Будневский. Кафедра факультетской терапии Воронежской государственной медицинской академии им. Н. Н. Бурденко. 2002).

#### **Щитовидная железа и иммунитет**

Установлено, что нарушение работы щитовидной железы ведёт к формированию очагов инфекции в организме. Например, достоверно известно, что хронический тонзиллит, хронический бронхит, острые воспалительные заболевания лёгких развиваются вследствие снижения иммунореактивности при нарушении функций именно щитовидной железы.

Доказана роль щитовидной железы в развитии таких заболеваний, как витилиго, угревая болезнь, системная красная волчанка, псориаз, деформирующий остеоартроз.

Многие из подобных расстройств являются следствием нарушения функций

щитовидной железы. Для эффективной поддержки организма необходимо применять специальную коллоидную фитоформулу Тирео Саппорт, позволяющую восстановить гормональный баланс и функции щитовидной железы. Она значительно эффективнее в сочетании с другими коллоидными фитоформулами, предназначенными для поддержки различных органов и систем: например, Кардио Саппорт и Анти-Оксидант используются при сердечно-сосудистых заболеваниях, Детокс и Анти-Оксидант — при болезнях желудочно-кишечного тракта (см. Тирео Саппорт, Кардио Саппорт, Детокс, Анти-Оксидант).

#### **Реабилитация после операций на щитовидной железе**

Раньше заболевания щитовидной железы, особенно при её увеличении и повышенной активности, лечили только хирургическим путём.

В 1909 г. профессор Теодор Кохер из Швейцарии получил Нобелевскую премию по медицине за то, что он превратил тиреоидэктомию в безопасную операцию. За последние полвека в результате медицинских исследований щитовидной железы были сделаны многочисленные открытия, что уменьшило необходимость хирургического вмешательства. Однако и сегодня операция всё ещё остаётся важной частью лечения многих заболеваний щитовидной железы.

Хирургическое лечение рекомендуется в первую очередь тем пациентам, у которых, по данным биопсии, есть злокачественные узлы в щитовидной железе. Иногда оно необходимо при увеличении щитовидной железы и её повышенной активности, особенно при наличии в железе единичных или множественных узлов.

Без операции могут обойтись пациенты с диффузным токсическим зобом. Однако иногда она требуется и в этом случае — например, при значительном увеличении объёма железы, когда есть единичный узел, который сканирование определяет как холодный. Хирургическое вмешательство может потребоваться необычным пациентам со слабым поглощением радиоактивного йода.

У пациентов, когда-то подвергшихся облучению при лечении кожи в области головы и шеи, временами развивается узловатость щитовидной железы, которая тоже может потребовать хирургического лечения.

Иногда щитовидная железа у пациентов увеличивается до такой степени, что она давит на пищевод или трахею, затрудняя глотание или создавая чувство удушья. Это устанавливается с помощью рентгеновского исследования органов грудной клетки, при котором видно, что дыхательное горло смещено увеличенной щитовидной железой. В такой ситуации можно предпочесть хирургическую операцию, которая снимет эти явления.

При удалении большей части щитовидной железы возможно развитие состояния, обусловленного низким уровнем кальция в организме. При этом могут потребоваться препараты, содержащие кальций (например, коллоидная фитоформула Остео Комплекс). Может пройти несколько недель или месяцев, прежде чем уровень кальция вернётся к норме. Иногда препараты кальция приходится принимать постоянно с определёнными интервалами, особенно при наличии обширной раковой опухоли щитовидной железы, при которой невозможно оперативное вмешательство.

Все пациенты, перенёвшие операцию на щитовидной железе, должны,

по крайней мере 2 раза в год, проходить медицинское обследование.

После операции рекомендуется использовать заместительную терапию препаратами — гормонами щитовидной железы, даже если была удалена её небольшая часть. Это защищает пациента от гипопункции щитовидной железы и появления опухоли или опухолеподобного увеличения в её оставшейся части. Наиболее целесообразно сочетать заместительную терапию с безопасными средствами на основе органического йода (мы рекомендуем коллоидную фитормулу Тирео Саппорт).

#### **Йододефицит как фактор заболеваний щитовидной железы**

Более 2 млрд населения планеты проживает в регионах с дефицитом йода, у 740 млн человек зафиксировано увеличение щитовидной железы (эндемический зоб), 43 млн страдают умственной отсталостью, развившейся в результате йодной недостаточности.

Исследования последних лет показали, что у лиц, рождённых в условиях йодного дефицита, коэффициент интеллектуального развития (IQ) на 10–15 пунктов ниже, чем у их сверстников из районов с достаточным содержанием йода. Кретинизм — крайнее проявление йодного дефицита. Наиболее частое проявление йодной недостаточности — зоб (увеличение размеров щитовидной железы). Некоторые симптомы йодной недостаточности трудно распознать. К ним относятся умственная отсталость, женское бесплодие, нарушение детородной функции и др.

Исследования содержания микроэлементов в почве, предпринятые в 1960-е годы, показали, что практически вся территория России бедна йодом.

По данным эпидемиологических исследований (1991–2000), проведённых

сотрудниками Эндокринологического научного центра РАМН совместно с региональными органами здравоохранения, среднее потребление йода россиянами составляло 40–80 мкг в день, что в 2–3 раза меньше рекомендуемой нормы. На сегодняшний день существуют три формы профилактики йододефицита:

- массовая йодная профилактика — обогащение йодом поваренной соли и хлеба в рамках государственной программы;
- групповая профилактика — в группах риска, к которым относятся дети, беременные и кормящие женщины;
- индивидуальная профилактика — самостоятельное решение проблемы йододефицита людьми, осознающими её важность.

Какова верхняя граница суточной потребности в йоде? На этот вопрос всё ещё нет однозначного ответа. 500–1000 мкг (микрограмм) в сутки — таково, по разным источникам, максимальное количество йода, безопасное для щитовидной железы.

Однако в Японии суточное потребление йода значительно выше и достигает нескольких миллиграмм в сутки — это уже мегадоза, по сравнению с европейскими странами и США. Интересно, что увеличения частоты тиреоидных заболеваний в Японии при этом не отмечено.

#### *Роль йода в организме человека*

В первую очередь, йод нужен для нормальной работы щитовидной железы и образования её гормонов — тироксина и трийодтиронина. Попавший в организм йод путём сложных биохимических реакций включается в состав этих гормонов, которые выполняют многие функции.

Йод обеспечивает нормальную работу щитовидной железы и поддерживает:

- обмен жиров (в том числе холестерина);
- обмен углеводов;
- обмен белков;
- обеспечение организма энергией;
- интеллект;
- двигательную активность и хорошее самочувствие;
- нормальное функционирование репродуктивной системы у мужчин и женщин;
- правильное развитие плода;
- рост и развитие ребёнка;
- йод предупреждает развитие характерных «женских» заболеваний — миом и мастопатий, а также преждевременный климакс.

Тиреоидные гормоны участвуют практически во всех обменных процессах. Они усиливают липолиз (распад жира) и тормозят образование и отложение жиров.

Весьма интересно влияют тиреоидные гормоны на обмен холестерина.

С одной стороны, они стимулируют его синтез, с другой — ускоряют разрушение и выведение этого вещества из организма. Их суммарный эффект состоит в том, что они оказывают снижающее уровень холестерина действие и являются факторами профилактики атеросклероза. Поэтому, если применять источники йода для профилактики атеросклероза (на ранних стадиях или уже при сформировавшемся заболевании), то можно предотвратить дальнейшее развитие болезни или существенно облегчить её симптомы.

В определённой степени, от уровня тиреоидных гормонов зависит и углеводный обмен: плохая работа щитовидной железы может служить предпосылкой сахарного диабета.

Тироксин и трийодтиронин участвуют и в энергетическом обмене — они значительно повышают потребление кислорода и расход энергии (калорий). Вместе с тем они усиливают жировой обмен, что объясняет их роль в поддержке нормальной массы тела. Кстати, причиной безуспешности попыток снизить вес, когда не помогают ни популярные диеты, ни интенсивные физические упражнения, иногда связаны именно с недостаточной функцией щитовидной железы и дефицитом йода в рационе.

Тиреоидные гормоны участвуют и в обмене белка. Они стимулируют его синтез в том случае, если с пищей поступает мало белка, и, напротив, усиливают его распад — при избытке белка в рационе. Без этих гормонов не обходится и обмен витаминов: они способствуют образованию витамина А из бета-каротина и улучшают усвоение витамина В<sub>12</sub> (необходимого для хорошего кроветворения) в кишечнике. Те же гормоны активизируют работу кишечника, а если их вырабатывается недостаточно, то возникают проблемы со стулом.

Для репродуктивной системы — как мужской, так и женской — йод тоже необходим. Такие проблемы, как бесплодие, низкое половое влечение, импотенция или фригидность, нарушения менструального цикла нередко связаны с патологией щитовидной железы, возникающей при йододефиците. Но особенно опасен дефицит йода для беременных и кормящих женщин.

Дело в том, что йод является одним из самых важных минералов при развитии плода. На сегодняшний день большинство будущих мам получают в 2,5–5 раз меньше йода, чем необходимо (250 мкг/сут.), что нередко приводит к печальным последствиям.

Дефицит йода провоцирует выкидыши на ранних сроках беременности, мертворождение, аномалии развития плода, смертность в раннем перинатальном периоде и задержку психического развития у детей, вплоть до кретинизма (среди неизлечимых патологий — тяжёлая умственная отсталость, деформация скелета, глухонмота).

Недостаточное поступление йода в первый год жизни тоже крайне отрицательно сказывается на здоровье малыша. Поэтому женщина, которая планирует стать мамой, должна проверить состояние своей щитовидной железы и количество йода в своем рационе!

Наконец, йод важен и для нашего интеллекта: он поддерживает память, способствует лучшему усвоению информации, помогает в умственной работе. Исследования, проведённые в разных странах мира, показали, что средние показатели умственного развития (IQ) в регионах с выраженным йодным дефицитом на 15–20% ниже обычного.

**Нормы ежедневного потребления йода (ВОЗ, 2001):**

- дети от рождения до 6 лет — 90 мкг;
- дети от 7 до 12 лет — 120 мкг;
- подростки старше 12 лет и взрослые — 150 мкг;
- беременные и кормящие женщины — 200 мкг.

Дефицит йода подчас не носит выраженного характера. Поэтому его называют «скрытым голодом». Вначале щитовидная железа поддерживает выработку гормонов на должном уровне за счёт разрастания собственной ткани — гипертрофии. Медики используют термин «зоб», когда говорят об увеличении щитовидной железы. Так как возникновение зоба в этой ситуации связано с дефицитом йода, то такой зоб называют эндемичным.

В связи с тем, что существует целый ряд заболеваний, которые представляют серьёзную опасность для здоровья миллионов людей, проживающих в йододефицитных районах, в 1983 г. термин «зоб» заменили понятием «йододефицитные заболевания».

Впоследствии компенсаторные механизмы истощаются и развивается гипотиреоз — недостаточность гормонов щитовидной железы.

**Почему опасен дефицит йода в организме?**

При недостаточном поступлении йода в организм у детей, подростков, молодых людей щитовидная железа вынуждена работать в условиях постоянного дефицита этого важного микроэлемента. В результате на железу ложится дополнительная нагрузка, возникает необходимость в более интенсивном протекании в ней обменных процессов. Зачастую для обеспечения нормального уровня гормонов организм стимулирует разрастание ткани железы (формирование зоба).

В итоге к 35–45 годам ресурсы щитовидной железы истощаются и выработка гормонов начинает снижаться. Дефицит йода приводит не только к ослаблению щитовидной железы. Ведь оптимальное количество йода необходимо для иммунной системы и работы мозга, для поддержания гормонального баланса и предупреждения опухолевых заболеваний.

После 35–45 лет у человека формируется склонность к развитию характерных «возрастных» нарушений: сердечно-сосудистых, онкологических, хронических воспалительных заболеваний.

Для коррекции подобных заболеваний необходим регулярный приём средств, которые поддерживают функции щито-

видной железы и гормональный баланс в организме, а также обеспечивают дополнительное поступление йода.

#### *Преимущество органического йода*

Регулирование йодного обмена в организме представляет собой достаточно сложный биохимический процесс. Йод поступает в организм в двух формах — минеральной (неорганической) и органической. Минеральный йод — это йод, не связанный с какой-либо органической молекулой (спиртовой раствор йода, йодиды калия и натрия и т. п.).

Органический йод — это йод, находящийся в химической связи с каким-либо органическим веществом (сахара, полисахариды, аминокислоты).

Минеральный йод — чрезвычайно активное вещество. Он легко проникает в кровь и вступает в химические реакции с органическими веществами, изменяя их качество или разрушая их.

Органический йод, в отличие от минерального, находится в связанном состоянии и практически не вступает в химические реакции с органическими веществами, присутствующими в организме. Количество органического йода, поступающего извне, контролируется через систему гомеостаза, и его расщепление протекает строго индивидуально: организм получает ровно столько йода, сколько ему нужно. Чем острее ощущается недостаток йода, тем активнее становится деятельность ферментов в печени. Излишний органический йод (не востребованный щитовидной железой) естественным образом выводится из организма. Поэтому использование подобного йода в комбинации с нутриентами и микроэлементами более безопасно для организма и позволяет предотвратить

передозировку йода и возникновение явлений йодизма (передозировки). Это способствует гармонизации функций щитовидной железы и регуляции гормонального баланса.

Поскольку органические соединения йода имеют ряд преимуществ перед неорганическими, в последние годы для профилактики йододефицитных состояний используют не только традиционное йодирование соли, но и органический йод.

Отличным источником органического йода являются водоросли. Ещё в Древнем Китае за 3000 лет до н. э. сожжёнными морскими водорослями лечили зоб, то же средство прописывал своим пациентам греческий врач Гиппократ около 2500 лет назад.

Конечно, у многих из нас нет возможности употреблять водоросли и морепродукты в том количестве, в котором это необходимо, а некоторым водоросли просто не нравятся на вкус. Но эту проблему поможет решить Тирео Саппорт — комплекс водорослей, натуральный источник органического йода, витаминов и минералов, необходимых для нормальной работы щитовидной железы.

#### *Иногда йод бывает лишним*

Обратите внимание на состояние, требующее обязательного медицинского обследования: узлы в щитовидной железе более 1 см при узловом зобе у женщин старше 45 лет. В таком случае необходимо определить функциональную активность узлов, а для этого обратиться к врачу-эндокринологу и провести специальное обследование — сцинтиграфию щитовидной железы.

Если обнаружится, что узлы «тёплые», это значит, можно использовать морепродукты и препараты йода. Если

обнаружится, что узлы «горячие», то противопоказаны морепродукты, фей-хоа, хурма, другие продукты богатые йодом, и даже морские круизы, так как высока вероятность того, что давние узлы под воздействием йода могут начать активно функционировать, вызывая тиреотоксикоз.

Разрешить приём йодсодержащих продуктов и йодсодержащих средств может врач-эндокринолог после специального обследования.

### **Женские заболевания**

Казалось бы, организм и у мужчины, и у женщины состоит из одних и тех же элементов, стало быть, к патологическим процессам должны приводить одни и те же факторы. И к полу они не могут иметь никакого отношения. Однако существуют заболевания, присущие только женщинам.

Причиной подобной патологии может быть сбой в эндокринной системе, которая, как известно, вместе с нервной регулирует все функции организма, в том числе и гормональный фон, который играет в нашей жизни далеко не последнюю роль.

Нарушения, связанные именно с дисбалансом гормонов в организме женщины, неуклонно растут. Из всех гинекологических заболеваний 60–70% приходится именно на гормональные нарушения.

Список гормональных нарушений впечатляет: нарушения менструального цикла, альгоменорея (болезненные менструации, которые многие женщины за патологию не считают), предменструальный синдром. Кстати, внешний облик, состояние кожи тоже зависят от баланса гормонов, и очень часто гор-

мональные нарушения проявляются в первую очередь на коже. Установлена прямая связь между гормональными нарушениями и целлюлитом. Но, пожалуй, наибольшее значение имеет возрастное изменение женских репродуктивных функций — климакс.

**Климактерический период** (перименопауза) — это естественный период в жизни женщины, связанный с возрастным уменьшением выработки женским организмом эстрогенов — женских половых гормонов. Если принять 75 лет (именно такая цифра приводится сейчас в качестве средней продолжительности жизни женщины в современном обществе) за 100%, то на долю постменопаузы приходится порядка 33%. Получается, что почти треть жизни — 27–30 лет — выпадает именно на этот период, к которому большинство женщин оказываются порою не готовыми.

Известны три фазы климактерического периода:

*пременопауза* (2–5 лет перед прекращением менструаций) — в течение этого периода постепенно снижается функция яичников, менструации становятся нерегулярными;

*менопауза* — собственно прекращение менструаций;

*постменопауза* (5 лет после менопаузы) — в течение этого периода организм женщины окончательно перестраивается для существования в новом качестве, наступает период «покоя» репродуктивных функций.

Возраст наступления менопаузы у разных женщин может колебаться в значительных пределах (от 45 до 55 лет). Менопауза, наступившая до 40 лет, считается преждевременной.

**Основные проявления климактерического периода**

Ранние	
<b>Вазомоторные</b>	приливы, повышенная потливость, колебания артериального давления, головные боли, сердцебиения
<b>Эмоционально-психические</b>	пониженное настроение, раздражительность, плаксивость, сонливость, слабость, беспокойство, депрессия, невнимательность, забывчивость, снижение либидо — влечения
Средневременные (возникают через 3-5 лет после наступления менопаузы)	
<b>Урогенитальные</b>	сухость, боли, зуд и жжение, нарушения мочеиспускания
<b>Кожа и её придатки</b>	сухость кожи и ломкость ногтей, сухость и выпадение волос
Поздние (обменные) нарушения	
<b>Остеопороз</b>	повышенная ломкость костей: переломы шейки бедренной кости, лучевой кости в области запястья, позвоночника; постменопаузальный остеопороз развивается в первые 5–10 лет постменопаузы; к 65 годам переломы у женщин встречаются в 3–5 раз чаще, чем у мужчин
<b>Сердечно-сосудистые заболевания</b>	повышение риска развития атеросклероза, инфаркта и инсульта

Существует комплекс профилактических мер. Мягкое и физиологическое течение климакса женщине необходимо подготовить самостоятельно, приняв на вооружение семь основных правил профилактики нарушений при климаксе.

1. **Вес.** Держите вес под контролем. Ожирение ухудшает самочувствие и прогноз в климактерическом периоде, ускоряет наступление таких осложнений, как остеопороз, нарушения сердечно-сосудистой системы.

2. **Питание.** Вспомните «пирамиду правильного питания». Сведите к ми-

нимуму потребление жиров. Ешьте фрукты и овощи, увеличьте потребление сложных углеводов (особенного цельного зерна). Алкоголь употребляйте умеренно, ограничьте потребление соли (до 2,5 г в день).

3. **Режим.** Организуйте правильный режим труда и отдыха. Любая работа (умственная или физическая) требует адекватного отдыха, не работайте «на износ», спите не менее 8–9 часов в сутки.

4. **Физкультура.** Одна из причин раннего старения — низкая физическая активность. В качестве профилактики для женщины, готовящейся вступить в сложный для неё период, можно посоветовать ежедневную утреннюю гимнастику в течение 15–20 минут. Благоприятный эффект окажут ходьба или бег, велосипедные прогулки, бассейн. Рекомендация для самых занятых, у которых «совсем нет времени»: по дороге на работу выйдите на 1–2 остановки раньше и пройдите пешком, не пользуйтесь лифтом при подъёме на высокие этажи.

5. **Общение.** Ищите помощь и поддержку в общении. Чтобы облегчить состояние, иногда достаточно выговориться. Самый простой способ — поделиться переживаниями с семьёй, друзьями, сослуживцами. Если ваша проблема носит сугубо личный характер, обратитесь за помощью к профессионалам — психотерапевтам. В конце концов, создайте дружную команду в АРГО.

6. Постарайтесь избегать или хотя бы ограничить *стрессовые ситуации*. Для защиты организма от стресса используйте коллоидные фитоформулы (см. Ментал Комфорт и Анти-Оксидант).

7. **БАД.** Регулярно принимайте средства, поддерживающие организм в «переходном периоде», улучшающие самочувствие, предупреждающие развитие осложнений.

В последние годы в России очень широко используется так называемая заместительная гормонотерапия, когда для снятия симптомов и профилактики осложнений климакса применяются препараты, содержащие половые гормоны. Она назначается после менопаузы при определённых гормональных показателях, которые определяет гинеколог-эндокринолог.

Врачи ответственно подходят к назначению женщине гормональной терапии, и перед её назначением вам предложат провести ряд исследований:

- оценка истории вашей жизни;
- маммография.
- ультразвуковое исследование малого таза;
- мазок из цервикального канала на выявление атипичных (нетипичных) клеток;
- исследование функций и состояния щитовидной железы;
- исследование функций печени;
- электрокардиограмма;
- измерение кровяного давления;
- денситометрия;
- проверка зрения.

При назначении гормональной терапии в течение шести месяцев следует продолжать консультироваться с врачом, чтобы обсуждать любые побочные эффекты. В дальнейшем встречи с доктором должны носить плановый характер. Некоторые исследования, которые проводились перед началом лечения, необходимо с определённой периодичностью повторять.

**Внимание!** Заместительная гормональная терапия имеет большое количество противопоказаний и осложнений, поэтому назначить медикаментозную терапию может только врач, взвесив все «за» и «против».

Но ответственность за ваше здоровье

лежит только на вас. И только от вас зависит, воспользоваться ли этим методом лечения.

**Альгоменорея (болезненные менструации) и предменструальный синдром (боли и дискомфорт непосредственно перед менструацией)**

Нарушения менструального цикла, боли внизу живота и неприятные ощущения в груди, резкие беспричинные смены настроения, раздражительность и даже агрессивность накануне и во время так называемых «критических дней» — многим женщинам знакомы, как минимум, несколько этих симптомов.

В законодательстве многих европейских стран предменструальный синдром (ПМС), а именно так называется известный комплекс женских «болячек», рассматривается даже как фактор, смягчающий вину женщины, обвиняемой в преступлении!

Болезненные менструации получили название «альгоменорея». Выделяют первичную и вторичную альгоменорею.

Первичная альгоменорея носит функциональный характер без каких-либо патологических изменений внутренних органов. Замечено, что первичная альгоменорея встречается у худых, легко возбудимых молодых женщин и проявляется болями внизу живота, иногда отдающими в поясницу и внутреннюю поверхность бедра. Начинаются боли в первый день цикла или за несколько часов до менструации и длятся обычно 2–3 дня. Характер боли различный: от умеренной и тянущей, до сильной и схваткообразной — из-за спастических сокращений матки. Болезненные менструации часто сопровождаются мигренью, тошнотой, рвотой, головокружением, обмороками.

Вторичная альгоменорея встречается в любом возрасте и возникает при различных гинекологических заболеваниях (эндометриоз, воспалительные заболевания органов малого таза, миома матки, полипы, спайки после операций и пр.).

У девушек-подростков нередко отмечаются колебания цикла: яичники ещё не достигли зрелости и выделяют либо слишком много, либо слишком мало гормонов. Конечно, не стоит раньше времени поднимать панику: девочка и так испытывает дискомфорт и тревогу. Лучше спокойно объяснить, что в норме цикл устанавливается на протяжении двух лет. А нормальная его продолжительность колеблется от 21 до 35 дней. Сами же менструации должны длиться не больше пяти дней. И даже при наличии самых современных гигиенических средств в этот период вовсе не надо стремиться к рекордам в спорте или танцах. Лучше больше отдыхать, дать организму возможность спокойно перестроиться на новый физиологический уровень. Ведь, по сути, нормальный менструальный цикл — это показатель репродуктивного здоровья женщины, её способности стать матерью, родить здоровых детей.

Рекомендуется:

- сбалансированная диета с включением овощей, фруктов;
- двигательная активность, прогулки на свежем воздухе;
- бросить курить;
- не злоупотреблять алкоголем;
- избегать переохлаждений;
- принимать коллоидные фитоформулы ЭД Медицин.

**Доброкачественные заболевания (миомы матки, мастопатии — поражение грудных желёз)**

**Миома матки** — доброкачественная опухоль мышечной ткани. Миома имеет форму узлов — одного или чаще множественных, круглой формы и разных размеров. Миома — серьёзное гинекологическое заболевание, способное переродиться в злокачественную опухоль. Опасность также состоит в том, что страдают женщины детородного периода. Наиболее часто миома выявляется в 35–45 лет, но в последнее время заболевание «помолодело» — узловые новообразования выявляются у женщин 25–35 лет. Следует отметить, что миома матки редко возникает до полового созревания и после менопаузы. В постменопаузе рост миом прекращается и наблюдается их обратное развитие. Большинство исследований подтверждают тот факт, что развитие миомы связано с гормональными нарушениями, в том числе и гипер-эстрогенией (повышенным уровнем эстрогенов). При повышенном уровне эстрогенов синтез мышечных волокон матки, а также их тонус усиливаются, при этом скорость роста слоя эндометрия возрастает.

Миома матки проявляет себя по-разному: в зависимости от возраста, характера опухоли, её расположения, сопутствующих заболеваний, индивидуальных особенностей течения болезни.

К основным симптомам миомы можно отнести:

1. *Обильные менструальные кровотечения* — наиболее характерный признак миомы матки. Кровотечения постепенно нарастают, что во многих случаях может привести к анемии. Менструации могут сопровождаться сгусткообразными выделениями.

2. *Болевой симптом может отсутствовать*. Боль при миоме матки появляется в случаях осложнённого течения заболевания. Резкие боли возникают

в случае перекрута ножки миомы или некроза узла миомы матки.

3. *Нарушение мочеиспускания, запоры.* Возникают в случае роста миомы в сторону органов малого таза — мочевого пузыря, прямой кишки. При этом размер миомы достигает 10–12 недель. У пациенток наблюдаются учащённое или затруднённое мочеиспускание, запоры и затруднённая дефекация.

4. *Бесплодие.* В зависимости от локализации миома матки создаёт препятствия для продвижения яйцеклетки по маточным трубам. В некоторых случаях миома матки может спровоцировать выкидыш или преждевременные роды.

Отсутствие болевых ощущений воспринимается некоторыми женщинами как несерьёзность или незначительность данного заболевания. Такое отношение чревато серьёзными последствиями, к которым можно отнести перерождение миомы в злокачественную опухоль или полное удаление матки в детородном возрасте у женщин, которые имеют желание рожать детей.

**Мастопатия** ещё недавно считалась болезнью женщин климактерического возраста. Сегодня она существенно омолодилась и встречается даже в пятнадцатилетнем возрасте. В целом по России мастопатией страдают от 20 до 60% женщин. Это доброкачественные образования в молочной железе. Уплотнения периодически возникают, растут, уменьшаются и исчезают. Но они могут (!) стать первым звеном в цепи перерождений в злокачественные опухоли. Поэтому женщины с диагнозом «мастопатия» относятся к группе лиц с повышенным риском раковых заболеваний, наблюдаются и лечатся у онколога-маммолога. Вероятность перерождения очень мала: из десяти образований молочной железы только одно оказывается злокаче-

ственным. Но существование и такой минимальной опасности не даёт права даже в юном возрасте легкомысленно надеяться на «авось».

По клиническим проявлениям врачи делят мастопатию на диффузную и локализованную (или узловую) форму. В первом случае в ткани молочной железы имеются небольшие плотные участки — кисты, которые со временем разрастаются и распространяются. Медики говорят, что молочная железа на ощупь напоминает «мешочек, наполненный дробью». А когда в числе этих мелких «дробинок» нащупываются более крупные и резко отграниченные образования с вишню и крупнее — налицо узловая мастопатия.

#### *Причины возникновения мастопатии*

Провоцирующим фактором можно назвать аборт. Это грубейшее вмешательство в стройную гормональную систему всего женского организма, настроившегося на беременность. Молочная железа начинает готовиться к производству молока буквально с первых дней беременности, а к моменту аборта в ней уже происходят значительные изменения. Насильственный поворот этого процесса в обратную сторону, безусловно, очень вредно сказывается на тканях молочной железы.

Второй фактор — гинекологические заболевания. Молочная железа составляет единую систему с прочими органами деторождения, поэтому любой сбой этой системы наносит удар и по молочной железе. 75% гинекологических воспалительных заболеваний сопровождаются изменениями в молочной железе. Порой для развития мастопатии достаточно даже простого «застоя» в половой сфере.

Доказано, что мастопатией и раком груди чаще всего страдают женщины

с ненормальным, с точки зрения природы, образом жизни. В Италии, например, специально провели обследование в женских монастырях. Никогда не рожавшие и не ведущие нормальную половую жизнь затворницы, как оказалось, подвержены раку груди во много раз чаще своих мирских ровесниц. Отсюда и обратная зависимость: регулярная половая жизнь, благополучная беременность и длительное кормление грудью — лучшая профилактика заболеваний молочной железы.

Спровоцировать мастопатию могут заболевания иных органов, не относящихся к детородной системе. Молочная железа входит в эндокринную систему организма вместе с яичниками, печенью, щитовидной и поджелудочной железами, надпочечниками. Поэтому заболевание любого из этих органов может повлечь изменения в ней.

Кроме того, как и онкозаболевания, мастопатия во многом результат неврологических расстройств. Частые стрессы, не проходящее нервное напряжение, беспокойство о завтрашнем дне — и возникает порочный круг: появляясь от нервных расстройств, мастопатия сама становится причиной постоянного сильного стресса, страхов, депрессий женщины.

Современные методы лечения зависят от вида диагностированной мастопатии, а в первую очередь — от её причины. Ведь мастопатия лишь следствие иных заболеваний, о чём мы уже говорили. Поэтому сначала необходимо устранить провоцирующие факторы: психологическое давление, гормональный сбой, гинекологические болезни, дисфункции печени и т. д.

Для борьбы с такими заболеваниями широко используют гормонотерапию и витамины. Терапия гормонами противопоказана при часто сопутствующим

миоме матки таких заболеваниях, как тромбофлебит, заболевания печени и желчных путей, ревматизм, гипертония и др., а лечить миому одними витаминами малоэффективно.

В настоящее время для борьбы с миомой матки и мастопатией во всем мире всё более широко применяются лекарственные травы. Огромный опыт накоплен и в России. Об эффективном лечении, например, миомы матки с помощью фитотерапевтических методик сообщают академик РАЕН К. А. Трескунов — один из патриархов фитотерапии в России, а также д. м. н., профессор В. Ф. Корсун.

Компания ЭД Медицины, активно используя наработки фитотерапевтов Европы и учитывая результаты, полученные российскими специалистами, разработала методику применения коллоидных фитоформул, позволяющую эффективно бороться с гормонально зависимыми опухолевыми заболеваниями.

#### **Воспалительные заболевания женской половой сферы**

Воспалительные заболевания органов малого таза — коварные заболевания. Подчас протекая почти незаметно и не представляя серьёзной угрозы для жизни женщины, они быют по самому уязвимому — способности иметь детей. По статистике, каждая пятая женщина, перенёсшая воспаление придатков или матки, страдает бесплодием.

Причиной воспаления являются микроорганизмы. Это могут быть и самые обыкновенные бактерии, населяющие влагалище. В нормальном состоянии организм сопротивляется их экспансии, но при ослаблении защитных сил, снижении иммунитета и антиоксидантной системы защиты может не выдержать атаки, особенно если во влагалище со-

став микрофлоры не соответствует норме и преобладают не очень миролюбивые бактерии.

Причиной воспаления могут быть возбудители, передаваемые половым путём. Чаще всего это возбудители так называемых «скрытых инфекций» — хламидии, мико- и уреаплазмы, а также гонококки, трихомонады. Если эти бактерии в результате заражения попадают в женские половые пути, то им не подходит кислая среда влагалища и они всеми силами стремятся попасть в полость матки и трубы, где среда более подходящая. Эти болезнетворные бактерии вооружены достаточным арсеналом средств, чтобы сопротивляться иммунной системе.

*Факторы риска.* Существуют некоторые факторы риска, при наличии которых микробам проще всего добраться до матки и придатков. К ним относятся:

- любые внутриматочные вмешательства, например, введение внутриматочных спиралей, операции по хирургическому прерыванию беременности;
- перенесённые в прошлом воспалительные заболевания женских половых органов (остаётся вероятность сохранения хронического воспалительного процесса при невыявленных ранее «скрытых» инфекциях и развития дисбактериоза влагалища);
- переохлаждение (известное выражение «застудила придатки» подчёркивает связь переохлаждения со снижением иммунитета).

Обратите внимание на характерные проявления таких заболеваний:

- боли внизу живота и пояснице, особенно в сырую, прохладную погоду; выделения;

- повышение температуры;
- при тяжёлых случаях — общее недомогание, тошнота, рвота.

**Помните!** При появлении вышеуказанных симптомов проконсультируйтесь с врачом: только он может установить диагноз и назначить лечение — в обязательном порядке необходимо подобрать антибактериальные средства индивидуально.

При неправильном лечении возможны: переход воспаления в хроническую форму; формирование спаек, нарушающих проходимость маточных труб, что может стать причиной внематочной беременности и бесплодия.

Природные фитотерапевтические средства необходимы для повышения эффективности лечения воспалительных заболеваний органов малого таза — они применяются на фоне медикаментозных препаратов, повышают эффект проводимой терапии.

#### **Зубы, волосы, ногти**

Зубы, волосы, ногти — это красота женщины, и они же — визитная карточка делового человека любого пола!

В наше время каждый сезон губителен для волос. Они сохнут, чахнут и ломаются летом под лучами солнца, осенью — от кислотных дождей, зимой — от сухости отопительных приборов и токсических веществ из окружающей среды. Не идёт на пользу и обычная вода из-под крана с её жесткостью и различными примесями. То же самое можно сказать смело и про ногти. Насколько волосы и ногти способны сопротивляться агрессивным внешним факторам, зависит от состояния организма в целом и от нарушений обмена микро- и макроэлементов в частности.

Наиболее важные микро- и макроэлементы — цинк, медь, кальций и магний. Волосы и ногти являются индикатора-

ми их дефицита в организме.

От кальция зависит и здоровье зубов. Кальций — основной составляющий компонент эмали. Особенно важно обеспечить зубы кальцием в период, который длится в течение примерно двух лет после его прорезывания. Ведь когда зуб появляется, в его эмали активно протекают обменные процессы, и со временем, в результате накопления кальция, эмаль становится зрелой (прочной). Особое внимание необходимо уделить людям с частым возникновением кариеса, тем более в тех районах, где питьевая вода содержит недостаточное количество солей кальция — а это 90% территории РФ!

Три правила для поддержания здорового состояния волос, ногтей и зубов:

1. Здоровый образ жизни, двигательная активность, занятия спортом, правильное, рациональное питание.

2. Подходящие гигиенические средства: мыло, шампунь, зубная паста, бальзамы, маски и т. д. (натурального происхождения и от надёжного, хорошо известного производителя).

3. Уход (гигиена) изнутри: кальций и магний — два основных минерала, необходимых для здоровья волос, ногтей, зубов.

### Тест

**Оцените, насколько Вы дорожите своей красотой и что можно сделать для того, чтобы стать ещё более неотразимой.**

(Поставьте напротив вопросов ответы «да» или «нет», а затем посчитайте количество отрицательных ответов).

Вы регулярно делаете зарядку по утрам?	<input type="checkbox"/>
Вы считаете, что курение портит внешний вид?	<input type="checkbox"/>
Вы ежедневно совершаете прогулки на свежем воздухе?	<input type="checkbox"/>
Вы включаете в свою диету как можно больше овощей и фруктов?	<input type="checkbox"/>
Вы занимаетесь в спортзале не менее трёх раз в неделю?	<input type="checkbox"/>
Вы всегда смываете косметику перед тем, как лечь спать?	<input type="checkbox"/>
Вы используете зимой защитный крем для лица?	<input type="checkbox"/>
Вы ужинаете не позднее, чем за два часа до сна?	<input type="checkbox"/>
Вы часто поднимаетесь по лестнице вместо того, чтобы воспользоваться лифтом?	<input type="checkbox"/>
Вы считаете себя неотразимой?	<input type="checkbox"/>

Количество ответов НЕТ составляет 0–2. Вас можно похвалить, пожелать удачи и напомнить, что Бьюти Нэчурал является великолепным помощником для женщины, которая аккуратно следит за своим внешним видом. Принимайте Бьюти Нэчурал курсами по 5 мл 1–2 раза в день по 6 недель 2 раза в год, летом (в период максимальной солнечной активности) и в конце зимы для более эффективного результата.

Количество ответов НЕТ составляет 3–5. Вы принадлежите к многочисленной группе женщин, которые следят за собой время от времени и не склонны перегружать себя физическими упражнениями. Однако до сих пор Вам удавалось выглядеть неплохо. Следовало бы ответственнее относиться к своей внешности, время в этом случае всегда играет против Вас. Принимайте Бьюти Нэчурал по 5 мл 2–3 раза в день курсами по 6–8 недель.

Количество ответов НЕТ составляет 6 и более. Вы предпочитаете натуральной красоте искусственную (декоративную косметику), и причины здесь могут быть самые разные: вероятно, Вы либо действительно обладаете незаурядной внешностью, либо Вам безразлично то, как Вы выглядите. В любом случае стоит задуматься. Для сохранения естественной природной здоровой красоты используйте Бьюти Нэчурал курсами по 5 мл 4 раза в день по 8–10 недель.

### Мужские заболевания

Второе сердце мужчины — именно так в старые добрые времена врачи называли предстательную железу. Расположена простата в области малого таза, между дном мочевого пузыря и прямой кишкой, и представляет собой мощный мышечный мешок, окружающий уретру (мочеточник). Устройство простаты сравнительно несложно: внешне — нечто вроде мандарина, состоящего примерно из полусотни долек, каждая — с тончайшими выводными протоками, открывающимися в уретру. Дольки простаты одинаковы по внешнему виду и внутреннему устройству: это мини-фабрики по производству и химическому преобразованию ряда жизненно важных для организма веществ и выработке особого секрета простаты. Этот секрет составляет большую часть спермы.

Секрет предстательной железы содержит различные соединения и обеспечивает:

- подвижность сперматозоидов;
- разжижение спермы после семяизвержения;
- сопротивляемость самой простаты инфекциям;
- нормальный механизм эрекции;

— функции гладкой мускулатуры, в том числе мускулатуры самой простаты, играющей важную роль в удержании мочи и, следовательно, нормальном мочеиспускании.

Кроме того, несколько лет назад была выдвинута гипотеза, что простата не только регулирует выработку тестостерона — одного из важнейших мужских половых гормонов, но и производит его сама. Её заместительная роль становится особенно важной с возрастом, когда яички вырабатывают тестостерона всё меньше.

Различные болезни предстательной железы всесторонне угнетают её деятельность. Самыми частыми заболеваниями мужских половых органов являются именно заболевания простаты — простатит и аденома (доброкачественная гиперплазия).

#### Простатит

Встречается у мужчин любого возраста и представляет собой воспаление ткани железы. Наиболее частой причиной является инфекция, при этом бактерии проникают в простату из других органов или тканей. Гормональные сдвиги, связанные с возрастом, также могут быть причиной простатита. Воспаление вызывает задержку мочи, что приводит к растяжению, ослаблению стенок мочевого пузыря, делая его предрасположенным к инфекции. Инфекция мочевого пузыря может привести к инфекционному воспалению почек.

За последние десять лет число страдающих простатитом увеличилось почти вдвое. Причины этого общеизвестны. Особенно вероятно развитие простатита в следующих ситуациях:

1. Общее переохлаждение организма. Вы можете сильно замёрзнуть зимой, два часа ехать в заиндеветшей элек-

тричке, отдохнуть на холодном камне или у вас дома просто-напросто вовремя не включено отопление.

2. Частые запоры. Заболевания может вызывать не эпизодический запор, а регулярные нарушения стула.

3. Работа в сидячем положении. В первую очередь рискуют водители, работники офисов и все те, кто весь рабочий день сидит и не имеет возможности (или ленится) встать и поразмяться. Малоподвижный образ жизни ведёт к нарушению циркуляции крови в органах малого таза и формированию застойного простатита.

4. Длительное половое воздержание и, наоборот, чрезмерная половая активность.

5. Перенесённые урологические заболевания и заражения, передающиеся половым путём (уретрит, гонорея).

6. Любые другие состояния, способствующие угнетению иммунной системы вашего организма (например, повышенная физическая активность, перетренированность у спортсменов, регулярное недосыпание, неполноценное питание, хронический стресс и проч.).

7. Злоупотребление алкоголем и употребление острых блюд.

Простатит может быть острым и хроническим. К симптомам острого простатита относятся:

- боль между мошонкой и анальным отверстием;
- повышение температуры;
- частое мочеиспускание, сопровождающееся чувством жжения, ощущение переполнения мочевого пузыря;
- наличие крови и гноя в моче.

**Внимание!** При остром простатите важно наблюдение и лечение у специалиста-уролога, так как не-

обходимо назначение антибактериальных препаратов. Применение БАД должно происходить на фоне медикаментозной терапии, для повышения её эффекта, уменьшения побочных действий. В противном случае, при самолечении, высока вероятность перехода острого простатита в хроническую форму с частыми последующими обострениями.

Хронический простатит характеризуется частым мочеиспусканием, иногда с чувством жжения, болями внизу живота, развитием импотенции. При развитии процесса мочеиспускание становится более затруднённым.

#### **Доброкачественная гиперплазия (аденома) простаты**

Большинство мужчин старше 50 лет имеют те или иные признаки, обусловленные доброкачественной гиперплазией простаты. После 50 лет уровень тестостерона в крови у мужчин падает, в то время как уровень других гормонов, таких, как пролактин и эстрадиол, повышается. Это увеличивает количество дегидротестостерона (очень активная форма тестостерона) внутри предстательной железы, что вызывает увеличение её клеток и приводит к увеличению размеров железы.

Хотя аденома простаты — доброкачественное заболевание, она приводит к различным осложнениям. Если простата сильно увеличивается в объёме, то возникает сдавливание и сужение мочеиспускательного канала, что приводит к основным признакам аденомы — нарушению выделения мочи — и вызывает неполное опорожнение мочевого пузыря. Это, в свою очередь, приводит к неполному освобождению почек. Возникает опасное давление на почки. Инфекции мочевого пузыря часто возникают вследствие как простатита, так

и аденомы простаты.

*Стадии развития аденомы предстательной железы*

1. Первая стадия

- Вялая струя мочи.
- Затруднение и запаздывание начальной фазы мочеиспускания.
- Учащённое мочеиспускание.
- Частые позывы на мочеиспускание, особенно по ночам.

2. Вторая стадия

Интенсивность и периодичность симптомов нарастают, и появляются жалобы на затруднённое мочеиспускание (необходимо натуживаться и подключать мышцы брюшного пресса для опорожнения мочевого пузыря), чувство неполного опорожнения мочевого пузыря. Из-за снижения напора мочи в мочевом пузыре накапливается остаточная моча.

3. Третья стадия

Характеризуется постоянным затруднённым мочеиспусканием, объём выделяемой мочи уменьшается до 30–50 мл. Струя мочи при этом становится прерывистой, иногда моча выделяется по каплям, при переполненном мочевом пузыре происходит непроизвольное неконтролируемое выделение мочи по уретре — симптом парадоксальной ишурии, а объём остаточной мочи достигает иногда нескольких литров.

При появлении подобных симптомов необходимо обязательно обратиться к врачу. В противном случае заболевание прогрессирует. Боли становятся очень сильными. Мочеиспускание становится резко болезненным. Может наступить острая задержка мочеиспускания с развитием острой почечной недостаточности.

Избежать подобных состояний и затормозить их развитие можно соблюдая основные правила профилактики.

*Основные правила профилактики простатита и аденомы*

- Если вы курите, постарайтесь уменьшить количество выкуренных сигарет или отказаться от них совсем.
- Ограничьте приём алкоголя (особенно пива и вина).
- Ограничьте потребление кофеина (кофе и крепкий чай).
- Не рекомендуется есть острые блюда, консерванты. Включайте в рацион больше овощей и фруктов.
- Следует увеличить количество выпиваемой жидкости. В день необходимо употреблять от 2 до 3 литров воды. Это поможет предотвратить развитие осложнений — воспаления мочевого пузыря и почек.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Но не катайтесь на велосипеде, так как это может увеличить давление на простату. Самое лучшее — это больше ходить пешком.
- Если у вас аденома, то будьте осторожны, покупая средства от простуды и аллергии. Многие из них содержат вещества, которые могут ухудшить ваше состояние.
- Постарайтесь понизить уровень холестерина в крови. По данным некоторых исследований, имеется определённая взаимосвязь между уровнем холестерина и вероятностью возникновения рака или аденомы простаты.
- Все мужчины старше 30 лет должны ежегодно проходить обследование у уролога.
- Регулярно используйте профилактические средства, способные предотвратить развитие заболеваний предстательной железы.

## Тест

### Оцените риск развития заболеваний предстательной железы

Отнеситесь внимательно к следующим признакам:

1. Возраст старше 30 лет	<input type="checkbox"/>
2. Нарушение функций почек	<input type="checkbox"/>
3. Недержание мочи	<input type="checkbox"/>
4. Затруднение при мочеиспускании	<input type="checkbox"/>
5. Чувство неполного опорожнения мочевого пузыря при мочеиспускании	<input type="checkbox"/>
6. Боли или рези при мочеиспускании	<input type="checkbox"/>
7. Неприятные ощущения в нижней части живота и промежности	<input type="checkbox"/>
8. Помутнение или изменение цвета мочи	<input type="checkbox"/>
9. Мочеиспускание в ночное время	<input type="checkbox"/>
10. Снижение полового влечения	<input type="checkbox"/>
11. Учащённое мочеиспускание	<input type="checkbox"/>

Отметьте в квадратах положительные ответы и сосчитайте их количество.

**1–3 признака** — у Вас начальные проявления заболеваний половой сферы. Используйте Мейл Эктив Комплекс для нормализации состояния: 2–3 курса в год, по 5 мл 1 раз в день (по одному флакону на один курс).

**4–6 признаков** — у Вас выраженные явления. Немедленно начните приём Мейл Эктив Комплекса по 5 мл 2 раза в день. Посетите врача на предмет диагностики и назначения необходимой терапии, которую можно сочетать с приёмом Мейл Эктив Комплекса.

При обнаружении **более 6 признаков** немедленно проконсультируйтесь

с врачом. Мейл Эктив Комплекс принимайте на фоне медикаментозной терапии для повышения эффективности и устранения негативных последствий лекарственной терапии по 5 мл 3 раза в день, согласовав с врачом.

### Мужской климакс

Климакс, а точнее климактерический период, на протяжении которого совершается возрастная физиологическая перестройка организма, — это закономерный этап в жизни каждого человека, как мужчины, так и женщины. Разница лишь в том, что у мужчин эта перестройка обычно протекает мягче и начинается несколько позже, чем у женщин, то есть в 50–60 лет. В этот период из-за снижения уровня основного мужского гормона — тестостерона — происходит постепенный переход от половой зрелости к угасанию половой функции.

С возрастом в организме мужчины происходят естественные изменения в одном из важнейших отделов головного мозга — гипоталамусе, регулирующем деятельность главной эндокринной железы — гипофиза. В результате нарушается выработка гипофизом гормонов, стимулирующих деятельность мужских половых желёз — яичек. Одновременно наблюдаются возрастные изменения и в самих яичках: их ткань постепенно частично заменяется соединительной и жировой. Всё это вместе взятое приводит к снижению выработки яичками тестостерона.

Тестостерон в мужском организме регулирует деятельность яичек, придатков яичек, семенных пузырьков и предстательной железы. Он стимулирует образование спермы, а также определяет либидо, половое возбуждение и интенсивность оргазма. Немало-

важное значение имеют сопутствующие заболевания: гипертоническая болезнь, атеросклероз, сахарный диабет, алкоголизм и др.

Обычно у мужчин проявления климакса не очень заметны и постепенно сливаются с признаками старости. Однако, по статистике, двое из десяти представителей мужского пола могут жаловаться на ощущение «приливов», сопровождающихся чувством жара, на потливость, тахикардию (учащённое сердцебиение), ощущение нехватки воздуха, головокружение, ноющие боли в левой половине груди, особенно в стрессовых ситуациях. У них периодически «скачет» артериальное давление, появляются ощущения внутреннего беспокойства, раздражительности, нервозности, ухудшаются память и способность концентрировать мысли. Человек становится вспыльчивым, раздражительным, после вспышек гнева обычно наступает апатия.

У большинства мужчин критический возраст наступает между 50 и 55 годами (по некоторым данным, даже значительно раньше). Это период, когда мужчина начинает страдать от так называемого чувства неполноценности в связи с ослаблением эрекции полового члена, а постоянное сосредоточение внимания на этом обстоятельстве только усугубляет положение и может превратиться в заболевание, иногда сопровождающееся тяжёлыми психоневротическими последствиями.

Нарушения половой функции наблюдаются у 80% мужчин в виде снижения влечения и потенции. Это, в свою очередь, проявляется в ослаблении эрекции, преждевременном семяизвержении и «стёртости» оргазма. Наряду с этим угасает и выработка сперматозоидов. Поэтому

у мужчин старше 65–70 лет (за редким исключением) способность к зачатию снижена.

Нет никаких оснований воспринимать гормональную перестройку как болезнь. У мужчин она обычно происходит очень плавно. К тому же параллельно с угасанием деятельности половых желёз, вступают в действие специальные внутренние механизмы, что обеспечивает постепенное приспособление организма к происходящим изменениям. Поэтому у подавляющего большинства мужчин гормональная перестройка организма не отражается ни на самочувствии, ни на работоспособности.

Тем более что мужской климакс — состояние временное. Обычно он длится от 2 до 4 лет. При соответствующем отношении мужской климакс проходит без серьёзных последствий. Сохранение нормальных отношений между вами и вашими близкими и адекватная реакция на возникшие изменения в состоянии организма — это главные составляющие вашего здоровья.

Однако, поскольку существует риск обострения существующих заболеваний, врачи настоятельно советуют всем мужчинам, которым за сорок, время от времени посещать андролога и эндокринолога для профилактического осмотра, а при возникновении в организме болезненных изменений — срочно обращаться за квалифицированной помощью.

## **Психосоматические заболевания**

Хорошо известно, что нервная система регулирует работу всех внутренних органов. Разлад работы нервной

системы на фоне постоянных эмоциональных нагрузок дома, на работе, в общественном транспорте играет одну из ключевых ролей в развитии большинства известных заболеваний (сердечно-сосудистых, аллергических, заболеваний суставов, кожи, глаз, язвенной болезни и пр.). Обычно их ещё называют «психосоматическими». Кроме того, при возникновении большинства хронических заболеваний у пациента возникает определённый эмоциональный настрой, «привыкание» к собственной болезни как на психологическом, так и на физиологическом уровне. В таких случаях патология переходит в длительное многолетнее течение и с трудом поддаётся обычной терапии.

#### **Кардиомиопатия неясной этиологии**

Основные симптомы: усталость, одышка при нагрузке, ночная одышка, отёки. Развитию кардиомиопатии способствуют некоторые заболевания сердца, ангина, анемия, дисфункция щитовидной железы, принимаемые медикаменты, а также курение, алкоголизм и самолечение. Применение Ментал Комфорта совместно с Кардио Саппортом позволит эффективно снять негативные симптомы, повысить иммунитет организма, улучшить работу сердечно-сосудистой и нервной системы.

#### **Кардионевроз (кардионевротическое расстройство)**

Психосоматическое заболевание, возникающее в большинстве случаев как результат нервного срыва. К кардионеврозу могут привести конфликты в семье, на работе, психологические травмы и чрезмерные физические нагрузки.

Основные симптомы: учащение сердечных сокращений, одышка, быстрая

утомляемость и болезненные ощущения в области сердца. Для появления этих симптомов часто достаточно просто перемены в настроении, незначительного переживания. Возникающие неприятные ощущения заставляют человека подозревать, что у него проблемы с сердцем. Рождается страх возникновения серьёзного заболевания, что, в свою очередь, только усиливает симптомы.

#### **Синдром раздражённого кишечника**

Комплекс функциональных расстройств кишечника, беспокоящих достаточно длительное время. Заболевание протекает с нарушением функции кишечника без структурных изменений слизистой.

Основные симптомы: спастическая боль в животе, трудности с опорожнением кишечника, запоры и (или) диарея, а также присутствие слизи в кале, метеоризм. Основным фактором возникновения синдрома раздражённого кишечника является стресс, в результате которого происходит нарушение режима и характера питания. Возможны гормональные нарушения.

Применение коллоидного Ментал Комфорта совместно с коллоидным Детоксом позволит значительно укрепить нервную систему, снять стресс и уменьшить симптомы раздражённого кишечника. Кроме того, указанная комбинация коллоидных фитоформул даёт положительный эффект при колитах психосоматического характера.

#### **Мигрень и головные боли неясной этиологии**

Причины возникновения мигрени до сих пор до конца не выяснены — как правило, она передаётся по наследству. Часто мигренью страдают люди, предъявляющие повышенные требования к себе и другим.

Основные проявления. Характерными чертами болеющих мигренью являются: перфекционизм (убеждение, что нужно быть совершенным буквально во всём), исполнительность и высокая самоотдача. Таким людям, как правило, очень тяжело преодолеть стресс, что и приводит к депрессии. Более того, пациентам с мигренью приходится испытывать более жёсткий стресс, чем здоровым, — это связано с высоким уровнем драматизации ситуаций, которые невозможно контролировать. Возникающая при этом депрессия снижает мотивацию достижения успеха, подменяя её желанием избежать неудачи, что, как правило, к ней и приводит. В основном мигренью страдают женщины.

Помочь справиться со стрессом, улучшить самочувствие и уменьшить вероятность возникновения мигрени позволяет комбинация коллоидных фитотормул, разработанных специалистами компании ЭД Медици (см. Ментал Комфорт).

#### **Неадекватно повышенный аппетит (крайнее проявление — булимия)**

Аппетит представляет собой сложный механизм, основанный на особенностях физиологических и психологических процессов.

Чувство голода человеческий организм контролирует с помощью группы химических веществ, главную роль среди которых играет глюкоза, обеспечивающая клетки энергией. Уровень глюкозы в крови поддерживается путём синтеза и распада гликогена — основного запасного углевода человека. В свою очередь синтез и распад гликогена регулируются нервной системой и гормонами.

Когда количество сахара в организме уменьшается, человек начинает ис-

пытывать чувство голода, — во время приёма пищи уровень сахара в крови повышается. На чувство голода воздействуют и некоторые химические вещества, содержащиеся в организме: углеводы, например, повышают содержание серотонина в мозге следовательно, снижают чувство голода.

Помимо глюкозы в регулировании аппетита участвует лептин. Увеличение уровня лептина в организме снижает чувство голода. Чувство голода, в свою очередь, помогает регулировать вес тела.

Однако у некоторых у людей, страдающих, как правило, избыточным весом, этот механизм нарушен.

Но иногда чувство голода не имеет ничего общего с потребностью в пище. Часто, особенно в стрессовых ситуациях, люди недостаточно спят, испытывают душевный дискомфорт или страдают от стрессов. Для таких людей пища становится источником энергии или средством, улучшающим настроение. Желание утешить себя с помощью пищи возникает и потому, что в процессе пищеварения в организме начинают вырабатываться гормоны, позволяющие человеку на время успокоиться.

Одним из признаков скрытой депрессии является «синдром ночной еды». Ничем не оправданный голод может быть симптомом серьёзного заболевания, такого, например, как диабет или нарушение функции щитовидной железы. О любом резком изменении аппетита нужно сообщить врачу.

Постоянные стрессовые ситуации и, как следствие, повышенный аппетит приводят к появлению избыточного веса, нарушению обмена веществ и возникновению других заболеваний.

### **Нейродермит и псориаз**

Кожа — это не только самый большой орган человеческого организма, испытывающий на себе колоссальные нагрузки по поддержанию его здоровья. Она также является ещё и своеобразным индикатором эмоционального состояния человека.

Давно замечено, что нейродермиты, псориаз и другие кожные заболевания возникают во время сильнейших стрессов, когда человек испытывает огромное нервное напряжение. Большая нагрузка на нервную систему способствует снижению иммунитета, что приводит к возникновению заболеваний. А поскольку кожа является органом контакта с другими людьми, то стрессовые ситуации сказываются в первую очередь на её состоянии. Плохое состояние кожи, в свою очередь, ведёт к возникновению неудовлетворённости своей внешностью, замкнутости и, как следствие, к депрессии.

### **Скрытая депрессия**

Однако существуют и скрытые, вялотекущие формы депрессии. Они характеризуются тем, что человек ощущает «вселенскую тоску», непонятную тревогу и неудовлетворённость и стремится каким-то образом избавиться от них. Он пытается делать вид, что ничего не происходит, продолжает активно общаться, даже веселиться на людях, — но это очень тяжёлое состояние. Более того, в таких скрытых депрессиях достаточно высока опасность суицида, поэтому очень важно уметь их распознавать — и у себя, и своих близких.

Очень часто люди, страдающие перечисленными симптомами, не придают им особого значения, не считают себя больными, списывая подобное состояние на усталость. И напрасно.

Недаром говорят, что все болезни «от

нервов», поэтому тем более нельзя легкомысленно относиться к депрессии. Это серьёзное психосоматическое заболевание, результатом которого могут стать как психические отклонения (шизофрения, маниакально-депрессивный психоз и др.), так и физиологические. В частности, многие заболевания кожи, сердечно-сосудистой системы (гипертония), органов пищеварения (язвенная болезнь, синдром раздражённого кишечника) развиваются именно как результат скрытых или открытых форм депрессии.

Иногда скрытая депрессия проявляется лишь в виде относительно безобидных форм изменений самочувствия: нарушений ритма сердечных сокращений, перебоев в работе желудочно-кишечного тракта, головных болей, дискомфорта в области груди, тянущих болей в правом подреберье и многих других, — например, в нарушениях менструального цикла у женщин. Проявлением скрытых форм депрессий могут быть изменения в весе — люди начинают полнеть (чаще всего именно в этом случае диеты и БАД бывают не особенно эффективны).

Многим подобным больным врачи ставят диагнозы типа «вегетососудистая дистония». Иногда, впрочем, диагнозы звучат более грозно. Если такие состояния длятся достаточно долго, заболевание из функциональной формы переходит в органическую. И, несмотря на свою психосоматическую природу, требует серьёзного лечения.

Депрессия остаётся одной из наиболее распространённых причин нетрудоспособности во всём мире. Депрессивное состояние хотя бы один раз в жизни перенесли 18–25% женщин и 7–12% мужчин, при этом женщины от депрессий страдают в 2 раза чаще. Частота де-

прессий у больных обычных терапевтических лечебных учреждений достигает 57%.

Установлена чёткая взаимосвязь между развитием болезни и психологическими установками человека: длительные стрессы и депрессия приводят к развитию заболеваний внутренних органов и систем (так называемые психосоматические заболевания). То есть определённые мысленные настройки и установки приводят к развитию вполне определённых заболеваний.

Приведём несколько примеров болезней и их психологических эквивалентов.

При аденоидах вероятной причиной могут быть трения в семье, — например, когда ребёнок чувствует себя нежеланным.

Атеросклероз свидетельствует о напряжённости, отказе видеть в жизни что-либо хорошее.

Бородавки и кожные невусы — это выражение ненависти.

Панкреатит развивается на фоне гнева и безысходности, чувства, что жизнь утратила притягательность.

Ревматизм свидетельствует о чувстве собственной уязвимости при постоянных огорчениях, обидах, — и о потребности в любви!

Аллергия — о неверии в свои силы.

Астма — о неспособности жить для собственного блага, о чувстве подавленности, а также от постоянного сдерживания рыданий.

Фоном для развития герпеса является невысказанная горечь.

Кожные заболевания (псориаз, нейродермит) говорят о застарелом страхе, затаённой обиде.

Заболевания зубов с точки зрения психосоматической медицины свидетельствуют о неспособности распозна-

вать идеи для их последующего анализа и принятия решений.

Установлена также чёткая взаимосвязь между стрессом и развитием заболеваний сердечно-сосудистой системы (атеросклероз), язвенной болезни желудка, опухолевыми заболеваниями, нарушениями работы иммунной системы. Депрессивный настрой утяжеляет течение климактерического периода.

Комбинация зверобоя с витаминами группы В в составе Ментал Комфорта позволяет эффективно противостоять развитию подобных нарушений и повышать эффективность терапии психосоматических заболеваний.

Важным является то, что Ментал Комфорт способствует нормализации сна, улучшает засыпание, предупреждает частое или раннее пробуждение. При употреблении Ментал Комфорта сон становится более глубоким, возвращается чувство отдыха и свежести, часто утраченные при напряжённом ритме жизни.

Особым свойством Ментал Комфорта являются уменьшение токсического действия алкоголя на нервную систему, ослабление самого влечения к алкоголю, а также снижение токсичного влияния алкоголя на клетки организма, в частности, на клетки мозга. При хроническом алкоголизме Ментал Комфорт уменьшает явления абстиненции, депрессивные нарушения, повышенную раздражительность и агрессивность.

### **Тест** **Проверьте, есть ли у Вас предрасположенность к депрессии**

Ответьте на предлагаемые вопросы и в свободной графе напротив каждого из них напишите ответы.

1. У Вас плохое, подавленное настроение: для Вас «всё серо», Вам «ничто не мило», у Вас «скука на душе»?	<input type="checkbox"/>
2. У Вас «нет тяги к делу», Вы откладываете выполнение каких-либо планов или долго настраиваете себя на их выполнение?	<input type="checkbox"/>
3. Вы устаёте даже после незначительного физического усилия, а вечером после возвращения с работы «уже ни на что не хватает сил»?	<input type="checkbox"/>
4. Вы ощущаете постоянную усталость?	<input type="checkbox"/>
5. При наличии постороннего раздражителя (телевизор, радио, разговор рядом или даже в соседней комнате) Вам трудно сосредоточиться?	<input type="checkbox"/>
6. У Вас часто возникают «параллельные» мысли («читаю, а думаю о другом»)?	<input type="checkbox"/>
7. При общении Вам стало трудно подбирать слова?	<input type="checkbox"/>
8. Появилась необычная для Вас нерешительность?	<input type="checkbox"/>
9. Возникла критическая оценка всей прошлой жизни: «всё, что было в прошлом, никчёмно, надо было заниматься другим».	<input type="checkbox"/>
10. Вас одолевают мрачные размышления о том, что Вы — «неудачник»?	<input type="checkbox"/>
11. Будущее Вы видите в свете мрачном и пессимистическом?	<input type="checkbox"/>
12. Вы отмечаете разнообразные расстройства сна?	<input type="checkbox"/>
13. У Вас снизился аппетит («могу за сутки ограничиться стаканом чая»)?	<input type="checkbox"/>
14. У Вас есть хронические вялотекущие заболевания?	<input type="checkbox"/>
15. У Вас есть нарушения работы кишечника?	<input type="checkbox"/>
16. У Вас бывали эпизоды, когда после сильного стресса отмечались боли, дискомфорт?	<input type="checkbox"/>

Руководствуйтесь следующей схемой дозирования:

**1–2 признака** — у Вас нет депрессивного расстройства. Однако, учитывая современный образ жизни, для профилактики и создания хорошего настроения принимайте Ментал Комфорт по 5 мл 1 раз в день курсами 1–2 раза в год. Курс продолжается в течение 4 недель.

**3–4 признака** — у Вас лёгкое депрессивное расстройство. Вы испытываете определённые затруднения в социальной активности и в выполнении обычной работы. Принимайте Ментал Комфорт по 5 мл 1 раз в день в течение 6 недель.

**5–6 признаков** — умеренное депрессивное расстройство. Возникают значительные трудности в выполнении социальных обязанностей, домашних дел и продолжении профессиональной работы. У Вас есть риск развития стрессовых (психосоматических) заболеваний! Принимайте Ментал Комфорт по 5 мл 2 раза в день. Курс в течение 8 недель. Проконсультируйтесь с врачом.

**7 и более признаков** — тяжёлое депрессивное расстройство. Социальная и домашняя деятельность могут выполняться очень ограниченно или их выполнение маловероятно. Возможно, уже есть стрессовые заболевания (атеросклероз, язвенная болезнь и пр.) — по крайней мере, очень высок риск их развития. Обязательно проконсультируйтесь с врачом и немедленно начните приём Ментал Комфорта по 5 мл 3–4 раза в день. Курс в течение 8 недель, а в некоторых случаях и более продолжительное время.

#### **Синдром хронической усталости (СХУ)**

Это хроническое заболевание, основным проявлением которого, как следует из его названия, является т. н. «непрохо-

дящая» усталость. Заболевание характеризуется выраженным ослаблением иммунной системы.

Синдром хронической усталости — это болезнь урбанизации, населения крупных городов. Считается, что к этому заболеванию предрасположена определённая группа населения. Две трети из них — люди довольно высокого достатка, имеющие высшее образование, очень требовательно относящиеся к себе и интенсивно делающие карьеру. Чаще всего это молодые успешные менеджеры, работающие по 14–16 часов в сутки. Именно поэтому в Америке СХУ называют «болезнью яппи».

У женщин этот синдром встречается в 2–3 раза чаще. Есть определённый психологический тип, наиболее подверженный СХУ: как правило, успешные в профессиональном плане женщины 35–40 лет, много работающие, вкладывающие в работу все свои силы и стремящиеся всё делать на «пятак». Психологи называют такой тип поведения «синдромом отличницы».

Дети также страдают синдромом хронической усталости. И хотя точной статистики по заболеваемости среди детей нет, отмечено, что СХУ чаще встречается у детей, родители которых сами страдают этим заболеванием или относятся к группе риска по развитию СХУ. Если родители живут в бешеном ритме и подвергаются стрессам, то очень часто это отражается на их детях. Родители предъявляют к ним повышенные требования: ребёнок должен расти высокоинтеллектуальным человеком, должен много знать и многое уметь. И далеко не всегда эти ожидания согласуются с интересами и возможностями ребёнка.

К условиям, на фоне которых развивается СХУ, относятся:

- продолжительные стрессовые

воздействия;

- длительные болезни;
- тяжёлые умственные нагрузки;
- эндокринные нарушения и некоторые другие обстоятельства.

Как правило, болезнь начинается внезапно.

На фоне полного здоровья человек начинает вдруг чувствовать себя в конце рабочего дня изнурённым, возвращается домой буквально падающим с ног. Через какое-то время физическая и умственная активность восстанавливается, однако такие эпизоды повторяются всё чаще и чаще. Затем к этим бедам присоединяются головная боль, головокружение, забывчивость, неспособность концентрировать внимание. Человек пребывает в депрессивном настроении. У некоторых, наоборот, появляется агрессивность, возможны эпизоды панического страха. Также незначительно повышается температура, могут беспокоить боли в мышцах и суставах, увеличиваться шейные и подмышечные лимфоузлы. Учащаются вирусные заболевания, в том числе внешние проявления герпетической инфекции (например, «лихорадка» на губах).

Типично нарушение сна. Во время здорового сна нервная система восстанавливает нарушенное во время бодрствования равновесие в работе внутренних органов и систем, перерабатывает полученную за день информацию, без чего отдых человека не может быть полноценным. Нарушенный сон усугубляет и без того непростую ситуацию.

Постоянная усталость и другие симптомы болезни могут отравлять жизнь успешного ранее человека многие месяцы и годы, стать причиной радикального изменения в жизненном укладе.

Для предупреждения СХУ обратите внимание на несколько рекомендаций.

Каждый человек, который много работает, должен полноценно отдыхать. Постоянная работа без отдыха истощает нервную систему. От состояния вашей нервной системы зависит и иммунитет. Поэтому, если вы проводите в офисе по 12–14 часов в сутки и к тому же, допустим, выпиваете не меньше шести чашек кофе в день, не обольщайтесь по поводу состояния своего здоровья. Рано или поздно произойдёт сбой, и оставшиеся силы вам придётся потратить уже не на работу, а на лечение.

Крайне необходимы:

1. Здоровый образ жизни: активный отдых с умеренной физической нагрузкой.
2. Сбалансированное питание.
3. Полноценный сон.
4. Коллоидные фитоформулы компании ЭД Медицины.

## **Иммунодефицитные заболевания**

Давно было подмечено, что человек, который перенёс опасную заразную болезнь, второй раз обычно ею не болеет. Испокон веков люди пытались использовать эти наблюдения, чтобы обезопасить себя от инфекций. В Китае, например, был изобретён метод борьбы с тяжёлыми случаями оспы. Он заключался в том, что оспенные корочки растирали в порошок и вносили в нос. Это делалось для того, чтобы вызвать лёгкую форму болезни.

Невосприимчивость к повторному заражению одной и той же инфекцией обусловлена иммунитетом. Термин «иммунитет» происходит от латинского слова «*immunis*» — так в Древнем Риме называли гражданина, свободного от некоторых государственных повинностей.

В настоящее время под иммунитетом понимают комплексную реакцию организма, направленную на защиту его от внедрения чужеродного материала. К таким материалам относятся бактерии и их токсины, вирусы, простейшие, паразиты, донорские ткани, включая кровь, изменённые собственные клетки (например, раковые) и т. п.

Существует группа заболеваний, связанных с нарушением или полным отсутствием иммунитета или какого-либо его звена. Это иммунодефицитные заболевания, которые могут быть врождёнными (с ними ребёнок рождается, часто причиной их развития являются дефекты в работе генов) и приобретёнными (появляются в результате воздействия на организм факторов внешней среды — инфекций, ионизирующего излучения и др.).

Антитела или иммуноглобулины — молекулы белковой природы. Они синтезируются в организме (в норме) после того, как в него попадает болезнетворный агент — антиген. Антитела связываются с антигеном и обезвреживают его.

Антигены — крупные чужеродные молекулы (макромолекулы), которые оказывают повреждающее действие. Антигены могут располагаться на поверхности клетки (микробные антигены) или быть свободными (токсины).

*Клетки иммунной системы.* Клеток, так или иначе принимающих участие в иммунных реакциях, очень много. Основные из них — макрофаги, лейкоциты: лимфоциты (Т-лимфоциты и В-лимфоциты) и гранулоциты (нейтрофилы, эозинофилы и базофилы).

*Органы иммунной системы.* Существует своеобразная иерархия органов иммунной системы. В ней можно выделить первичные — самые главные (костный мозг и тимус, или вилочковая железа) и вторичные (лимфатические узлы, селе-

зёнка, лимфоидная ткань, ассоциированная со слизистыми оболочками) органы. Все они связаны между собой и другими тканями организма с помощью кровеносных и лимфатических сосудов, по которым передвигаются лейкоциты.

*Костный мозг.* В нём из стволовой клетки-предшественницы (родоначальница всех клеток крови) возникают клетки иммунной системы. Там же проходят дифференцировку (лат. *differentia* — различие) В-лимфоциты. Есть данные, указывающие на то, что костный мозг является одним из основных мест синтеза антител.

*Тимус* (вилочковая железа). Это — важнейший орган иммунной системы, располагается за грудиной. В тимусе происходит созревание клеток-предшественниц Т-лимфоцитов и превращение их в зрелые формы. Т-лимфоциты — основные клетки иммунной защиты. Тимус вырабатывает также ряд гормонов (например, тимозин), которые регулируют дифференцировку и функции Т-лимфоцитов.

*Лимфатические узлы* — периферические органы иммунной системы, расположенные по ходу лимфатических сосудов. Основная их функция — задержание и предотвращение распространения антигенов — осуществляется за счёт Т- и В-лимфоцитов (Т- и В-зависимые зоны).

*Селезёнка* задерживает и уничтожает антигены, циркулирующие в крови. Кроме того, здесь продуцируются иммуноглобулины. Селезёнка — место образования гормоноподобных веществ — цитокинов (тафтсин и спленин), участвующих в регуляции деятельности макрофагов. В селезёнке происходит уничтожение повреждённых и старых эритроцитов (красных клеток крови, транспортирующих кислород). Иммунная система определяет и уничтожает атипичные раковые

клетки, которые в организме появляются ежесекундно.

Иммунитет выполняет две основные функции: 1) отличить «свое» от «чужого»; 2) адекватно реагировать на любое вторжение извне.

Работа иммунной системы по обеспечению нормального здорового состояния организма — очень сложный многоступенчатый механизм, который зависит от состояния нервной и сосудистой системы, уровня антиоксидантной защиты.

Несмотря на такую защиту, в организме часто развиваются те или иные заболевания, в том числе и онкологические, что связано с рядом причин:

- большое количество повреждающих агентов (во время эпидемий, например);
- недостаточное количество иммунных клеток в очаге поражения из-за нарушения циркуляции крови;
- снижение активности иммунной системы из-за неблагоприятной экологии, стрессов.

Все мы непрерывно подвергаемся вторжению чего-то инородного — как из окружающего нас мира (не то вдыхаем, не то едим, или это чужеродное проникает в нас через кожу), так и изнутри нашего собственного организма (наши клетки стареют или изменяют свои свойства).

Мы зависим от состояния нашего иммунитета, который работает непрерывно, как часы, чтобы защитить нас от враждебного нам мира. Без здорового иммунитета, способного уничтожить всех наших врагов, мы приговорены к быстрой смерти.

В свете сказанного нетрудно понять: если вы хотите обладать прекрасным здоровьем, одной из самых главных ваших целей должно стать укрепление иммунитета.

*Что способствует ослаблению иммунитета?*

Необходимо помнить, что все органы нашего организма, в том числе и органы иммунной системы, нуждаются в сбалансированном питании. Потому что дефицит витаминов и минеральных веществ ослабляет наш иммунитет.

Иммунную систему могут ослаблять очаги хронической инфекции, которые, к сожалению, есть у многих (тонзиллит, гайморит, кариозные зубы). На фоне инфекции иммунная система работает и направляет свои силы не на защиту организма от внешних факторов, а напряжённо борется с инфекцией внутренней.

Дисбактериоз (нарушение микробиотенноза кишечника) — самая явная и осознаваемая причина ослабления иммунитета. Нормальная кишечная микрофлора стимулирует иммунную защиту, увеличивая секрецию защитного фактора — иммуноглобулина А, который покрывает слизистую оболочку и защищает от любой инфекции.

Человеческий организм чутко реагирует на стрессы. Сильные или/и постоянные стрессы приводят к ослаблению иммунной защиты организма.

Удаление лимфоидных органов, таких, как аппендикс, миндалины (а это ведь органы нашей защиты), тоже понижает иммунитет. Поэтому человек с удалёнными миндалинами не перестанет болеть простудными заболеваниями или же воспалениями глотки, которые ещё учащаются потому, что удалены именно те органы, которые предназначены для защиты от инфекций. После удаления аппендикса возрастает риск дисбактериоза и воспалительных заболеваний кишечника.

Воздействие вредных факторов окружающей среды (часто недостаточная работа иммунной системы отмечается у жи-

телей крупных городов, у работников вредных производств), электромагнитных излучений (даже дома — от бытовых электроприборов и тем более от компьютеров) также ослабляет иммунитет.

Разрушают иммунную систему чужеродные для нашего организма химические вещества, например, многие лекарства, особенно при длительном приёме или при их передозировке.

*Симптомы сниженного иммунитета:*

- частые ОРЗ (более четырёх раз в год у взрослых и детей старше пяти лет, более шести раз у младших детей);
- длительно текущие простудные заболевания (более двух недель);
- хронические или повторяющиеся инфекции (фурункулёз, ангина, пневмония, отит, гайморит, кишечные инфекции и пр.);
- постоянная субфебрильная (от 37 до 37,5 градуса) температура тела;
- постоянное чувство усталости, быстрая утомляемость, сонливость, но сон беспокойный;
- частые грибковые заболевания, лечить которые приходится долго и без видимого результата.

**Внимание!** Если вы обнаружили у себя подобные проявления, проконсультируйтесь с врачом. Правильный диагноз поставить может только врач.

Почему сейчас так развиты хламидиоз, грибковые заболевания кожи, ногтей? У современного человека из-за неблагоприятной экологии, промышленных выбросов, стрессового образа жизни нарушается работа иммунной системы. Если нет полноценной защиты, то человеческий организм становится бессильным перед бактериальными, вирусными, грибковыми инфекциями, у него повышается риск онкологиче-

ских заболеваний, и учёные отмечают множество такого рода изменений.

Поскольку иммунитет — это целая система, на которую оказывает влияние огромное количество факторов, то и повысить его можно только укрепив весь организм в целом.

*Основные правила укрепления иммунитета*

1. Не допускать систематического попадания в организм токсических веществ, ослабляющих иммунную систему: исключить курение, чрезмерное употребление алкоголя.

2. Правильно питаться. Прежде всего питание должно содержать достаточно белков. Иммуноглобулины, обеспечивающие устойчивость организма к заболеваниям, — это белки, и для их синтеза необходим весь набор аминокислот, причём в достаточном количестве. Особенно пагубно сказывается на иммунитете дефицит незаменимых аминокислот: триптофана, лейцина, изолейцина, валина, треонина, лизина, метионина, фенилаланина. В рационе обязательно должны присутствовать белки как растительного, так и животного происхождения.

Для нормального обеспечения организма белком нужно съедать в день примерно 300 г мяса/рыбы/птицы/творога/сыра (60 г белка), 100 г круп (15 г белка) и 350 г хлеба (30 г белка). Остальные 5 г белка «доберёте» овощами.

Для формирования иммунитета необходимы и жиры: стенки лимфоцитов и макрофагов — клеток, которые спасают организм от инфекции, — состоят из липидов, в том числе холестерина, которого многие боятся и пытаются ограничить его в своём в рационе. Холестерин присутствовать в еде должен, но в умеренных количествах. Поэтому не исключайте из рациона полностью яйца и животные жиры. В рационе должны

присутствовать жиры и растительные (20 г растительного масла), и животные (сливочное масло или сало). Сало — это не такой уж вредный продукт. Именно в сале высокое содержание арахидоновой кислоты (полиненасыщенная жирная кислота), из которой в организме синтезируются медиаторы (инициаторы) иммунного ответа. Так что беда обычно не в сале, а в его количестве, — этот постулат можно отнести почти к каждому продукту питания.

3. Чтобы повысить иммунитет, необходимо давать организму физическую нагрузку. Ничто так не ослабляет организм, как гиподинамия (недостаток движения). Вот что говорит известный российский профессор Н. Фёдоров: «Бег — довольно сильное напряжение всего организма. Он сопряжён с большой тратой энергии. Возникает дефицит этой энергии, что является сигналом для нервной системы, который приводит к выбросу гормонов, мобилизующих наши энергетические ресурсы. Это, в свою очередь, меняет при беге химический состав крови, активизирует кроветворение и иммунитет, так как ведёт к более быстрому обновлению и омоложению состава лейкоцитов крови, обеспечивающих иммунную защиту организма».

4. Эффективным средством для укрепления иммунитета является закаливание. Здесь необходимо начинать постепенно, но довести интенсивность и продолжительность процедур, связанных с холодом, до существенных величин. Например, начинать с 1 минуты пребывания в душе под прохладной водой и постепенно довести время пребывания под холодной водой до 5–10 минут.

5. Крайне разрушительно на иммунную систему действуют стрессы. Можно

воспользоваться изобретением японских психотерапевтов, которые доказали, что 10 минут громкого крика в день (ещё более оптимально — пение) оказывает выраженное антистрессовое действие и укрепляет иммунную систему. Так, кстати, японские врачи изобрели караоке.

6. Необходимо санировать очаги хронической инфекции (регулярно обращайтесь к стоматологу, отоларингологу и т. д.), примите меры для нормализации кишечной микрофлоры.

7. Необходим приём специальных БАД, укрепляющих иммунную систему.

### Тест

#### Оцените состояние своей иммунной системы

Обратите внимание на наличие следующих признаков дисбаланса иммунной системы.

Отметьте в квадратах положительные ответы и сосчитайте их количество.

Ваш возраст старше 40 лет?	<input type="checkbox"/>
Вы проживаете в городе?	<input type="checkbox"/>
У Вас насморк и кашель чаще, чем 4 раза в год?	<input type="checkbox"/>
Насморк и кашель длятся более 10 дней?	<input type="checkbox"/>
Есть ли у Вас хронические очаги инфекции (кариозные зубы, тонзиллит)?	<input type="checkbox"/>
Есть ли у Вас грибковые заболевания кожи или ногтей?	<input type="checkbox"/>
У Вас постоянно держится температура чуть выше 37°?	<input type="checkbox"/>
Испытываете ли Вы чувство постоянной усталости, недосыпания?	<input type="checkbox"/>
Вы часто сталкиваетесь со стрессами?	<input type="checkbox"/>

Руководствуйтесь следующей схемой дозирования:

**1–2 признака** — у Вас первые признаки недостаточной работы иммунной системы. Используйте Иммюн Саппорт по 5 мл 1–2 раза в день курсами 6–8 недель 2 раза в год для профилактики.

**3–4 признака** — у Вас дисбаланс в работе иммунной системы и высокая вероятность инфекционных воспалительных заболеваний. Начните приём Иммюн Саппорта по 5 мл 3 раза в день. Курс — от 6 до 8 недель. Обследуйтесь у врача.

**5 и более признаков** — обязательно посетите врача, используйте без промедления Иммюн Саппорт для поддержки иммунитета уже сегодня. Далее — на фоне медикаментозной терапии, если врач примет такое решение. Рекомендуемая дозировка по 5 мл 4 раза в день первые 10–14 дней, затем по 5 мл 2 раза в день в течение 6 недель. Повторите 3–4 курса в течение года для закрепления эффекта.

### Глазные заболевания

Глаукомой страдают 2–3% населения земного шара, независимо от пола, расы и национальности.

В России насчитывается более 750 тыс. больных глаукомой. Ежегодно глаукомой заболевает 1 из 1000 человек в возрастной группе от 40 до 45 лет. Более половины больных, несмотря на лечение, продолжает терять зрительные функции. Глаукома лидирует среди заболеваний, которые необратимо вызывают слепоту.

Несмотря на огромное количество научных исследований и клинических наблюдений, до сих пор неизвестно, что является причиной возникновения

глаукомы, но доказано, что повышенное внутриглазное давление является ведущим фактором риска.

Глаукома — хроническое заболевание глаз, характеризующееся постоянным или периодическим повышением внутриглазного давления с последующим развитием типичных дефектов поля зрения, снижением зрения и атрофией зрительного нерва.

В передней части глаза непрерывно циркулирует внутриглазная жидкость, которая выводится через сложную дренажную систему. Когда глаз здоров, в нём сохраняется равновесие между количеством образующейся и оттекающей жидкости и тем самым всё время обеспечивается нормальное внутриглазное давление. Если же её скапливается слишком много, давление повышается. В результате происходит сдавливание кровеносных сосудов, питающих сетчатку, радужку и зрительный нерв. Постепенно развивается дегенерация тканей, суживаются поля зрения. В конце концов, стойкое высокое внутриглазное давление может привести к атрофии зрительного нерва и слепоте.

Различают две формы глаукомы: закрытоугольную и открытоугольную.

В первом случае болезнь возникает потому, что периферический отдел радужки закрывает угол передней камеры, затрудняя доступ жидкости к дренажной системе. Она скапливается в глазу, вызывая стойкое повышение внутриглазного давления. При открытоугольной глаукоме доступ к дренажной системе открыт, но сама она не способна полностью выводить вырабатываемую влагу. Это происходит из-за того, что вследствие склеротических изменений каналы, выводящие жидкость, сужаются, деформируя поры фильтрующей влаги диафрагмы.

Открытоугольная глаукома встречается чаще в возрасте старше 40 лет, преобладающий пол — мужской. Закрытоугольная глаукома встречается чаще у женщин в возрасте 50–75 лет.

Наиболее распространённой является первичная открытоугольная глаукома, на её долю приходится около 90% всех случаев.

Среди заболевших значительную часть составляют лица трудоспособного возраста. Многие исследователи подчеркивают, что только половина пациентов знает о своей болезни и ещё столько же больны, но не подозревают этого.

При этом болезнь развивается постепенно и незаметно и обнаруживает себя только тогда, когда появляются грубые нарушения зрительных функций. На более поздних стадиях заболевания добиться стабилизации процесса становится очень трудно, если вообще возможно.

Раннее распознавание глаукомы — важнейшее условие успешного лечения этого тяжёлого заболевания. Поэтому после 35–40 лет необходимо систематически (не реже одного раза в год) посещать глазного врача, а также всем людям старше 60–70 лет, даже если у них нет жалоб на зрение. При появлении болей или чувства давления в глазу, головных болей, нарушения зрения также необходимо обследоваться у глазного врача.

*Факторы, способствующие развитию глаукомы*

Глаукома как постоянный источник неизлечимой слепоты по-прежнему является одной из актуальных проблем мировой офтальмологии. До сих пор причина возникновения этого заболевания неизвестна. В то же время установлен ряд факторов, повышающих вероятность развития глаукомы:

1. Возраст (старше 40 лет — чем старше человек, тем риск выше).

2. Наличие глаукомы у ближайших родственников, то есть люди с наследственной предрасположенностью.

3. Наличие сопутствующих заболеваний сердечно-сосудистой системы: артериальная гипер- и гипотония, вегетососудистая дистония, мигрень, шейный остеохондроз и др., которые приводят к ухудшению кровоснабжения мозга и глаза.

4. Сахарный диабет.

5. Определённое влияние на развитие глаукомы оказывает рефракция глаза (близорукость, выраженная дальнозоркость).

Открытоугольная глаукома часто сочетается с близорукостью, особенно при высокой степени. В близоруком глазу часто встречаются дистрофические изменения, наблюдается слабость цилиарной мышцы.

Закрытоугольная глаукома часто сочетается с гиперметропией, при которой наблюдаются малые размеры глазного яблока и крупный хрусталик, вследствие чего передняя камера мельче и угол передней камеры уже.

6. Употребление лекарств, расширяющих зрачок.

7. Катаракта.

8. Длительное применение стероидов (гормональных препаратов).

9. Курение, употребление алкоголя.

10. Некоторые профессии (работа в ночную смену, в наклонном положении и др.).

В том случае, если глаукома установлена, больной должен находиться под постоянным диспансерным наблюдением офтальмолога. Осмотр больного производится не реже одного раза в три месяца с обязательным контролем внутриглазного давления, остроты зрения,

периферического поля зрения и осмотра глазного дна. Это позволяет судить о динамике заболевания, своевременно менять медикаментозный режим, решается вопрос о необходимости хирургического лечения (традиционное или лазерное), если не наблюдается нормализация внутриглазного давления под действием глазных капель. Только такой комплекс мер в состоянии помочь сохранить зрительные функции на многие годы.

Глаукома — это бессимптомное заболевание. Многие пациенты не знают о болезни до тех пор, пока не ухудшается зрение. Это делает глаукому довольно опасным и коварным недугом: пациент начинает замечать сужение полей зрения тогда, когда болезнь находится уже в развитой стадии. Эта болезнь очень опасна — глаукома грозит слепотой, причём эта слепота неизлечима.

Наиболее частыми жалобами больных глаукомой, в том числе в самом раннем её периоде, являются жалобы на периодическое затуманивание зрения, видение радужных кругов вокруг источников света, боли в глазах, головные боли, мелькание мушек, быстрая утомляемость глаз, окружающие предметы при глаукоме видны в тумане различной интенсивности: от лёгкой дымки до густого тумана.

Иногда глаукома проявляется острой болью в области глаза, которая плохо снимается обезболивающими препаратами, но неожиданно может прекратиться самостоятельно. Такие приступы могут быть первым,стораживающим симптомом глаукомы.

Описанные выше симптомы при глаукоме, к сожалению, не всегда носят характерные для данного заболевания черты, но эти субъективные ощущения при глаукоме играют определённую

роль в раннем её распознавании. При их наличии диагноз глаукомы не всегда подтверждается, и, наоборот, при их отсутствии нередко выявляется глаукома.

При появлении описанных выше субъективных ощущений нужно обязательно проконсультироваться у офтальмолога, а также тем, у кого в возрасте 35–40 лет появился зрительный дискомфорт, не устранимый с помощью очков и всем людям старше 60 лет, даже если у них нет жалоб на зрение.

### **Катаракта**

Ясное и чёткое — без катаракты — зрение зависит от того, насколько прозрачны оптические среды.

Хрусталик является частью оптической системы глаза и представляет собой бесцветную прозрачную линзу диаметром чуть меньше 1 см. Когда хрусталик прозрачен, без катаракты, мы чётко видим окружающие предметы.

Хрусталик состоит из белков и воды, белки составляют около 35% от всей массы хрусталика, вода — около 65%. В хрусталике отсутствуют нервные волокна, кровеносные и лимфатические сосуды.

Из-за различных причин, в том числе и из-за катаракты, хрусталик может частично или полностью помутнеть. Прозрачность хрусталика без катаракты зависит от сбалансированного поступления необходимых питательных веществ и выделения продуктов обмена. Имеет значение нормальное функционирование всех ферментных веществ и последовательность метаболических процессов.

На протяжении всей жизни человека хрусталик подвергается изменениям. С возрастом в хрусталике ухудшается обмен веществ, при этом в различных слоях могут появляться разной величины и выраженности помутнения. Если на пути

лучей света возникает преграда (помутнения), острота зрения уменьшается вплоть до его полной потери. Такой патологический процесс, приводящий к помутнению хрусталика, называется катарактой.

Более половины людей старше 60 лет имеют те или иные проявления катаракты. Она обычно развивается медленно — на протяжении месяцев, а то и лет. Поэтому человек не сразу замечает, что у него образовалась катаракта, и не обращается к врачу.

Развитие катаракты зависит от многих причин. Заболевания желудочно-кишечного тракта и печени значительно повышают риск развития катаракты. Кроме того, развитию катаракты способствуют диабет, заболевания внутренних оболочек глаза, контузия, проникающие ранения глаза, а также длительное пребывание на солнце без защитных очков, неблагоприятная экологическая обстановка, вредные воздействия среды (химические, механические, лучевые).

Одним из самых ранних предвестников катаракты является так называемое «оводнение» хрусталика, или скопление жидкости внутри него. Хрусталик становится более выпуклым, и световые лучи преломляются более резко, в результате чего ближнее зрение обостряется и у человека временно возникает близорукость. Пожилые люди со старческой дальнозоркостью вдруг обнаруживают, что могут читать без очков. Однако после относительно короткого периода улучшения зрение снова начинает ослабевать.

В норме хрусталик пропускает лучи света, подобно объективу фотоаппарата, которые фокусируются на сетчатке за счёт изменения кривизны поверхности хрусталика.

При катаракте лучи света не попадают прямо на сетчатку, они рассеивают-

ся, достигнув замутнённого хрусталика. При этом человек, смотрящий на электрическую лампу, автомобильные фары или любой другой источник света, может видеть вокруг него ореол.

Развитие катаракты зависит от размера и расположения области помутнения хрусталика. Если она находится на периферии, можно долго не подозревать о болезни. При центральном расположении помутнения рано снижается острота зрения, особенно при ярком внешнем освещении, так как зрачок суживается и свет попадает в глаз сквозь самую мутную часть хрусталика. Предметы начинают видаться нечётко, их контур размыт, иногда они дwoятся. Появляется потребность в более ярком освещении при чтении или шитье, и человек вынужден всё чаще менять очки на более сильные. Возникает ощущение плёнки на глазах, которую хочется стереть. Начинают сливаться буквы текста. Эти неприятные явления постепенно усиливаются, и в итоге резко нарушается не только работоспособность, но и обычная ориентация в пространстве.

#### **Дегенерация сетчатки**

Дистрофии (дегенерации) сетчатки у детей встречаются редко, но частота этой патологии существенно увеличивается с возрастом, и особенно высок риск у пожилых. Пигментная дегенерация сетчатки относится к так называемым периферическим дистрофиям и носит генетически обусловленный необратимый характер. В случаях доминантного типа наследования процесс начинается раньше, часто в детском возрасте, и прогрессирует быстрее. При рецессивном типе наследования начало заболевания отодвигается, иногда даже до средних лет. В качестве первой жалобы выступает ухудшение зрения в сумерки (куриная слепота).

Одновременно с этим всё более сужается периферическое зрение и уменьшается способность ориентироваться в сумерках. Сосуды сетчатки суживаются, склерозируются. В связи с нарушением трофики глаза могут развиваться катаракта, глаукома, отслоение сетчатки и др.

#### **Нарушение зрения: близорукость, дальнозоркость, астигматизм.**

Как правило, усиление близорукости начинается в школьные годы и протекает до 18–22 лет. В более позднем возрасте прогрессирование болезни встречается редко. Поэтому очень важно заниматься глазами в детском, подростковом и юношеском возрасте. Не последнюю роль в профилактике близорукости играет полноценное питание: в рационе школьника в достаточном количестве должны быть белки и витамины (А, Е и С). Раз в год ребёнок должен проходить диспансеризацию и показываться офтальмологу. При выявлении близорукости таких посещений должно быть не меньше двух в год.

#### **Зрение и сахарный диабет (диабетическая ретинопатия)**

При диабете происходит изменение мелких кровеносных сосудов сетчатки, которое приводит к нарушению обеспечения сосудов сетчатки кислородом и развитию диабетической ретинопатии.

Существуют две формы этого заболевания:

*Фоновая ретинопатия* сетчатки, при которой патологические изменения происходят только в сетчатке глаза. Вследствие нарушения в области капиллярных сосудов сетчатки происходят небольшие кровоизлияния, отложения продуктов обмена веществ, а также отёки сетчатки. Эта форма заболевания поражает прежде всего пожилых диабетиков и в перспективе ведёт к вялотекущему ухудшению зрения.

Пролиферативная форма диабетической ретинопатии развивается из фоновой ретинопатии вследствие всё возрастающего дефицита обеспечения сетчатки кислородом. Эта форма заболевания характеризуется образованием новых сосудов, которые прорастают из сетчатки в стекловидное тело и обуславливают кровоизлияния в нём и возрастающее ухудшение зрения. Этот переход при юношеском диабете может произойти в течение нескольких месяцев. Развитие заболевания приводит к вытяжениям на сетчатке и последующему отслоению сетчатки. В нашей стране эта форма диабетической ретинопатии является наиболее частой причиной слепоты у трудоспособного населения.

#### **Рекомендации специалистов ЭД Медици**

Здоровье глаз напрямую зависит от качества питания. Неправильное питание, нехватка витаминов, цинка, биологически активных веществ лютеина и зеаксантина могут привести к различным заболеваниям глаз и нарушению зрения, в частности развитию возрастной дегенерации макулы. Это — самая распространённая причина нарушения зрения у людей старше 40 лет. Из 7,3 млн россиян, находящихся в группе риска, более 2,3 млн страдают возрастной дегенерацией макулы.

Витамины С, Е и селен защищают глаза от активно образующихся под воздействием ультрафиолетовых лучей свободных радикалов. Цинк помогает стабилизировать защитный пигмент клетчатки глаза. Лютеин и зеаксантин — два каротиноида, отвечающие за плотность пигмента в сетчатке, играют ключевую роль в защите глаз. Научные исследования доказали, что оба компонента выступают в роли «внутренних

солнечных очков», так как они «фильтруют» голубой свет и защищают от свободных радикалов. Каротиноиды — самые главные составляющие защитной системы глаз. Здоровый рацион питания, в котором присутствуют капуста, шпинат, брокколи, орехи, брюссельская капуста, кукуруза и т. д., способствует укреплению и улучшению работы различных структур глаза и может предотвратить нарушения зрения. Однако в среднем каждый европеец потребляет только одну восьмую или шестую этих количеств; более того, потребление полезных веществ снижается с каждым годом. Поэтому необходимо либо многократно увеличить потребление продуктов, содержащих лютеин и зеаксантин, таких, как шпинат, брокколи, горох, листовая и брюссельская капуста, яичный желток и кукуруза, либо использовать *специальную коллоидную фитоформулу Визио Комплекс, содержащую все необходимые компоненты в оптимальном соотношении в коллоидной биодоступной форме*. Особенно это важно у людей старшей возрастной группы (40 лет и старше), так как с возрастом естественная защита глаз ослабляется и нуждается в большей защите.

К ухудшению зрения приводит и длительная работа за компьютером. Монитор компьютера является источником повышенной опасности для глаз, так как излучает ультрафиолетовый свет, действие которого усиливается при использовании люминесцентных ламп. В сочетании с напряжённой работой глаз это может вызвать быстрое утомление, головные боли, снижение работоспособности, резь в глазах и слезоточивость. Данные статистики показали, что от 50% до 90% людей, работающих за компьютером, обращаются к врачам

именно с этими жалобами, которые объединили термином «компьютерный зрительный синдром». Для усиления антиоксидантной защиты органов зрения людям, постоянно работающим за компьютером, необходим дополнительный приём лютеина и зеаксантина.

#### **Тем, кто работает за компьютером**

- Установлено, что безопасная граница частоты развёртки монитора начинается с 75 Гц. И это — необходимый минимум! Каким бы дешевым ни был предлагаемый вам монитор, не берите его, если изображение дрожит. Лучше выбрать/установить режим монитора с меньшим разрешением, но с частотой обновления кадров 75–85 Гц (чем больше, тем лучше). В противном случае работа за компьютером будет опасна для вашего зрения.
- Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть около 70 см. Другими словами, вы должны едва доставать до экрана вытянутой вперёд рукой. Минимальное допустимое расстояние от лица человека до монитора — это размер диагонали монитора.
- Ваш монитор должен стоять ниже уровня глаз (то есть взгляд на экран — сверху вниз).
- Чтобы экран не «бликовал», установите монитор так, чтобы он «смотрел» в сторону, противоположную от окна. Даже если стол стоит боком к окну, можно повернуть монитор под углом градусов сорок пять, чтобы свет от окна на экран не падал. Кстати, в борьбе с бликами вообще помогает рассеянный свет, например, жалюзи или тюль.
- В сумерках над рабочим местом нужен дополнительный мягкий свет.
- Каждые полчаса старайтесь отвлекаться от монитора и смотреть

вдаль — такая нехитрая гимнастика помогает сохранить зрение.

- Иногда закрывайте глаза на две-три минуты, благодаря чему расслабляются (отдыхают) мышечные волокна и, как следствие, восстанавливается чувствительность рецепторов глаз, отвечающих за чёткость и яркость.
- Обратите внимание, чтобы при работе струя воздуха от вентилятора или кондиционера не попадала в лицо, так как в этом случае глаза быстрее пересыхают.
- Лучше иметь монитор с большой диагональю и на него выводить большие изображения, нежели «крошку», на котором необходимо смотреть изображение частями либо пристально всматриваться в экран, чтобы рассмотреть детали.
- Согласно нормам, расстояние от экрана монитора до задней стенки монитора соседнего ряда должно быть не менее 2 м, а расстояние между боковыми стенками — не менее 1,2 м. Площадь на одного взрослого пользователя должна быть не менее 6 кв. м, объём — не менее 20 куб. м.

#### **Девять основных правил гигиены зрения**

Для защиты зрения от различных повреждающих факторов, улучшения зрительной функции глаз, повышения эффективности комплексной коррекции заболеваний глаз следуйте простейшим правилам.

1. Комфортное рабочее место. Оно должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Укомплектуйте компьютер хорошим монитором, правильно его настройте, используйте качественные программы.

2. Специальное питание для глаз. Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, чёрную смородину, морковь. В рационе близоруких должны присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зелёный лук. При дистрофии сетчатки помогают шиповник (настой, отвар), клюква.

3. Гимнастика для глаз. Наибольшую пользу гимнастика для глаз приносит для профилактики и на первых стадиях ослабления зрения. Желательно выполнять «глазной» комплекс упражнений и тем, кто работает за компьютером, и тем, чьи глаза склонны к переутомлению. Гимнастика для глаз обычно занимает не более 5 минут.

4. Снять усталость, предотвратить болезни глаз помогают компрессы, промывания глаз чёрным и зелёным чаем, тёплые примочки на закрытые глаза из отвара ромашки.

5. Если вы используете очки или контактные линзы, подбирайте их в кабинете врача, а не в подземном переходе; соблюдайте несложные правила ухода за ними.

6. Берегите глаза от ультрафиолетового воздействия солнечных лучей.

7. Контроль уровня глюкозы в крови! Сахарный диабет — одна из причин, ведущая к нарушению зрения.

8. Контролируйте артериальное давление.

9. Для глаз полезны витамины (особенно комплексные поливитамины, в которых витамины сочетаются с микроэлементами: цинком, кальцием), все препараты на основе черники, препараты, содержащие специфические антиоксиданты для укрепления сетчатки глаза.

*Все необходимые компоненты присутствуют в специальных коллоидных*

*фитоформулах компании ЭД Медицин, а наиболее оптимальный набор ингредиентов содержится в фитоформуле Визио Комплекс.*

*Упражнения для снятия напряжения глаз*

1. Нужно сесть на стул, закрыть глаза, накрыть их ладонями так, чтобы середина правой ладони была перед правым глазом, а левой — перед левым. При этом ни в коем случае не давить на глаза! Приняв удобное положение, постараться расслабиться — тогда перед закрытыми глазами появится ровное чёрное поле. Когда это произойдет, нужно представить себя в какой-то комфортной обстановке или вспомнить что-нибудь приятное, доставляющее радость. Если выполнять это упражнение 2–3 раза в день по 10–15 минут, зрение значительно улучшится.

2. Быстро моргать в течение 1–2 минут. Затем закрыть глаза и одну минуту легко массировать веки подушечками пальцев. Это упражнение расслабляет мышцы глаз и улучшает кровообращение.

*Укрепляем мышцы глаз*

1. Надо расположить указательный палец правой руки на расстоянии 20 см от глаз, затем перевести взгляд с пальца на какой-нибудь большой предмет, отстоящий на три и более метра. Продолжать это упражнение в темпе 10 раз, немного отдохнуть и повторить ещё 2–3 раза.

2. Сядьте напротив окна. Наклейте на него кружочек красного или чёрного цвета диаметром 5 мм. Смотрите на этот кружочек несколько минут, потом переведите взгляд на какой-нибудь дальний предмет за окном. Постарайтесь рассмотреть все его детали. Время наблюдения нужно постепенно удлинять: в первые три дня — по 3 минуты, следующие три

дня — по 5 минут и, наконец, ещё три дня по 7 минут.

3. Сидя, плотно зажмурьте, а потом откройте глаза. Повторите 8–10 раз. Вращайте глазами сначала в одну, а затем в другую сторону — 6–8 раз. Возьмите карандаш и смотрите на его кончик, то приближая его на 5–7 см, то удаляя на расстояние вытянутой руки. Прodelайте это упражнение 6 раз.

4. Стоя, отставьте правую руку вперед на 25–30 см и в течение 5–7 сек. смотрите обоими глазами на кончик указательного пальца. Медленно приближайте палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока он не начнет двоиться. Повторите 6–8 раз. Это упражнение облегчает работу глаз на близком расстоянии.

5. Отведите полусогнутую руку в правую сторону и скосите глаза на пальцы. Не поворачивая головы, следите за пальцами, медленно перемещая их справа налево, а затем в противоположную сторону. Повторите 10–12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия и улучшает их координацию.

## Болезнь Альцгеймера

Исследования в области старения мозга показывают, что ухудшение памяти и интеллектуальных возможностей в середине жизни нельзя считать нормальным. Но случается это практически с каждым. Например, вы ждёте своей очереди в общей беседе, а когда она подходит, забываете, что хотели сказать. Не можете в нужный момент вспомнить название фильма или фамилию известного человека. Пропускаете встречу, поскольку были совершенно уверены, что она назначена на завтра... Для многих из нас эти первые признаки появляются

ещё до 40, для большинства — между 40 и 50 годами.

Болезнь Альцгеймера — достаточно частая причина слабоумия, развивающегося в пожилом и старческом возрасте. Впервые болезнь была описана в начале прошлого века немецким психиатром и невропатологом Алоизом Альцгеймером (он же Альцхаймер). Обычно она проявляется после 40–50 лет, а после 70 — частота заболевания достигает 30%. Самый молодой пациент, у которого зафиксирована болезнь Альцгеймера — 28-летний мужчина. Чаще возрастное слабоумие поражает женщин — возможно, причина этого кроется в большей продолжительности их жизни: многие мужчины просто не доживают до болезни Альцгеймера.

Причина болезни неизвестна. Считается, что это наследственное заболевание, но только 25% случаев можно назвать «семейными». При болезни Альцгеймера в головном мозге происходит отложение белка в виде «сенильных бляшек» и образование так называемых нейрофибриллярных клубочков, состоящих из повреждённых нервных клеток. Оба процесса ведут к разрушению нервных путей мозга. До сих пор не выяснено, что же конкретно вызывает эти изменения, однако в последние годы учёным удалось выделить специальные гены, ответственные за предрасположенность человека к болезни Альцгеймера. И вот что интересно: заболевание чаще наблюдается у людей малообразованных. У человека с высоким интеллектом меньше шансов столкнуться с проявлениями этой болезни по той причине, что у него существует большее количество связей между нервными клетками. А значит, при гибели одних клеток утраченные функции могут передаваться другим, которые ранее

не были задействованы.

Болезнь начинается с нарастающих нарушений памяти. Ранняя стадия может остаться незамеченной для окружающих, поскольку человек, отметив у себя первые симптомы заболевания, всячески пытается скрыть их. С нарастающей потерей воспоминаний появляется чувство растерянности, непонимания, недоумения. Постепенно человек перестает ориентироваться в месте и времени, из его памяти выпадают накопленные знания, опыт, навыки, причём забываются сначала ближайшие по времени события, а потом — более отдалённые. Нарушается узнавание формы, цвета, лиц, чувство ориентации в пространстве. Это может сказываться, например, в беспорядочности и асимметрии почерка: буквы скапливаются в центре или в углах страницы, по вертикали. Речь становится всё более непонятной. Слабоумие очень быстро прогрессирует до такой степени, что человек полностью теряет способность не только мыслить, но и выполнять элементарные бытовые действия.

Когда заболевание начинает прогрессировать, нужно использовать любую возможность, чтобы поддержать способность больного к самообслуживанию, уменьшить его изоляцию от окружающих, постараться предупредить развитие депрессии. Например, могут помочь новые, лучше подобранные очки, более совершенный слуховой аппарат, простой в обращении радиоприёмник, книги с картинками и крупными буквами.

К факторам, усиливающим симптомы болезни Альцгеймера, относятся:

- незнакомые места;
- пребывание в одиночестве в течение длительного времени;
- встречи с большим числом незнакомых людей;

- темнота (необходимо подходящее освещение даже в ночное время);
- инфекционные заболевания;
- жаркая погода;
- приём большого количества лекарств.

Некоторые учёные считают, что лучшая профилактика — насыщенная интеллектуальная и социальная жизнь. Приём специальных средств позволяет затормозить развитие болезни, улучшить мозговую деятельность, помочь пожилому человеку мыслить ясно и точно, независимо от возраста.

Существует большое число синтетических ноотропных средств, способных влиять на центральную нервную систему, но нет ни одного, оказывающего надёжное и длительное действие. Поэтому известный фармаколог В.Н. Кушинский, занимающийся проблемой старения головного мозга, назвал эти препараты «нечистое плацебо». То есть эти лекарства помогают лишь смягчить симптомы.

Решить основную проблему — способность нервной системы к регенерации, устойчивости к воздействию повреждающих факторов лекарства не помогают.

Опыт работы в клиниках Европы и исследования, проведённые в клинике «Веда» (София, Болгария) в 2002–2003 гг., свидетельствуют, что коллоидные фитоформулы ЭД Медицины могут эффективно закрыть эту «терапевтическую брешь». Следует также помнить, что в основе снижения умственных способностей, как правило, могут лежать нарушения микроциркуляции крови вследствие атеросклероза. Необходим приём лекарственных препаратов, улучшающих микроциркуляцию сосудов головного мозга, а также препаратов,

предупреждающих гипоксию (нехватку кислорода) головного мозга.

## Сахарный диабет

По своей распространённости, ранней инвалидизации и высокой смертности болезнь является острейшей медико-социальной проблемой XXI в. В Российской Федерации в настоящее время насчитывается около 8 млн. диабетиков, и их число продолжает расти. В 1996 г. был издан Указ «О мерах государственной поддержки лиц, больных сахарным диабетом», в соответствии с которым Правительством РФ принята федеральная программа «Сахарный диабет», главной целью которой является кардинальное улучшение качества жизни больных.

Термин «диабет» (греч. «diabaino» означает «проходить сквозь») впервые ввёл римский врач Аретеус. Сахарный диабет — нарушение обмена веществ, при котором организм человека не может нормально усваивать сахар (глюкозу), вследствие чего повышается уровень сахара в крови.

Глюкоза — основной источник энергии. Однако для того чтобы глюкоза смогла попасть в клетки, необходим гормон, выделяемый поджелудочной железой, — инсулин. Действуя на рецепторы (специальные структуры на поверхности клеток, реагирующие на гормоны), инсулин способствует тому, что глюкоза проникает в клетку. При повышении сахара в крови (например, после еды) в здоровом организме образуется больше инсулина, глюкоза поглощается клетками и уровень её в крови снижается, а клетки обеспечиваются необходимой энергией.

При диабете имеет место абсолютная (когда клетки поджелудочной железы

не вырабатывают или почти не вырабатывают инсулин) или относительная (когда вырабатываемого инсулина недостаточно для нужд организма) недостаточность инсулина. Соответственно выделяют два типа сахарного диабета.

Сахарный диабет 1-го типа («юношеский диабет») развивается, как правило, у молодых людей на фоне нормальной массы тела. При этом клетки поджелудочной железы, которые вырабатывают инсулин, разрушаются, инсулина образуется мало или он совсем не образуется, вследствие чего организм не может усваивать сахар крови: клетки не получают энергию и остаются «голодными», а в крови сахар высокий. Причины разрушения клеток поджелудочной железы точно не известны, некоторую роль играет наследственная предрасположенность. Единственным методом лечения таких больных является пожизненное подкожное введение инсулина, который всасывается в кровотоки и оказывает свое действие. Среди больных сахарным диабетом 10–20% составляют больные с первым (инсулинозависимым) типом диабета.

Сахарный диабет 2-го типа («диабет взрослых»), как правило, развивается в зрелом и пожилом возрасте на фоне избыточной массы тела. При таком диабете собственный инсулин вырабатывается, но вырабатывается «неправильно», то есть организм замедленно и недостаточно реагирует на поступление глюкозы в кровь, и выделяемого инсулина недостаточно для усвоения всей поступившей глюкозы. Вторым механизмом развития является неспособность мышечных и жировых клеток использовать весь выделяемый инсулин. Это состояние невосприимчивости клеток к нормальному количеству инсулина называется инсулинорезистентно-

стью. Для сахарного диабета 2-го типа более характерна наследственная предрасположенность.

Симптомы (признаки) сахарного диабета:

- сильная жажда, большое количество выделяемой мочи;
- слабость, утомляемость;
- кожный зуд, рецидивирующие кожные инфекции;
- плохое заживление ран;
- повторяющиеся инфекции мочевых путей;
- потеря аппетита, необъяснимое снижение массы тела.

Как правило, вышеописанные признаки ярко проявляются при сахарном диабете 1-го типа, а при диабете 2-го типа они менее выражены, и больные годами живут, не подозревая о наличии у себя этого заболевания, не обращаются к врачам, и сахарный диабет 2-го типа часто выявляется случайно.

#### **Диагностика сахарного диабета**

Для диагностики сахарного диабета используются следующие методы:

1. Определение уровня сахара в крови (в норме сахар в крови натощак до 5,5 ммоль/л, после еды — до 7,8 ммоль/л).

2. Определение уровня сахара в моче.

3. При наличии технических возможностей — определение уровня гликированного гемоглобина, отражающего состояние углеводного обмена за предыдущие 3 месяца.

Сахар в крови необходимо проверять:

- при появлении вышеописанных симптомов;
- при наличии в семье больных сахарным диабетом 2-го типа в сочетании с избыточной массой тела.

При выявлении повышенного сахара в крови необходимо обратиться к вра-

чу, который подберёт оптимальную схему лечения для каждого конкретного пациента.

Сахарный диабет, если его плохо контролировать, может привести к неблагоприятным последствиям: из-за повышенного содержания сахара в крови постепенно возникают и очень быстро прогрессируют специфические для диабета осложнения со стороны глаз, почек, ног, а также неспецифические — со стороны сердечно-сосудистой системы. И «коварство» диабета заключается в том, что эти осложнения часто появляются через 10–15 лет от начала заболевания, развиваются незаметно и поначалу никак не отражаются на самочувствии. К сожалению, справиться с осложнениями, уже проявившими себя, бывает очень трудно.

*Поражение глаз.* Прежде всего поражается сетчатка. Это явление носит название «диабетическая ретинопатия». Механизм поражения заключается в нарушении кровообращения в мельчайших сосудах глазного дна. Причём на первых этапах человек это никак не чувствует — острота зрения не снижается.

*Поражение почек.* Носит название «диабетическая нефропатия». Почка — это фильтр, который выводит вредные вещества из организма с мочой, а нужные оставляет. Фильтр этот представлен скоплением мелких сосудов. При высоком сахаре в крови, существующем долгое время, в этих сосудах возникают такие же изменения, как и в сосудах глазного дна. В нормальном состоянии фильтр не пропускает белок, поскольку это нужное вещество. При развитии нефропатии белок появляется в моче. Причём человек это никак не чувствует. При развитии диабетической нефропатии может повышаться артериальное

давление, что само по себе отрицательно скажется на работе почек.

*Поражение сердечно-сосудистой системы.* При диабете очень часто наблюдается сопутствующее поражение сердечно-сосудистой системы, в частности, артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца и другие. Всё это является проявлением атеросклероза, который на фоне сахарного диабета может развиваться значительно быстрее и приводить к более серьёзным последствиям — инфарктам, инсультам. В связи с этим больным диабетом, особенно в пожилом возрасте, необходимо тщательно следить за артериальным давлением и показателями жирового обмена.

*Поражение ног.* При сахарном диабете происходит поражение нервов, которое называется «диабетической нейропатией» и встречается при любом типе диабета, а также поражение крупных сосудов, в основном характерное для пожилых людей и встречающееся чаще при сахарном диабете 2-го типа. Проявлениями поражения нижних конечностей могут быть боли различного характера, чувство жжения, «бегания мурашек», покалывания, онемения стоп. Для диабетической нейропатии характерно снижение всех видов чувствительности (например, болевой, температурной), что представляет большую опасность для больного в связи с возможностью возникновения не замечаемых вовремя микротравм.

Своевременное выявление сахарного диабета и назначение адекватной терапии являются необходимым и позволяет значительно улучшить качество жизни больных сахарным диабетом и замедлить развитие и прогрессирование осложнений со стороны глаз, почек, сердца и других органов.

### **Основные правила укрепления здоровья при диабете**

1. Регулярные посещения специалистов.

2. Самоконтроль общего здоровья и уровня сахара в крови.

3. Физическая нагрузка.

Физическая нагрузка хороша для здоровья и общего самочувствия. Кроме того, она помогает снизить вес тела и уровень сахара в крови и, следовательно, может рассматриваться как отличное средство лечения сахарного диабета 2-го типа. Нельзя заниматься физической нагрузкой при плохом самочувствии, высоком уровне сахара в крови. Также следует помнить, что физические упражнения могут снизить сахар в крови ниже нормального уровня, если вы получаете сахароснижающие средства.

4. Режим питания.

Диета является важнейшей составляющей частью лечения сахарного диабета. Пищевые продукты содержат три основные группы питательных веществ: белки, жиры и углеводы. Углеводы — основной источник глюкозы, а значит, компонент питания, требующий инсулина. Существуют два вида углеводов: усваиваемые и неусваиваемые. Неусваиваемые углеводы (клетчатка) уровень сахара в крови не повышают. Такие углеводы играют важную роль в процессе пищеварения:

— разбухают при попадании в желудок, а потому создают чувство сытости;

— способствуют нормализации работы кишечника, что очень важно при запорах.

Усваиваемые углеводы повышают уровень сахара в крови, но по-разному, поскольку тоже делятся на две разные группы — легкоусваиваемые и трудноусваиваемые:

- легкоусваиваемые, или простые, углеводы быстро разрушаются в кишечнике (такими углеводами насыщены продукты, сладкие на вкус);
- трудноусваиваемые углеводы имеют более сложное строение, медленнее разрушаются в кишечнике.

Пациенту с диабетом крайне важно знать, какое количество углеводов попало в организм с пищей, так как на основании количества углеводов рассчитывается доза инсулина (или сахаропонижающих препаратов).

Для учёта усваиваемых углеводов пользуются таким понятием, как хлебная единица (ХЕ). Принято считать, что на одну ХЕ приходится 10–12 г углеводов. Зная количество ХЕ, которые будут съедены, можно определить, насколько повысится сахар в крови, а значит, появится возможность более правильно вводить инсулин. ХЕ отмеряются ложками, стаканами, чашками.

За один приём пищи (завтрак, обед или ужин), на одну инъекцию инсулина рекомендуется съесть не более 7 ХЕ.

Между двумя приёмами пищи можно съесть 1 ХЕ, не подкальвая инсулин (при условии, что сахар в крови в норме и при постоянном его контроле). 1 ХЕ на своё усвоение требует приблизительно 1,5–4 единицы инсулина. Эта потребность индивидуальна, и определить её можно только при помощи постоянного контроля за уровнем сахара в крови.

Приблизительное количество хлебных единиц (ХЕ) в различных продуктах

Мучные продукты: 1 ХЕ = 1 кусок любого хлеба. 1 ХЕ содержится в 1 ст. л. муки или крахмала. В 3 ст. л. макарон содержится 2 ХЕ.

Крупы и каши: 1 ХЕ содержится в 2 ст. л. любой варёной крупы.

Бобовые: горох, фасоль и чечевицу по ХЕ можно не учитывать, поскольку 1 ХЕ содержится в 7 ст. л. этих продуктов.

Молочные продукты: 1 стакан молока — 1 ХЕ.

Сладкое. Сахарный песок — 1 ст. л. — 1 ХЕ. Сахар-рафинад: 2,5 кусочка — 1 ХЕ.

Мясные и рыбные продукты не содержат углеводов и не нуждаются в учёте.

Корнеплоды. Одна средней величины картофелина — 1 ХЕ. Три крупные моркови — 1 ХЕ. Одна крупная свёкла — 1 ХЕ.

Фрукты и ягоды. 3–4 виноградины — 1 ХЕ. Половина грейпфрута, банана или початка кукурузы — 1 ХЕ. Яблоко, груша, персик, апельсин, хурма, кусочек дыни или арбуза — 1 ХЕ. Три-четыре средних мандарина, абрикоса или сливы — 1 ХЕ. Чайное блюдо клубники, вишни, черешни — 1 ХЕ. Чашка малины, земляники, черники, смородины, брусники, ежевики — 1 ХЕ.

Напитки: 1 ХЕ в 1/3 стакана виноградного сока, 1/2 стакана яблочного сока, 1 стакане кваса или пива.

Страдающим сахарным диабетом необходимо исключить из рациона: сахар, спиртные напитки, сиропы, пирожные, печенья, виноград и финики. Пищу нужно принимать небольшими порциями, лучше 4–5 раз в день. Рекомендуются продукты, содержащие различные сахарозаменители (аспартам, сахарин, ксилит, сорбит, фруктоза и др.). Однако использовать и сахарозаменители следует пореже.

5. Регулярный приём специальных препаратов для снижения уровня сахара в крови и улучшения проведения глюкозы внутрь клетки.

Как правило, с таких препаратов начинают лечение сахарного диабета 2-го

типа. При прогрессировании заболевания необходимо назначение инсулина.

Ежедневное применение инсулина (инсулинотерапия) необходимо больным сахарным диабетом первого типа. Препарат выпускается в специальных шприц-ручках, с помощью которых легко делать уколы. При лечении инсулином необходимо самостоятельно контролировать уровень глюкозы в крови и моче (с помощью специальных полосок).

Следует помнить, что приём лекарственных средств носит постоянный характер и при начале терапии; как правило, в дальнейшем дозировка только увеличивается. Увы, это приводит к нежелательным, а подчас и фатальным явлениям (лекарственной болезни, привыканию, угнетению кроветворения, поражениям желудочно-кишечного тракта, нарушениям эндокринной системы и др.). Важно учитывать также, что большинство больных — это люди среднего и пожилого возраста. Нередко они имеют целый комплекс сопутствующих хронических заболеваний (полиморбидность), течение которых неминуемо усугубляется в ходе приёма лекарственных препаратов.

Поэтому при любой возможности целесообразно использовать также и немедикаментозные способы борьбы с болезнью.

#### ***Альтернативные методы коррекции уровня сахара в крови***

В России, Америке и Европе накоплены многочисленные практические результаты, которые подтверждают, что при данной патологии эффективны продукты природного происхождения. Это направление получило широкое признание европейской и американской медицины и обретает всё большее количество сторонников среди пациентов, практикующих врачей и учёных всего мира.

Природные продукты широкого спектра действия нетоксичны, могут приниматься долгое время, не вызывают побочных явлений.

Основными мероприятиями у больных с метаболическим синдромом являются уменьшение массы тела, которое достигается немедикаментозными методами: применением низкокалорийной диеты, повышением физической активности и, при необходимости, применением специальных препаратов. Доказано, что уменьшение массы тела даже на 5–10% у тучных больных достоверно снижает риск сердечно-сосудистых осложнений и сахарного диабета.

#### **Тест**

#### **Нужен ли Вам Шугар Бэланс?**

Если Вы по какой-то причине не обследовались у врача, рекомендуется обратиться внимательно к следующим моментам:

- возраст более 45 лет, при этом Ваш вес нестабилен (снижается или повышается);
- склонность к перееданию;
- тяга к сладкой пище, сладким напиткам;
- периодические приступы «волчьего аппетита»;
- периодические приступы сильной жажды, сухость во рту;
- периодические головокружения, слабость, особенно во время длительных перерывов между приёмами пищи;
- немотивированная слабость, общее недомогание;
- частое мочеиспускание;
- зуд кожи;
- плохое заживление ран, ссадин, порезов кожи;
- частые гнойничковые заболевания кожи;

- наличие повышенного артериального давления, нарушения обмена липидов;
- среди Ваших родственников есть или были больные диабетом.

Если Вы поставили плюс хотя бы перед одним из этих пунктов, обязательно применяйте Шугар Бэланс и непременно пройдите медицинское обследование.

Зачастую стратегия лекарственной терапии не всегда учитывает специфику и особенности индивидуального течения диабета у конкретного больного. Комплекс истинных причин диабета нередко скрыт даже от медицинских приборов. В результате назначение сахароснижающих препаратов (например, при диабете 2-го типа) не всегда обоснованно. Осо-

бенно раннее назначение, в состоянии т. н. преддиабета, когда у организма ещё достаточно сил для победы над заболеванием. В результате причины, сформировавшие сахарную болезнь, остаются неизлеченными, продолжают развиваться, утяжеляя ситуацию и формируя новые патологии. Именно в этом случае особенно важно использовать Шугар Бэланс коллоидный.

**ЭД Медицин напоминает:**

**Изменить тактику лекарственного лечения (замена одного препарата на другой, отмена тех или иных лекарственных средств, уменьшение или повышение дозировок, прекращение лекарственного лечения и пр.) может только ваш лечащий врач!**

## Глоссарий

**Абсорбция** — поглощение растворённого вещества жидкостью (например, кровью) или твёрдым телом.

**Абсцесс** — полость, заполненная гноем и отграниченная от окружающих тканей и органов гнойной мембраной.

**Агрегация тромбоцитов** — процесс «слипания», «склеивания» кровяных телец тромбоцитов, приводящий к повышению вязкости крови, ухудшению кровотока и создающий риск образования кровяных сгустков — тромбов.

**Адаптогены** — группа веществ, облегчающих приспособление организма к различным неблагоприятным воздействиям. Адаптогены активизируют защитные силы организма за счёт оптимизации функций связанных между собой защитных систем (нервной, нейроэндокринной и иммунной), а также процессов обмена веществ, обеспечивают защиту от экстремальных воздействий и стимуляцию регенераторных процессов.

**Адаптогенный** — повышающий сопротивление организма к вредному влиянию различных факторов химической, физической и биологической природы. Адаптогенное действие обусловлено развитием в организме «состояния неспецифически повышенной сопротивляемости», выражается двояким образом: в виде повышения устойчивости к дополнительным нагрузкам (например, повышение работоспособности) и в виде регулирующего эффекта.

**Аднексит** — воспаление придатков матки (яичников и маточных труб), вызванное различной инфекцией, в том числе и бактериями.

**Активированные микроэлементы и макроэлементы** — микро- и макроэлементы с воссозданным природным электрическим потенциалом. В результа-

те повышения потенциала кинетической энергии целебных микро- и макрочастиц микро- и макроэлементы приобретают повышенную активность, сходную с той, которой они обладают в природе (в целебных растениях, природной воде). Это многократно усиливает их эффективность. Данная передовая технология является эксклюзивной технологией ЭД Медицины.

**Альгоменорея** (альгодисменорея) — боли и неприятные ощущения перед менструацией либо во время менструации, сопровождающиеся общим недомоганием.

**Альцгеймера болезнь** — прогрессирующее заболевание, сопровождающееся разрушением клеток головного мозга. Приводит к постепенной потере интеллектуальных способностей, памяти, глубоким изменениям личности и поведения.

**Аминокислоты** — органические кислоты, участвующие в обмене азотистых веществ в организме, основной компонент белков. Содержатся, к примеру, в мясе птицы и животных, рыбе, бобовых культурах, орехах и пр.

**Аменорея** — отсутствие менструаций в течение 6 месяцев и более.

**Ангина** (горловая жаба) — острая инфекционная болезнь в лимфоидной ткани глотки (чаще в миндалинах), проявляющаяся болями в горле и интоксикацией.

**Андрология** — раздел медицины, изучающий заболевания мужских половых органов.

**Антидепрессанты** — средства, улучшающие состояние больных при различных нервно-психических расстройствах, сопровождающихся депрессией.

**Антисептическое действие** — обеззараживающее и антимикробное действие.

**Атеросклероз** — отложение холестерина в стенке артерий с развитием воспаления и деформации сосудов, образованием бляшек на их внутренней поверхности, ведущее к сужению просвета сосуда, в результате которого уменьшается объём проходящей через сосуд крови. Недостаток кровообращения может приводить к нарушению питания и дыхания участков органов и клеток (сердца, мозга и др.). Результатом атеросклероза могут стать инсульт и инфаркт.

**Аппендикс** — червеобразный отросток слепой кишки, содержит лимфатическую ткань пищеварительной системы. Воспаление этого отростка вызывает аппендицит и подлежит экстренному хирургическому лечению. Профилактика: использование в рационе питания грубой пищи с высоким содержанием клетчатки, растительной пищи, в частности овощей.

**Арахноидит** — воспаление одной из оболочек (паутинной) головного или спинного мозга. Характеризуется сильными болями, нарушениями со стороны жизненно важных органов.

**Артериальная гипертензия** — повышенное (свыше 140/90) кровяное давление в сосудах, основной фактор риска инсульта и инфаркта. Профилактика гипертензии — здоровый образ жизни (рациональное питание, физическая нагрузка, позитивная психологическая установка).

**Артериальное давление** — кровяное давление в сосудах. Артериальное давление зависит от биения сердца, то есть сокращения и расслабления желудочков сердца. Максимальное давление связано с сокращением желудочков и называется систолическим. Минимальное давление связано с расслаблением желудочков и называется диастолическим. Нормаль-

ное кровяное давление взрослого человека составляет около 120 мм рт. столба для систолического, 80 мм рт. столба для диастолического давления и поддерживается силой сердцебиения, объёмом крови в системе и сопротивлением тока крови в артериях, в частности эластичностью сосудов.

**Астигматизм** — это заболевание глаз, при котором, после преломления в оптической системе глаза, световые лучи не сходятся в одну точку, а проецируются на сетчатку в виде нескольких точек, отрезков разной длины, кругов или овалов. В результате изображение получается деформированным и нечётким. Причём человек, страдающий астигматизмом, одинаково плохо видит как близкие, так и удалённые предметы. Астигматизм очень часто имеет врождённый характер.

**Бета-клетки поджелудочной железы** — клетки, которые производят гормон инсулин.

**Биоактивированный** — состоящий из частиц целебных растений и органических нутриентов, сохранивших свойства природной биологической активности. С целью сохранения и воссоздания природных биологических свойств используется эксклюзивная технология ЭД Медицины и специальное оборудование.

**Биоантиоксиданты** — вещества, замедляющие или предотвращающие окисление (разрушение) органических соединений. Окисление органических соединений приводит к износу органов и систем, инициирует и поддерживает многие грозные заболевания, в т. ч. и атеросклероз.

**Биодоступность** — это скорость и степень, с которой активные ингредиенты накапливаются в месте предполагаемого воздействия. Для оценки биодоступности определяют концентрацию

активного вещества в крови, сыворотке или плазме крови.

**Близорукость** (миопия) — нарушение зрения, при котором человек хорошо видит предметы, расположенные на близком расстоянии, и плохо — предметы, удалённые от него.

**Бронхит** — воспалительное заболевание бронхов, сопровождающееся отёком слизистой оболочки бронхов, выделением секрета и, как следствие, сильным кашлем. Бывают также паразитарный бронхит, токсический, курильщика и др.

**Варикозное расширение вен** — заболевание, вызванное неэффективной работой клапанов вен. Кровь, вместо того чтобы возвращаться к сердцу, застаивается в венах. В результате вены увеличены и болезненны.

**Волчий аппетит** (булимия) — неустойчивый голод, сопровождающийся слабостью, болью в подложечной области; наблюдается при эндокринных, нервнопсихических и некоторых других заболеваниях.

**Воспаление** — сложная приспособительная реакция организма на воздействие болезнетворных агентов: физических, химических (например, ожог), биологических (внедрение микроорганизмов). Основные общие признаки воспаления — повышение температуры тела (или тканей в месте локализации очага воспаления) и изменение состава крови; местные — краснота, боль, жар, припухлость, нарушение функции.

**Гайморит** — воспаление стенок воздушной полости, расположенной в верхнечелюстной кости (гайморовой пазухи).

**Гастрит** — раздражение или воспаление желудка. Может быть вызван употреблением определённой пищи

(острое, жареное) или напитков, также может являться реакцией на стресс, особенно длительный.

**Гепатит** — воспалительное заболевание печени. Воспаление вызывают вирусы гепатита А, В, С и т. д., злоупотребление алкоголем, различные лекарства и работа с вредными химическими веществами. Нарушения функции печени при остром гепатите часто сопровождаются желтухой.

**Герпес** — заболевание, вызываемое вирусами одноимённой группы, характеризуется высыпаниями на коже или слизистых оболочках сгруппированных пузырьков.

**Гипертензия** — повышенное давление в сосудах, полых органах или полостях организма.

**Гипоталамус** — отдел промежуточного мозга, который является высшим подкорковым центром вегетативной нервной системы.

**Гипофиз** — эндокринная железа, расположенная в головном мозге, т. н. «главная железа». Гипофиз по размеру примерно соответствует горошине и связан с гипоталамусом. Оказывает преимущественное влияние на рост, развитие, обменные процессы, регулирует деятельность других желёз внутренней секреции.

**Глаукома** — заболевание глаз, характеризующееся постоянным или периодическим повышением внутриглазного давления, из-за нарушения оттока водянистой влаги (внутриглазной жидкости) из глаза. Последствием повышения давления является развитие характерных для глаукомы нарушений зрительных функций. Приступы глаукомы проявляются сильными болями в области глаза.

**Глазное дно** — видимая окулистом часть внутренней поверхности глаза.

**Гормон** — группа биологически активных веществ, которые выделяются железами внутренней секреции.

**Глюкоза** — простой сахар, главный источник энергии клеток организма.

**Гомоцистеин** — соединение, участвующее в повреждении внутренней выстилки артерий и образовании атеросклеротических бляшек.

**Грибковые инфекции** — заболевания, вызываемые различными грибами (кандидоз, аспергиллёз, актиномикоз и др.).

**Дальнозоркость** — это нарушение зрения, при котором резко ухудшается способность видеть близкие объекты. Чаще всего дальнозоркость бывает у маленьких детей и у людей старше 40 лет.

**Деменция** (слабоумие) — дефект психики, характеризующийся слабостью интеллекта, утратой ранее приобретённых знаний и (или) навыков и (или) затруднением в приобретении новых, бедностью психики в целом, изменением поведения.

**Диарея** — слишком частое опорожнение кишечника в результате перистальтического приступа, приводящее к обезвоживанию и истощению.

**Дизурия** — болезненное, частое мочеиспускание.

**Дифференцировка** — процесс возникновения и нарастания структурных и функциональных различий между отдельными клетками тканей.

**Дуоденит** — воспаление двенадцатиперстной кишки.

**Иммуноглобулины** — белки, циркулирующие в крови и других жидкостях организма и специфически борющиеся с чужеродными агентами. Часто их называют антителами. Известно 5 классов иммуноглобулинов — М, G, A, E, D.

**Иммуноглобулин А** — белок, который выходит в просвет кишечника, дыхательных путей, отделяемого из носа

и др. и является «первой линией обороны» организма.

**Иммунодефицит** — пониженный уровень иммунитета, предопределённый генетически или возникший в результате воздействия ионизирующего излучения, химических веществ, возбудителей инфекций (особенно ВИЧ-инфекции), опухолевых процессов и др.

**Иммунокомпетентные клетки** — клетки, осуществляющие иммунные реакции.

**Инсулин** — гормон поджелудочной железы, регулирует уровень глюкозы в крови. Облегчает попадание глюкозы в клетки тканей, использующих глюкозу для своего энергетического обмена.

**Инвалидизация** — частичная или полная утрата трудоспособности.

**Инсульт** — острое нарушение мозгового кровообращения в виде тромбоза артерии (ишемический инсульт) или кровоизлияния в мозг (геморрагический инсульт).

**Инулин** — запасной углевод многих растений. Инулин используется как заменитель крахмала и сахара при сахарном диабете.

**Инфаркт миокарда** — внезапное отмирание участка сердечной мышцы вследствие прекращения его кровоснабжения. Самая частая причина — прерывание тока крови в одной из коронарных артерий вследствие закупорки её тромбом. К факторам риска инфаркта миокарда относятся стресс, высокий уровень холестерина в крови, атеросклероз, ожирение, сахарный диабет, повышенное кровяное давление.

**Ишемическая болезнь сердца** — нарушение кровообращения в сосудах сердца, вызванное атеросклерозом или спазмом сосудов. Наиболее часто ишемическая болезнь сердца возникает у мужчин среднего и пожилого возраста

и женщин в постменопаузе. Ишемическая болезнь сердца — ведущая причина смертности.

**Катаракта** — помутнение хрусталика глаза, что ведёт к ухудшению зрения. Развитию заболевания способствуют нарушение обмена веществ (в частности, сахарный диабет), токсическое или травматическое воздействие на глаз, заболевания внутренних оболочек глаза (воспаление, высокая степень близорукости, глаукома и др.) и процесс старения, иногда преждевременного.

**Карнитин** — витаминоподобное соединение, участвует в «сжигании» жирных кислот с целью получения энергии.

**Кифоз** — выгнутое искривление грудного отдела позвоночника, приводящее к сутулости.

**Кифосколиоз** — сложное комбинированное искривление позвоночника.

**Кишечные инфекции** — инфекции, которые вызывают расстройство работы кишечника, сопровождаются тягостными и болевыми ощущениями в области живота и (или) расстройствами стула.

**Клетки нервной ткани** — нейроны, из которых состоит нервная система.

**Клеточная жидкость** — жидкость, которая находится внутри клетки.

**Компенсаторные явления** — «физиологическая мера защиты» (И. П. Павлов), «целительные силы организма» (И. И. Мечников). Возможность клеток, органов, систем частично или полностью брать на себя утраченные или ослабленные функции других клеток, органов, систем. Например, при отсутствии одной из почек другая вынуждена работать с повышенной функциональной нагрузкой, частично или полностью компенсируя это отсутствие.

**Либи́до** — половое влечение. Утрата полового влечения — один из признаков менопаузы как у мужчин, так и у женщин.

**Лимфа** — жидкость соломенного цвета, содержащаяся в лимфатических сосудах и лимфатических узлах. Лимфа образуется из жидкости и растворённых в ней веществ из крови и клеток тканей. После их перехода в тканевую жидкость происходит последующее всасывание в лимфатические сосуды.

**Липопротеиды низкой плотности** — липидно-белковые комплексы с высоким содержанием белка и фосфолипидов, переносимые током крови, часто называются «плохим холестерином», так как повышает риск атеросклероза и ишемической болезни сердца.

**Липопротеиды высокой плотности** — липидно-белковые комплексы с высоким содержанием белка и фосфолипидов, переносимые током крови, часто называются «хорошим холестерином». Очищает кровеносные сосуды от «плохого холестерина» и благодаря этому предохраняет от ишемической болезни сердца.

**Лучевая болезнь** — болезнь, возникающая при воздействии на организм ионизирующих излучений в дозах, превышающих предельно допустимые. Лучевая болезнь поражает органы кроветворения, нервной системы, желудочно-кишечного тракта и др.

**Лучевая терапия** — лечение рака с помощью облучения, предусматривающее уничтожение раковых клеток при лучевом ударе.

**Макулодистрофия** — болезнь, при которой поражается сетчатка глаза и нарушается центральное зрение. В основе макулодистрофии лежит нарушение работы сосудов и ишемия (нарушение питания) центральной зоны сетчатки, ответственной за центральное зрение.

**Медикаментозная химиотерапия** — лечение рака сильнодействующими лекарственными средствами, способными разрушать раковые клетки по всему организму.

**Менингоэнцефалит** — сочетание воспаления оболочек и вещества головного мозга.

**Менопауза** — прекращение менструаций у женщин; обычно происходит в возрасте 40–55 лет. Также менопаузой называют годы жизни после окончания менструаций.

**Метаболизм** — процесс, охватывающий усвоение пищевых веществ, построение из них тела организма (анаболизм) и распад веществ в нём (катаболизм).

**Метеоризм** — наличие большого количества газов в желудке и кишечнике. Может быть связан с определёнными продуктами, дающими газообразование.

**Микоплазмы** — это микроорганизмы, занимающие промежуточное положение между бактериями, грибами и вирусами. Болезнь, вызываемая микоплазмами, — микоплазмоз. Микоплазмоз поражает либо дыхательную систему, вызывая воспалительные заболевания горла, бронхов, лёгких, либо мочеполовой тракт. В последнем случае мы имеем дело с урогенитальным (или мочеполовым) микоплазмозом, который в настоящее время является достаточно распространённым среди заболеваний, передающихся половым путём. Как правило, у женщин микоплазмы колонизируют влагалище, уретру и шейку матки, а у мужчин — уретру и крайнюю плоть, вызывая инфекционно-воспалительный процесс. Кроме того, известно, что у мужчин микоплазмы могут подавлять активность сперматозоидов, а в некоторых случаях даже вызывать их гибель. Кроме своего «основного действия», микоплазмы способны оседать в суставной жидкости и вызывать воспаление суставов.

**Микроархитектоника (костей)** — строение костей, структура костной ткани.

**Миндалины** — скопления лимфоидной ткани в рото- и носоглотке. Часть

иммунной системы, выполняющая барьерные функции в органах дыхания.

**Незаменимые аминокислоты** — соединения, которые не образуются в организме человека, но необходимы для построения белков. Незаменимые аминокислоты поступают в организм с пищей и напитками.

**Нейролептики** — лекарства для лечения тяжёлых психических заболеваний.

**Остеоартроз** — постепенное истончение или разрушение хряща в суставах. Остеоартроз обычно вызывается перегрузкой или повреждением сустава или дегенеративно-деструктивным процессом в тканях и структурах сустава.

**Остеомиелит** — инфекционное заболевание костной ткани с поражением костного мозга, самой кости, надкостницы и окружающих её мягких тканей.

**Остеопороз** — дегенеративные изменения структуры костей. Кости становятся тонкими, хрупкими и часто ломаются. Нередко встречается у женщин в менопаузе.

**Остеохондропатия** — поражение костей, которое возникает в результате сосудистых, неврологических расстройств и проявляется в виде болей и мелких переломов. Поражает чаще детей и юношей, но встречается и у взрослых.

**Отит** — воспаление уха.

**Панкреатит** — воспалительное заболевание поджелудочной железы. Может провоцироваться употреблением жирной, острой, жареной пищи.

**Паразиты** — простейшие, гельминты, насекомые и другие организмы, вызывающие заболевания. В качестве среды обитания и источника питания паразиты используют другие организмы, в том числе и человека.

**Пиелонефрит** — инфекционное воспалительное заболевание почек, вовлекающее в патологический процесс по-

чечную лоханку, чашечки и паренхиму почки.

**Пневмония** (более привычное название — воспаление лёгких) — заболевание, характеризующееся воспалением лёгочной ткани.

**Почечная недостаточность** — это заболевание, при котором почки не осуществляют свою нормальную функцию.

**Предменструальный синдром** — совокупность физических и психоэмоциональных симптомов, возникающих у некоторых женщин за 7–10 дней до начала очередной менструации.

**Проницаемость клеточных мембран** — способность клеточной оболочки избирательно пропускать те или иные вещества внутрь клетки или наружу, в зависимости от состояния клетки и её физиологических потребностей.

**Простейшие** — организмы, состоящие из одной клетки и занимающие пограничное положение между животными и растениями.

**Противотревожное действие** — общеуспокаивающее действие, способность устранять тревогу.

**Психофармакологические средства** — вещества, которые оказывают влияние на психические функции, эмоциональное состояние и поведение.

**Радиозащитный эффект** — способность препаратов защищать организм от влияния радиации.

**Ревматизм** — иммунное воспалительное заболевание соединительной ткани, поражающее в основном сердце и суставы. Может возникать из-за частых ангин, фарингита, переохлаждения.

**Ревматоидный полиартрит** — аутоиммунное заболевание, в результате которого происходит разрушение собственной (своей) соединительной ткани. В основном поражает суставы.

**Регенерация** — восстановление организмом утраченных или повреждённых клеток, органов и тканей.

**Рецептор** — белковая молекула, которая может прочесть сигнал и передать информацию дальше. Для этого сигнальная молекула (лиганд) должна связаться с рецептором и образовать особый комплекс. Лиганд и рецептор подходят друг другу, как ключ к замку, и никакая другая молекула не может активировать специфический рецептор.

**Ретинопатия диабетическая** — изменения в сетчатке глаза и её сосудах на фоне сахарного диабета, ведущие к характерным нарушениям зрения.

**Сахарный диабет** — неспособность организма полноценно усваивать глюкозу. Различают два типа сахарного диабета: инсулинозависимый и инсулинонезависимый.

**Сердечная недостаточность** — состояние, при котором сердце ослабевает и не обеспечивает нормальное кровообращение.

**Стенокардия** (грудная жаба) — внезапные приступы сжимающих, давящих болей в груди, наиболее распространённая форма проявлений ишемической болезни сердца. Характерна боль за грудиной, реже она ощущается в других местах грудной клетки в результате снижения притока крови к сердцу. Обычно боль возникает при физическом напряжении, но может провоцироваться и психическим напряжением, стрессом.

**Сетчатка** — внутренний слой глаза, который имеет светочувствительные клетки, преобразующие свет в электрические импульсы.

**Синдром отмены** — изменение, ухудшение самочувствия, которое возникает при отмене препарата.

**Синергизм** — взаимное усиление эффективности основного и/или побочных

видов действия лекарственных средств при их совместном применении.

**Синусит** — это воспаление слизистой оболочки полостей, заполненных воздухом в лобной, решетчатых, клиновидных костях и нижней челюсти, открывающихся в носовую полость.

**Скелетные мышцы** — мышцы тела, которые обеспечивают произвольные, сознательно контролируемые движения.

**Стабилизированный** — в данном случае имеющий свойства оставаться неизменным по химическим, физическим и биологическим параметрам. Данное качество важно для коллоидных растворов, так как стабилизированный раствор однороден, хорошо хранится, не меняет своих предусмотренных свойств.

**Сульфаниламиды** — группа синтетических медикаментозных препаратов, обладающих противомикробным действием. К сульфаниламидным средствам относятся, например, сульфадимезин, сульфадиметоксин, сульфален, бактрим (бисептол).

**Тестостерон** — главный мужской половой гормон, стимулирует рост костей и мышц, формирование мужских половых признаков. После 30 лет у мужчин уровень тестостерона постепенно снижается.

**Темновая адаптация** — изменения в сетчатке глаза и зрачке, которые позволяют человеку приспособиваться к изменённым условиям освещённости и видеть при сумеречном свете (в темноте).

**Тимус** (вилочковая железа) — расположен за грудиной, в нём размножаются и созревают клетки, называемые Т-лимфоцитами, которые способны реагировать на появление в организме антигенов. При необходимости они выбрасываются в кровь. Вилочковая железа играет огромную роль в иммунитете.

**Тонзиллит** — воспаление миндалин, вызывающее боль в горле. Чаще возникает у детей и подростков.

**Транквилизаторы** — лекарства, которые применяют при неврозах, состояниях психического напряжения и страха. Обладают снотворным, успокаивающим, расслабляющим и противосудорожным действием. Вызывают психологическую и/или физиологическую зависимость при длительном приёме.

**Тромб** — сгусток свернувшейся крови в сосудах или сердце.

**Тромбообразование** — состояние, при котором образуются тромбы в сосудах.

**Тромбофлебит** — воспаление вены по её длине, обычно в ногах.

**Тяжёлые металлы** — кадмий, свинец, ртуть и др. металлы, которые выбрасываются с отходами вредных производств и загрязняют окружающую среду. Тяжёлые металлы, проникая в большом количестве в организм человека, наносят определённый вред здоровью.

**Уреаплазмы** — возбудитель уреаплазмоза. Некоторые учёные относят уреаплазмы к семейству микоплазм, многие исследователи рассматривают их как промежуточную ступень между вирусами и одноклеточными. Это крошечные бактерии, по размерам ненамного превышающие большинство вирусов, не имеющие собственной клеточной оболочки и своей ДНК и обитающие на слизистых половых органов и мочевых путей человека. Если организм человека ослаблен, уреаплазма начинает быстро размножаться, в результате чего возникает болезнь — уреаплазмоз. Поражаются уреаплазмой в первую очередь мочеиспускательный канал и предстательная железа у мужчин и влагалище у женщин.

**Уремия** — накопление в крови ненужных организму веществ, вызываемое заболеванием почек.

**Учащённое мочеиспускание** — увеличение частоты мочеиспусканий (в норме 4–5 в сутки).

**Фактор толерантности к глюкозе** — органический комплекс, поддерживающий нормальный уровень глюкозы в крови. Важный компонент — хром.

**Флегмона** — разлитое гнойное воспаление мягких тканей, характеризующееся их пропитыванием гноем с тенденцией к быстрому распространению и вовлечению в процесс близлежащих мышц, сухожилий, жировой клетчатки.

**Фурункулёз** — результат бактериального поражения волосяных фолликулов и прилегающей кожи.

**Хламидиоз** — широко распространённое венерическое заболевание, передаваемое половым путём и вызываемое внутриклеточными паразитами — хламидиями. Хламидиоз чаще всего проявляется в виде заболеваний мочеполовой системы, острого и хронического конъюнктивита, болезней прямой кишки и печени.

**Холестерин** — жироподобное вещество, важная составная часть клеток, участвует в переносе жиров в крови и синтезе желчных кислот — основного компонента желчи. Повышение уровня холестерина в крови увеличивает риск ишемической болезни сердца.

**Холецистит** — воспаление желчного пузыря. Возникает в связи с проникновением в желчный пузырь микробов, особенно при застое желчи, нарушениях проходимости пузырного протока (при желчнокаменной болезни).

**Цистит** — воспаление мочевого пузыря, основным симптомом которого является учащённое мочеиспускание, сопровождаемое жжением и болью внизу живота.

**Эйфория** — неадекватно приподнятое радостное настроение, благодушие, не связанное с обстоятельствами реальной жизни и критической оценкой своего состояния. Эйфория наблюдается при тяжёлых травмах, шоке или поражениях мозга, некоторых психозах, а чаще — на ранних этапах приёма алкоголя и наркотиков.

**Эндокринолог** — врач, который занимается лечением обширной группы заболеваний, вызванных нарушениями процессов синтеза и превращений гормонов железами внутренней секреции (гипоталамо-гипофизарной системой, щитовидной и паращитовидной железами, надпочечниками, поджелудочной железой, половыми железами и др.).

**Энергетический обмен** — совокупность процессов превращения энергии в организме, обеспечивающих жизнедеятельность человека.

**Эрекция** — увеличение полового члена в объёме по сравнению с состоянием покоя и приобретение им механической твёрдости, необходимой для полового акта. Эрекция — сложный процесс, в результате которого происходит усиление притока артериальной крови к пещеристым телам полового члена с одновременным частичным замедлением оттока венозной крови.

**Ослабление эрекции** — самый частый симптом сексуальных расстройств у мужчин. Данное расстройство может быть вызвано ухудшением артериального и капиллярного кровообращения, также дисфункцией психической, нервной системы, урологической патологией и иными причинами.

**Эстрогены** — женские половые гормоны, которые производятся в яичниках и отвечают за развитие женских половых признаков.

Их называют также «гормонами красоты и молодости».





