Доктор Белкин

Естественные методы оздоровления

Естественные методы оздоровления

Компания NutriCare США

Изготавливается эксклюзивно для Компании АРГО

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

ДОКТОР БЕЛКИН

ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

ВВЕДЕНИЕ
ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Богатство и здоровье – не одно и то же. Чтобы убедиться в этом, Вам достаточно приехать в самую могущественную страну мира, США, и просто осмотреться по сторонам. Вы увидите массу людей нездорового вида с серьёзными формами ожирения. А если поинтересуетесь статистикой заболеваемости, то узнаете, что эта богатейшая нация страдает прежде всего от атеросклероза, гипертонии, рака, диабета, остеопороза, хронических воспалительных и аутоиммунных болезней. Значительное количество американцев умирает вследствие приёма лекарств. Подобная картина наблюдается и в других промышленно развитых странах. В России, к сожалению, все эти болезни, которые принято называть болезнями цивилизации, тоже очень распространены, особенно атеросклероз и гипертония, с их исходами в инфаркты и инсульты.

За всё в жизни надо платить, и эти болезни – расплата за современный образ жизни и питания. С помощью лекарств ситуацию всерьёз изменить невозможно, с этим согласны все. Только вернувшись к здоровому образу жизни и питания, можно переломить трагический ход событий. Однако опыт показывает, что одних этих мер недостаточно. Настоящей революцией в здоровье человека оказалось создание во второй половине XX в. индустрии биологически активных добавок к пище, которые мощно потеснили продукты фарминдустрии.

К удивлению многих врачей, оказалось, что применение биологически активных добавок к пище является безопасной альтернативой привычным лекарствам в профилактике и комплексной терапии болезней цивилизации. По мнению многих ведущих специалистов (Р. Аткинс, Д. Карпер и др.), «невероятно, но факт: БАД и натуральные продукты часто помогают человеку лучше мощных традиционных лекарств». В то же время назначение био-

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

логически активных добавок к пище при одновременном приёме лекарственных средств позволяет уменьшать дозы лекарств и избегать их побочных эффектов. Американская фирма «NutriCare International» поставляет в Россию популярные в США биологически активные добавки к пище в широком спектре; они помогают сохранять и приумножать здоровье, без которого все остальные богатства будут ни к чему.

УКРЕПИТЕ СВОЙ ИММУНИТЕТ

Сильная иммунная система является основой хорошего здоровья. Мы постоянно контактируем с разнообразными микробами и их токсинами, даже не задумываясь об опасности, но только до тех пор, пока состояние защитных сил в организме хорошее. А вот если иммунитет ослабевает – тогда беда, человек поневоле осознаёт, насколько он становится слабым и беззащитным, и какой агрессивный мир его окружает. Особенно наглядный пример этому – люди, подвергающиеся химиотерапии по поводу злокачественных онкологических заболеваний. Когда количество лейкоцитов в крови падает до 1000 в кубическом миллиметре и менее, жизнь больного можно поддерживать только в стерильном боксе. Контакт с самым обычным, внешне здоровым, человеком чреват для такого пациента инфицированием и даже сепсисом (генерализацией инфекции). Иными словами, условно-патогенные микроорганизмы, которые постоянно обитают в организме здорового человека, могут стать смертельно опасными, как только ослабеет иммунитет.

Иммунная система – это наша визитная карточка, наш пропуск в мир, населённый мириадами микроорганизмов. В процессе естественного отбора на Земле остались жить только те виды животных, у которых иммунитет был способен противостоять микробной агрессии. То же относится и к представителям Homo sapiens (человека разумного). Но времена меняются. Вот уже око-

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

ло 100 лет бурно развивается медицинская наука, в том числе иммунология, растет и совершенствуется производство вакцин. Именно вакцинам удалось остановить опустошительные эпидемии оспы, чумы, холеры, дифтерии, кори и других инфекций, а антибиотики спасли и продолжают спасать часто даже безнадёжных больных. Всё это прекрасно и гуманно, однако человек благодаря своему разуму фактически вышел из сферы действия Его Величества естественного отбора, и вопреки Природе всё больше людей на Земле имеют слабую иммунную систему.

Ослаблению иммунитета в большой мере способствует образ жизни людей, в том числе питание, в промышленно развитых странах. Затёртые журналистами понятия – «неблагоприятная экология», «стрессы», «неправильное, избыточное питание» – на самом деле связаны с ослаблением иммунитета. В итоге многие люди, в особенности дети и пожилые, часто страдают различными инфекциями. Для их лечения обычно применяются антибиотики, обладающие иммунодепрессивным действием сами по себе, а также за счёт того, что убивают полезную микрофлору, которая, по сути, является фундаментом стабильного иммунитета. И понятно это стало не так уж давно. Хотя все слизистые оболочки и эпидермис кожи заселены полезными микроорганизмами, наибольшее значение для здоровья иммунной системы имеет «микробиота» – огромный орган (для многих врачей определение микробиоты как органа кажется спорным, но это, действительно, орган – со своей структурой и целым рядом функций) массой более 1,5 кг, представляющий собой биоплёнку из нормальной микрофлоры, прилегающую к слизистой оболочке толстой кишки на всем ее протяжении.

Пока всё со здоровьем хорошо, мы не задумываемся о существовании полезной микрофлоры. Но всё «совсем хорошо» по отношению к микрофлоре бывает довольно редко. Кто из Вас не слышал ставшее привычным слово «дисбактериоз»? (Хотя, правильнее говорить «дисбиоз», что значит – нарушение микробио-

ценоза кишечника, поскольку при этом поражаются не только полезные бактерии, но и другие микроорганизмы). Некоторые врачи вообще перестали считать дисбиоз 1-й степени болезнью, настолько часто он встречается в настоящее время. Дело в том, что микробиота очень уязвима, она первой принимает на себя все удары судьбы и достаточно болезненно реагирует не только на антибиотики, но и на стрессы. И длительные негативные эмоции, и неполноценное по биоактивным компонентам, гиперкалорийное питание, и контакт с многочисленными ядовитыми субстанциями, и гиподинамия, и даже такие, казалось бы, далёкие от данной проблемы состояния – бессонница и ожирение – все подавляет полезную микрофлору и, соответственно, подрывает иммунитет.

Почему это происходит? С лёгкой руки немецкого профессора К. Руша кишечник стали называть «центром управления иммунной системой». Действительно, около 80 % всех иммунокомпетентных клеток организма сосредоточено в стенке кишечника. И это вполне понятно, поскольку слизистая оболочка кишечника образует большую поверхность, отделяющую внутреннюю среду организма от внешнего мира. Внутренняя поверхность кишечника, составляющая около 400 квадратных метров, подвергается постоянному «обстрелу» со стороны внешней среды (к которой можно отнести компоненты питания, вирусы, бактерии, грибы, паразитов с их токсинами). Именно иммунная система кишечника, главный «пограничный орган», не позволяет токсинам и микробам проникнуть в организм человека. Рухнет граница – несдобровать организму.

Полезные микробы укрепляют иммунную систему кишечника несколькими путями:

- подавляют рост патогенной флоры непосредственно, вырабатывая органические кислоты и микробицидные вещества (вещества, убивающие патогенные микроорганизмы), и непрямым путём, занимая рецепторы клеток слизистой оболочки; создавая

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

анаэробные условия вблизи слизистой (а большинство патогенных микробов нуждается в кислороде); улучшая деятельность желудочно-кишечного тракта (пищеварительную, моторную, всасывательную функции);

- синтезируют особые кислоты (короткоцепочечные летучие жирные кислоты, или ЛЖК), которые служат главным топливом для колоноцитов (клеток слизистой оболочки толстой кишки). При снижении выработки ЛЖК колоноциты слабеют и даже погибают, тем самым облегчая проникновение микробов и токсинов в подслизистый слой толстой кишки. Кроме того, только «энергичные» колоноциты способствуют проникновению антител класса IgA, синтезируемых В-лимфоцитами кишечника, через слизистую оболочку в просвет кишечника. Эти местные антитела и есть наши главные защитники от кишечной интоксикации;

- создают условия для нормального всасывания минералов и витаминов, которые используют клетки иммунной системы для осуществления своих функций;

- являются источником особых веществ, которые в ничтожно малом количестве проникают в организм и тонизируют иммунную систему не только кишечника, но и организма в целом;

- синтезируют витамины группы В, так необходимые клеткам иммунной системы.

При длительном дисбиозе все эти процессы ослабевают, а патогенные микробы усиленно размножаются, повреждают слизистую оболочку и – сами по себе и их токсины – в большом количестве прорываются через слизистый барьер, вступают в непосредственный контакт с клетками иммунной системы кишечника. Это приводит не только к ослаблению иммунной системы, но, со временем, и к патологической перестройке ее работы в сторону аллергического и/или аутоиммунного ответа, в зависимости от конкретной ситуации и генетической предрасположенности. Дело осложняется тем, что благодаря репопуляции лимфоцитов (обмену лимфоцитами между различными слизистыми обо-

лочками) аналогичные патологические изменения иммунитета происходят и в слизистой дыхательных путей, мочеполовой системы, глаз.

С течением времени, благодаря продолжающейся интоксикации и недостаточному функционированию кишечной микрофлоры, ослабевает и извращается не только иммунитет «пограничных» слизистых оболочек, но и иммунитет всего организма. В итоге мы имеем портрет современного человека – аллергика, не вылезающего из простуд. При этом иммунная система с течением времени даёт всё большие сбои, что увеличивает опасность развития как аутоиммунных болезней, когда атака идет на собственные ткани и органы, так и рака. Таким образом, при длительном дисбиозе и кишечной интоксикации иммунная система кишечника превращается из «центра управления» (К. Руш) в центр патологической дизрегуляции иммунной системы организма. Иными словами, патологическая перестройка иммунной системы толстой кишки приводит к патологической перестройке всей иммунной системы организма.

С точки зрения данной концепции, для укрепления иммунной системы очень важно освободить кишечник от патогенных микроорганизмов и восстановить нормальную флору. С этой целью американская Компания «NutriCare International» поставляет на российский рынок такие биологически активные добавки к пище:

«Пара-Уолнат-Плас» – эффективное натуральное средство для освобождения кишечника от патогенных бактерий, грибов и гельминтов;

«Супер Колон Клинз» – эффективный энтеросорбент и средство для детоксикации кишечника и всего организма;

«Колострум» – коровье молозиво, которое содержит: разнообразные антитела, связывающие и выводящие из кишечника патогенные микробы и их токсины; факторы, способствующие росту полезной микрофлоры; факторы, восстанавливающие и усиливающие иммунную систему;

«Ацидофилус Экстра» – комплекс лакто- и бифидобактерий, который помогает возрождать полезную и подавлять вредную микрофлору толстой кишки.

Поскольку подавление роста полезной микрофлоры и иммунодепрессия практически всегда ассоциированы с недостатком в питании биологически активных субстанций – витаминов А, С, Е, D, группы В, каротиноидов, биофлавоноидов, микро- и макроэлементов (селена, цинка, хрома, марганца, меди, кальция, магния), омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, то очень важно восполнить данный дефицит.

С этой целью следует принимать следующие БАД к пище.

«Спирулина» – богатейший источник витаминов, минералов, аминокислот, жирных кислот, каротиноидов. Морская микроводоросль спирулина, без преувеличения, является «манной морской» для современного человека. К тому же, только спирулина содержит эффективный иммуномодулятор фикоцианин, активность которого значительно усиливается комплексом других субстанций спирулины (к вопросу о том, почему фикоцианин не выделяют в виде самостоятельной БАД).

«Малти Комплекс» – современная витаминно-минеральная биологически активная добавка к пище, покрывающая потребности организма человека в этих незаменимых веществах.

«Омега» – содержит не только такие дефицитные при современном типе питания омега-3 жирные кислоты, но и гамма-линоленовую кислоту – субстанцию, усиливающую иммунитет, которой практически не содержится в обычной пище, при этом синтез её из предшественника (линолевой кислоты) при «цивилизованном» образе жизни подавлен.

«Антиоксидант» – комплекс биофлавоноидов, извлечённых из косточек чёрного винограда и коры приморской французской сосны. Эта БАД во многом объясняет феномен хорошего состояния иммунитета у народов, населяющих страны средиземноморского бассейна, где поддерживается культура пития сухого крас-

ного вина, содержащего эти изысканные антиоксиданты и иммуномодуляторы.

И всё-таки перечень натуральных биологически активных веществ, укрепляющих иммунную систему человека, был бы неполным, не упомяни мы об одном важнейшем факте. Раньше, когда человек жил в согласии с законами Природы, он не только потреблял пищу, выращенную им самим, но и регулярно пользовался дикороссами (дикорастущими травами). Недаром на Руси так ценят травников: эти люди зачастую без применения сильнодействующих медикаментов могут укрепить иммунитет и помочь справиться с различными болезнями.

Именно в дикороссах содержатся особые вещества – самые эффективные иммуномодуляторы и интерфероногены (стимулируют выработку в организме интерферона), которые по силе действия приближаются к синтетическим иммуномодуляторам, однако, в отличие от них, достаточно безопасны.

К таким растениям относятся, прежде всего, **эхинацея, кошачий коготь (уна де гато), пау д'арко (лапахо)**, которые Компания «NutriCare International», в виде БАД, предлагает самому серьёзному Вашему вниманию. Действие этих биологически активных добавок к пище во многом кажется сходным, все они хорошо известны врачам своей способностью выступать в роли:

«безопасных антибиотиков», действующих не только на патогенные бактерии и грибы, но и на вирусы;

стимуляторов иммунитета;

стимуляторов выработки в организме интерферона, который препятствует размножению вирусов и усиливает иммунитет.

Однако на практике одному человеку лучше помогает эхинацея, другому – кошачий коготь, а третьему – пау д'арко. Дефекты иммунной системы, конкретные инфекции и реакция иммунной системы на них бывают очень разными, так что заранее трудно предсказать, «как биологически активная добавка твоя отзовётся», даже имея на руках показатели иммунного статуса пациента.

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

Поэтому «ищущий да обрящет». Когда по тем или иным обстоятельствам иммунная система ослабевает и человек начинает «не вылезать из болезней», то, как правило, просыпается интуиция, позволяющая ему подобрать себе именно ту биологически активную добавку к пище, которая поможет ему укрепить иммунитет и справиться с болезнью. Выздоровевший же обычно настаивает: «Я точно знаю, что именно эта БАД работает, раз она мне реально помогла!» – и искренне, радостно восхищается её эффектом. Однако, при всём уважении к личному опыту конкретного человека, следует понимать, что не существует универсального средства от всех болезней, и другому человеку с ослабленной иммунной системой будет нужен другой комплекс биологически активных добавок к пище.

Большинство людей, которые рекомендованными курсами принимают биологически активные добавки с выраженными иммуномодулирующими свойствами, забывают слова «простуда», «аптека», и у них просыпается вкус к активной жизни!

ОСВОБОДИТЕ ОРГАНИЗМ ОТ ТОКСИНОВ

Современный человек живёт в отравленном мире, плата за технический прогресс оказалась непомерно высокой. Промышленные предприятия ежедневно загрязняют среду нашего обитания десятками тысяч различных химических соединений. Не меньшую опасность представляют и автомобильные выхлопы. Среди прочих ядов, попадающих в воздух, воду, почву, очень опасны тяжёлые металлы (ртуть, свинец, кадмий, мышьяк и др.), которые сначала накапливаются в растениях, а затем попадают в мясо домашнего скота и птицы. Мы привыкли считать, что дичь и рыба, питающиеся дикорастущими растениями и водорослями, намного полезнее мяса животных. Однако неблагоприятная, отравленная окружающая среда настигает и мир диких животных и рыб, так что охота и рыбалка становятся опасными занятиями.

Так, в Австрии на просёлочных дорогах растения настолько загрязнены свинцом, что пасущиеся на обочинах зайцы накапливают свинец в организме в огромных количествах: трёх зайцев, съеденных за одну неделю, человеку вполне достаточно, чтобы заболеть в результате свинцового отравления. А в США врачи через средства массовой информации призывают людей из группы риска (беременных, детей, пожилых) не потреблять больше двух порций тунца в неделю из-за опасности отравления ртутью. В Швеции у лосей было обнаружено (главным образом в печени и почках) опасное для человека содержание кадмия. В России грибников постоянно предупреждают об опасности сбора грибов в черте города и вблизи автомобильных дорог, поскольку ткани грибов обладают способностью сорбировать тяжёлые металлы и другие яды.

К сожалению, всё вышесказанное – это ещё цветочки, если вспомнить, что с завидной регулярностью на производствах случаются аварии, и тогда «джинн выбирается из бутылки» по полной программе. После катастрофы в Чернобыле в 1986 г. мир стал другим. Загрязнение радионуклидами особенно затронуло Украину, Белоруссию, Россию. Поневоле вспоминается крылатая фраза Д. Менделеева: «Широко простёрла химия руки свои» (да и физика – тоже). В свете вышесказанного так и тянет обрубить эти руки и прекратить уничтожение среды, в которой жить становится просто опасно.

При выращивании сельскохозяйственных культур применяют ядовитые и для человека вещества (гербициды, пестициды, фунгициды, нитраты и др.). Чтобы избежать использования этих соединений, учёные встраивают гены, ответственные за производство ядов для насекомых и микроорганизмов, в геномы культурных растений. Не исключено, что многие из растений с модифицированными генами могут быть опасными для человека или его потомства. При выращивании скота и птицы применяют гормоны, антибиотики. В процессе приготовления продуктов пита-

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

ния в них добавляют консерванты, синтетические антибиотики и другие многочисленные химические составляющие. В итоге многие продукты больше подходят для хранения, чем для питания.

Привычными токсинами для большинства людей стали лекарства, алкоголь, табачный дым, а в составе пищи – маргарин. Чего стоит одна реклама: «Что за дом без маргарина?», а предупреждения Минздрава мелким шрифтом о вреде курения на фоне огромной и соблазнительной рекламы сигарет могут подействовать разве что на особо впечатлительных неврастеников.

Чёрный список токсических веществ, поступающих из внешней среды, можно продолжать и продолжать, и он займёт не один десяток страниц. Однако не менее опасны те токсины, которые ежедневно образуются внутри наших организмов. Причина этого, главным образом, плохое пищеварение и дисбактериоз. Плохо переваренная пища попадает в нижние отделы кишечника, где провоцирует рост патогенной флоры, синтезирующей токсины и перерабатывающей компоненты пищи в опасные метаболиты.

Естественные системы очистки организма не рассчитаны на уровень интоксикации, с которым мы сталкиваемся каждый день. Воздействие токсинов на организм является главным фактором, вызывающим преждевременное старение организма и развитие болезней цивилизации (депрессии, атеросклероза, рака и пр.). При этом не менее опасной, чем действие самих токсинов, является ответная реакция организма на интоксикацию, которая проявляется в выработке активных форм кислорода (это так называемый «ответный окислительный стресс»). Свободные радикалы кислорода и перекиси повреждают не только токсины, но и все структуры организма, стимулируя процесс старения.

Как же помочь организму справиться с угрозой интоксикации и самоокисления?

В древние времена врачи знали, что при различных болезнях и отравлениях помогают рвотные, слабительные, желчегонные, потогонные, отхаркивающие средства, которые позволяют выве-

сти токсины из организма. И это было правильно, поскольку с желчью, калом, мочой, потом, мокротой токсины из организма действительно выводятся. Поэтому и в настоящее время так востребованны биологически активные добавки к пище, стимулирующие функционирование почек, печени, кишечника, лёгких, кожи. Однако современная наука достигла и гораздо большего в понимании сути процессов, ответственных за инактивацию токсинов, и в оптимизации этих процессов с помощью натуральных биоактивных комплексов.

Хотя процессы уничтожения токсинов происходят в той или иной степени в каждой клетке организма, обезвреживание ядов идет главным образом с участием печени и микрофлоры кишечника. Последняя состоит более чем из 400 видов микроорганизмов – это не хаотичная мешанина микробов, а, напротив, большущий «орган» (часто его называют микробиотой) с достаточно постоянным составом, с массой более 1,5 кг, со своей структурой и множеством функций (В.Н. Бабин, И.В. Домарадский, А.В. Дубинин, О.А. Кондракова. Биохимические и молекулярные аспекты симбиоза человека и его микрофлоры. Рос. хим. ж. об-ва им. Д.И. Менделеева, 1994, т.38, №6. С. 66–78). Одной из функций микробиоты является уничтожение токсинов, причём и тех, что поступают с пищей, и в значительной мере – тех, что находятся во внутренней среде организма. Это возможно потому, что между внутренней средой организма и кишечником постоянно осуществляется циркуляция веществ, выводимых в кишечник в составе желчи и пищеварительных соков.

Улучшить состояние микробиоты в сочетании с правилами здорового питания помогут, прежде всего, биологически активные добавки к пище **«Ацидофилус Экстра»** и **«Колострум»**. Комплекс пробиотических культур лакто- и бифидобактерий, входящих в состав «Ацидофилус Экстра», стабилизирует баланс полезной микрофлоры в кишечнике, уничтожает болезнетворные микроорганизмы, улучшает состояние слизистой оболочки кишеч-

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

ника, способствует детоксикации организма при длительном приёме антибиотиков и сульфаниламидных препаратов, воздействии различных токсинов (алкоголя, сигаретного дыма, промышленных токсических веществ), в комплексной терапии острых кишечных инфекций и глистных инвазий, после лучевой и химиотерапии, при неправильном питании, приводящем к развитию гнилостной и бродильной диспепсии, при хронических энтеритах и колитах.

«Колострум» (молозиво коров) – содержит целый комплекс биоактивных субстанций, позволяющих восстановить нарушенное равновесие микрофлоры в кишечнике, уничтожить патогенные микроорганизмы и быстро восстановить дружественную микрофлору. В итоге прекращается кишечная интоксикация, и восстановленная полезная микрофлора вновь эффективно осуществляет свою функцию обезвреживания различных ядов.

Для эффективного освобождения кишечника и всего организма в целом от токсинов и продуктов жизнедеятельности отлично подойдут и другие биологически активные добавки к пище Компании «NutriCare International».

«Супер Колон Клинз» – способствует процессу переваривания пищи благодаря наличию пищеварительных ферментов; восстанавливает микрофлору за счёт действия ацидофильных бактерий; является эффективным энтеросорбентом, выводящим токсины, поскольку содержит порошок семян подорожника блошиного; оказывает послабляющий эффект за счёт сенны и коры крушины.

«Пара-Уолнат-Плас» – многокомпонентная растительная биологически активная добавка к пище. Обладает выраженными антигельминтными и антигрибковыми свойствами, а также антисептическим и противовоспалительным эффектами.

«Суперлакс» – биологически активная добавка к пище, отличительной чертой которой является то, что она усиливает перистальтику кишечника и обеспечивает регулярность стула при

запорах, которые провоцируют самоотравление организма.

Здесь же нельзя не отметить так востребованную временем биологически активную добавку **«Аромагест»,** уничтожающую неприятный запах изо рта, связанный с курением, приёмом алкоголя, употреблением в пищу лука, чеснока, а также с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (гастритом, дуоденитом и пр.).

А как улучшить работу печени? Здесь незаменима биологически активная добавка к пище **«Ливер Плас»**, в состав которой входит эффективный гепатопротектор – экстракт семян расторопши пятнистой – и ещё 7 трав, известных своей способностью улучшать работу печени. «Ливер Плас» повышает устойчивость клеток печени (гепатоцитов) к патологическим воздействиям, усиливает обезвреживающую функцию гепатоцитов, способствует восстановлению нарушенного функционирования печёночных клеток, проявляет желчегонные, спазмолитические, противовоспалительные, антихолестеринемичные, антиоксидантные свойства. Важно, что «Ливер Плас» активирует в гепатоцитах ответственные за инактивацию токсинов особые ферменты (цитохром Р-450). Кстати, в состав активных центров этих ферментов входит целый ряд витаминов и минералов, которыми так богата синезелёная микроводоросль спирулина.

БАД к пище **«Спирулина»** представляет собой высушенную биомассу микроводоросли спирулины, которая традиционно считается одним из лучших натуральных продуктов, стимулирующих инактивацию и выведение из организма токсических веществ. Помимо способности существенно улучшать функционирование печени, она нормализует состояние всего желудочно-кишечного тракта и состав полезной микрофлоры, выводит из организма радионуклиды и тяжёлые металлы. Также в спирулине достаточно много микроэлемента селена, известного своей способностью выводить из организма вредные металлы. По свидетельству американских учёных Б. Поттера и С. Орфали, «селен как хороший пылесос проникает во все уголки организма, включая головной мозг,

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

всасывает все токсичные металлы и затем выбрасывает их долой, поэтому можно сказать, что селен буквально очищает организм, как хорошая хозяйка «вылизывает» свой дом».

Селен входит и в БАД к пище «**Малти-Комплекс»**, удовлетворяющую потребности организма в витаминах и минералах.

Очень важна для детоксикации организма биологически активная добавка к пище «**Антиоксидант»,** биофлавоноиды которой, с одной стороны, связывают и выводят из организма тяжелые металлы, а с другой – защищают все структуры организма от самоокисления активными формами кислорода.

Недавно Компания «NutriCare International» преподнесла потребителям отличный сюрприз: она стала поставлять на российский рынок средство, позволяющее выводить токсины из организма через кожу. Это «**Детокс Фут Патч»** – пластинки с выраженным детоксикационным эффектом, изготовленные с участием целого ряда растительных компонентов. Пластинки крепятся под стопы ног и работают следующим образом: стимулируют кровообращение и потоотделение, что создаёт возможность для выхода токсинов (ртуть, свинец, кадмий, мышьяк, бензин, этиловый и метиловый спирт, асбест, красители и мн. Др.) и их сорбции пластинками. «Детокс Фут Патч» разработан японскими учёными и является настолько эффективным средством для детоксикации организма, что в Японии занимает первое место по продажам среди средств этого класса 12 лет подряд!

«Детокс Фут Патч» эффективен не только при интоксикациях различного происхождения, но и при нарушениях сна, повышенной утомляемости, синдроме хронической усталости, нарушениях обмена веществ, заболеваниях суставов.

...Дорогу осилит идущий. Однако в условиях современной крайне неблагоприятной экологической обстановки идущий по дороге жизни должен быть в противогазе, а это и неудобно, и абсолютно нереально. Остается одно: регулярное применение биологически активных добавок к пище.

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

КАК СПАСТИСЬ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Начиная со второй половины XX века, болезни сердца и сосудов стали одной из основных медицинских проблем во всех промышленно развитых странах. Недаром атеросклероз называют убийцей №1 в современном мире. Почему же в сосудах появляются атеросклеротические бляшки? И почему в прежние времена эта проблема не была такой масштабной?

Поскольку главным компонентом бляшек является холестерин, то само собой напрашивалось предположение, что во всём виновато повышенное потребление пищи, богатой холестерином (мясо, яйцо, молочные продукты и пр.). И действительно, многочисленные эпидемиологические исследования, проведенные в разных странах, показали выраженную корреляцию между потреблением богатой холестерином и насыщенными жирами животной пищи и распространенностью атеросклероза. Эти данные дали начало концепции низкохолестеринового и низкожирового питания, согласно которой врачи призывали население, во-первых, максимально ограничить употребление жирной животной пищи (в растениях холестерин не содержится), а во-вторых, увеличить употребление углеводов в качестве альтернативного источника энергии.

Фундаментом новой пищевой пирамиды стало потребление изделий из белой муки и сахара. Предпочтение стали отдавать продуктам, на которых указывалось низкое содержание холестерина. Казалось бы, всё было верно, однако следование гипохолестериновой диете в течение нескольких десятилетий не принесло желаемого результата. Более того, заболеваемость атеросклерозом существенно возросла. Наиболее ярким свидетельством провала этой концепции служит катастрофическое состояние здоровья значительной части населения США (ожирение, атеросклероз), где, кстати, и возникла гипохолестериновая диета.

В чём же дело? Где была допущена ошибка?

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

В 70-х гг. XX в. известный американский профессор, кардиолог Роберт Аткинс, издал книгу «Революция в здоровье», где изложил свою точку зрения по этому вопросу. Прежде всего, ученый обратил внимание на то, что у народов, традиционно потребляющих большое количество животной пищи, сосуды отличаются хорошим состоянием. Атеросклероз не обнаруживают:

- у охотников американского племени масаев, основной едой которых служит мясо убитых ими диких животных;
- у эскимосов Гренландии, которые используют в пищу рыбу и мясо тюленей.

В принципе, эти факты были давно известны, но поскольку они противоречили холестериновой теории развития атеросклероза, то и объяснялись как исключение из правила – мол, у этих народов особенные гены.

Кроме того, Р. Аткинс подверг серьёзному анализу труд выдающегося английского врача, доктора Т. Клива, под названием «Сахарная болезнь», изданный отдельной книгой в 1974 г. Здесь доктор Т. Клив описал открытое им «правило 20 лет», согласно которому в странах, где население переходит на западный тип питания и начинает потреблять значительное количество рафинированных углеводов, через 20 лет начинается эпидемия сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Итак, приехали! Или, как любят говорить в России, имеющей большой опыт наступления на грабли, «за что боролись, на то и напоролись». По максимуму убрали из пищи холестерин и насыщенные жиры, вместо них ввели в рацион безобидные, казалось бы, рафинированные углеводы – а получили невиданные по масштабам эпидемии ожирения и атеросклероза. Р. Аткинс дал следующую отгадку этому парадоксу: рафинированные углеводы провоцируют организм на усиленную выработку инсулина, а избыточный инсулин активирует ферменты печени, ответственные за превращение глюкозы в жир и «плохой» холестерин (так называют тот тип холестерина, который может откладываться на стенках сосудов).

Но при этом необходимо было ещё объяснить, почему в странах, где едят много жирной животной пищи, возникает, согласно выводам эпидемиологов, эпидемия атеросклероза. Доктор Р. Аткинс дал ответ и на этот вопрос. Само по себе потребление жирной животной пищи не опасно. Опасным его делает одновременное употребление с такой пищей рафинированных углеводов.

Американский врач, автор теории раздельного питания Герберт Шелтон оказался прав: «в природе бутерброда не существует». Путешествие бутерброда по организму приводит к ожирению и атеросклерозу, поскольку:

- из глюкозы белого хлеба в печени и жировой ткани синтезируются жир и холестерин;

- в присутствии большого количества инсулина, образующегося в ответ на потребление белого хлеба, жиры и холестерин из сливочного масла и сыра или колбасы не применяются для выработки энергии, а также откладываются в жировых депо и в виде бляшек на сосудах.

Так вот что упустили эпидемиологи! В странах, где потребляют много жирной пищи, её едят не раздельно, а вместе – с хлебом, картошкой, белым рисом, сладкими напитками. Едят гамбургеры, чисбургеры, пиццы, пирожные, мороженое и прочие вкусности, которые доставляют так много удовольствия именно потому, что содержат сразу и сахар, и белую муку и сливочное масло. Кстати, гораздо хуже, когда вместо масла используется маргарин – мощный стимулятор развития атеросклероза.

Главное, что сделал доктор Р. Аткинс – он доказал, что сама по себе пища, богатая жирами и холестерином, безопасна. Опасной её делает одновременное употребление с рафинированными углеводами.

Жирную животную пищу ели во все времена, но только в XX в. стали широко доступными вкусные продукты из жиров и сладостей – тогда и возникла эпидемия атеросклероза. В своих книгах «Новая революционная диета доктора Аткинса» и «Оста-

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

вайся молодым по Аткинсу» автор рекомендует в качестве главного принципа противодействия развитию атеросклероза и других болезней цивилизации снижать потребление углеводов и не ограничивать животную пищу. Однако практика показывает, что далеко не все способны выдержать такой стиль питания в течение долгого времени . Этим людям можно предложить проверенную временем «средиземноморскую диету», исключающую потребление рафинированных углеводов и сводящую к минимуму потребление насыщенных жиров. Согласно этой диете, в пищу используют «хорошие» (нерафинированные) углеводы, не заставляющие организм вырабатывать слишком много инсулина, и «хорошие» (содержащие преимущественно ненасыщенные жирные кислоты) жиры, которые снижают риск развития атеросклероза. Рекомендуется потреблять овощные салаты с оливковым маслом, фрукты, хлеб из цельного зерна, макароны из твёрдых сортов пшеницы, морскую жирную рыбу и другие животные морепродукты (креветки, крабы, кальмары), пить сухое красное вино и зелёный чай, кисломолочные напитки.

А могут ли биологически активные добавки к пище помочь в профилактике и комплексной терапии атеросклероза? Да, конечно, и ещё как! Причём это не голословное утверждение, а факт, многократно подтверждённый серьёзными научными исследованиями.

1. БАД к пище могут повышать чувствительность тканей к инсулину и тем самым уменьшать его выработку поджелудочной железой. Это очень важно, поскольку гиперинсулинизм (избыточная выработка инсулина) стимулирует и повышенный синтез холестерина в организме человека, и его отложение на стенках сосудов. Снижению выработки инсулина способствуют: витамины А, С, Е, В1, В6, пре- и пробиотики, минералы – хром, марганец, цинк, селен, кальций и магний, аминокислота аргинин, полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) класса омега-3 (эйкозапентаеновая, или ЭПК, и докозагексаеновая, или ДГК) и омега-6 (гамма-линоленовая, или ГЛК), кофермент Q10.

Важно, что эти витамины и витаминоподобные соединения нормализуют и уровень глюкозы в крови. Чтобы осознать, насколько это важно, вспомним, что наибольшей угрозе развития атеросклероза подвергаются больные сахарным диабетом, у которых «высокий сахар крови». Глюкоза в количествах, превышающих норму, необратимо повреждает эндотелий сосудов, и именно в этих местах начинает откладываться холестерин, инициируя развитие атеросклеротических бляшек.

2. Для атеросклероза типично повышенное содержание в крови так называемого «плохого» холестерина (холестерина, способного откладываться на стенках сосудов), уменьшение содержания «хорошего» холестерина (типа холестерина, который может удалять холестерин из бляшек) и повышенное содержание триглицеридов, а они ещё более опасны для развития атеросклероза, чем повышенное содержание «плохого» холестерина. Так, описана чёткая корреляция между высоким содержанием триглицеридов в крови и развитием сердечно-сосудистых заболеваний. Биологически активной добавкой выбора для снижения уровней триглицеридов в крови является омега-3 ПНЖК. В 72 клинических исследованиях показано, что омега-3 ПНЖК снижают аномально высокое содержание триглицеридов в среднем на 28 % при их приёме в дозе 3–4 г в день в течение 2 месяцев, а при сочетании приёма омега-3 ПНЖК с резким ограничением углеводов в диете уровень триглицеридов в крови уменьшается на 70–75 %.Также употребление омега-3 ПНЖК позволяет уменьшить избыточную выработку печенью «плохого» холестерина и увеличить производство «хорошего».

В последние годы опубликовано более 1000 статей, подтверждающих эффективность омега-3 ПНЖК при сердечно-сосудистых заболеваниях вследствие их способности снижать содержание триглицеридов и холестерина в крови. Снижает уровень холестерина в крови и омега-6 ПНЖК, а именно – гамма-линоленовая кислота (ГЛК). Так, в одном из исследований было показано,

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

что ежедневный приём 400 мг ГЛК на протяжении 12 недель значительно снижает уровень холестерина. Напротив, при существенной нехватке ГЛК в организме выработка холестерина становится неуправляемой.

Снижают уровень холестерина также хром, витамины С и Е, минералы медь и селен, пре- и пробиотики.

3. Развитию атеросклероза способствует повышенная свёртываемость крови. С возрастом, особенно при современном типе питания, кровь становится более вязкой и склонной к образованию тромбов. Омега-3 ПНЖК, биофлавоноиды из косточек чёрного винограда и гинкго билоба улучшают состояние крови. При их регулярном приёме уменьшается вязкость крови и её склонность к тромбообразованию.

4. Важнейшим моментом в механизме развития атеросклероза является избыточная выработка свободных радикалов кислорода, способных инициировать процессы перекисного окисления липидов клеточных мембран эндотелиальных клеток сосудов и мембран, которые окружают «плохой» холестерин. Повышенный уровень «плохого» холестерина является лишь фактором риска развития атеросклероза, который проявляется в случае, если стенки сосудов и «плохой» холестерин повреждены активными формами кислорода. Поэтому важнейшей в профилактике и лечении атеросклероза является антиоксидантная терапия. Выраженными антиоксидантными свойствами обладают все витамины, за исключением витамина D, минералы (селен, цинк, медь, марганец, железо), каротиноиды, биофлавоноиды, кофермент Q-10.

5. В последние годы многие врачи рассматривают прогрессию атеросклероза как развитие локального воспалительного процесса в месте расположения атеросклеротической бляшки. Действительно, отложение холестерина на стенках артерий инициирует образование бляшек, а далее ведущую роль в развитии заболевания играют клетки иммунной системы, макрофаги, которые, стремясь избавить сосуды от напасти, «пожирают» этот

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

холестерин и выделяют вещества, способствующие развитию воспаления. Итогом длительного воспалительного процесса является развитие фиброзной ткани, которая стабилизирует бляшку и делает процесс ее образования необратимым.

Подавить развитие воспалительного процесса могут помочь ГЛК, ЭПК, биофлавоноиды из гинкго билоба и косточек чёрного винограда. Особенно выраженный противовоспалительный эффект оказывает ЭПК благодаря следующему:

- из ЭПК образуется особый гормон – простагландин Е-3;
- ЭПК, подобно гормональному препарату преднизолону, подавляет активность особого фермента, способствующего развитию воспаления – фосфолипазы А-2.

ЭПК является настолько сильным противовоспалительным средством, что её называют «эффективной заменой нестероидных противовоспалительных препаратов типа аспирина, вольтарена, бруфена, диклофенака, которые при регулярном употреблении часто приводят к тяжелым осложнениям». Противовоспалительное действие ЭПК существенно усиливается при одновременном приёме с гамма-линоленовой кислотой.

6. При атеросклерозе крайне важно восстановить эластичность и прочность сосудов, чему способствует, в частности, активизация синтеза коллагена в сосудистой стенке. В этих процессах участвуют витамин С и биофлавоноиды из готу кола, гинкго билоба и косточек чёрного винограда.

7. Одним из главных факторов, способствующих развитию атеросклероза, является повышенный синтез в печени особой аминокислоты – гомоцистеина. Однако при дефиците в питании витаминов В6, В12 и фолиевой кислоты (витамина В9) гомоцистеин накапливается в организме в больших количествах и попадает в кровь. Это очень опасно, поскольку гомоцистеин – сильный сосудистый яд. В тех местах сосудов, которые повреждаются гомоцистеином, откладывается холестерин и начинается образование атеросклеротической бляшки. По данным американс-

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

ких врачей, 40 % инфарктов миокарда и инсультов, которые явились следствием атеросклероза, можно было бы предупредить, если бы американцы потребляли достаточное количество витаминов B6, B9 и B12.

С целью профилактики атеросклероза американская Компания «NutriCare International» поставляет на российский рынок биологически активные добавки к пище, содержащие вышеописанные микронутриенты. К ним относятся: «**Омега», «Гинкго Билоба Плас», «Готу Кола», «Антиоксидант», «Коэнзим Q-10 Нутрикэа», «Спирулина», «Малти-Комплекс».**

Применение этих биологически активных добавок к пище поможет Вам защититься от атеросклероза и его грозных осложнений.

КАК ПОЛЮБИТЬ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Если сравнить здоровье у россиян и у гренландских эскимосов, то сравнение будет не в пользу россиян. У эскимосов отличный иммунитет, хорошее настроение, крепкая сердечно-сосудистая система, а мы часто простужаемся, редко улыбаемся, слабыми местами многих из нас являются сердце и сосуды. В чём же дело? Специальные исследования учёных раскрыли тайну здоровья эскимосов. Дело в том, что традиционной едой этих жителей Севера является рыба и мясо тюленей, богатые омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами (ПНЖК): эйкозапентаеновой (ЭПК), содержащей пять двойных связей, и докозагексаеновой (ДГК), с шестью двойными связями.

Почему эти ПНЖК содержатся именно в жирных морепродуктах?

Ферменты, ответственные за синтез ЭПК и ДГК, достаточно высокоактивны у растений, особенно у морских водорослей и планктона, а у животных, включая человека, активность этих ферментов снижена. Поэтому когда морские животные потреб-

ляют планктон (или, затем – друг друга), в их организмы попадает много ЭПК и ДГК. Это имеет глубокий биологический смысл. Температура плавления ПНЖК достаточно низка, так что они остаются жидкими при +2 – +4 градусах, что жизненно важно для морских рыб, ведь если бы жиры у рыб были такими же тугоплавкими, как свиное сало, содержащее насыщенные жирные кислоты, то они просто не смогли бы жить в холодной воде.

Итак, планктон вырабатывает ЭПК и ДГК для своих нужд в качестве «антифриза», делающего текучими липидные мембраны клеток даже в условиях низких температур, а рыба, поедая планктон, приобретает способность жить в холодной среде.

Можно ли получить ЭПК и ДГК из другой пищи?

Да, небольшое количество этих драгоценных кислот есть в определённых растительных маслах – льняном, кунжутном, соевом, а также в орехах, мясе дичи и домашнего скота (тех, которые питаются луговыми травами). В США сейчас по этой причине популярны яйца кур, которых кормят льняным семенем.

Если человек не потребляет жирные морепродукты и дичь, то есть ли у него в организме ЭПК и ДГК?

Без ЭПК и ДГК в составе организма жизнь человека вряд ли возможна. Эти важнейшие кислоты медленно синтезируются из альфа-линоленовой кислоты, которой совсем немного в обычно потребляемой нами пище и в большем количестве она содержится в растительных маслах (льняном, соевом, рапсовом, кунжутном), в орехах (особенно грецких), в грибах. Однако ввиду слабости ферментов, превращающих альфа-линоленовую кислоту в ЭПК, а затем в ДГК, для организма гораздо лучше, если ЭПК и ДГК поступают в него в готовом виде.

Сколько ЭПК и ДГК нужно съедать в день, и что для этого надо делать?

Для поддержания хорошего здоровья и самочувствия достаточно потреблять 600 мг ЭПК и 400 мг ДГК в день. Но решить эту задачу, потребляя рыбу, непросто. Эскимосы едят свежую

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

рыбу – мороженую строганину, а россияне рыбу варят и жарят, при этом омега-3 жирные кислоты в значительной мере разрушаются. Если же в наших условиях начать потреблять сырую рыбу, то, скорее всего, можно заразиться опасными гельминтами. Небезопасно регулярно потреблять морскую рыбу и по другой причине – из-за вероятной контаминации (загрязнения) ртутью. Гораздо лучше получить драгоценные омега-3 ПНЖК из биологически активных добавок к пище гарантированного качества, и американская фирма «NutriCare International» предоставляет всем нам такую возможность, поставляя биологически активную добавку к пище **«Омега»**, каждая капсула которой содержит 300 мг ЭПК и 200 мг ДГК.

Какую конкретную пользу приносит потребление БАД «Омега»?

Прежде всего, «Омега» способствует омоложению организма. Диетологи говорят: «Мы есть то, что мы едим». В данном случае эта крылатая фраза имеет не аллегорическое, а прямое значение, поскольку, попадая из кишечника в кровь, ЭПК и ДГК разносятся по всему организму и встраиваются в мембраны всех клеток. Благодаря своим полиненасыщенным молекулам омега-3 ПНЖК делают клеточные мембраны более текучими и улучшают все их функции. Это очень важно, поскольку с возрастом, особенно при современном типе питания, в мембраны клеток попадает избыточное количество холестерина и недостаточное количество полиненасыщенных жирных кислот класса омега-3, отчего мембраны становятся всё более ригидными. С потерей эластичности своих мембран клетки хуже воспринимают регуляторные сигналы от гормонов и цитокинов (сигнальных молекул клеток), в них нарушаются все процессы жизнедеятельности. Встраиваясь в структуру клеточных мембран, ЭПК и ДГК возвращают им полужидкую консистенцию – непременный атрибут молодости и здоровья клеток.

Особенно ярко это проявляется на работе головного мозга, содержащего в норме рекордное количество ПНЖК. Нейрофизи-

ологи очень любят ДГК и называют её «мозговым жиром», поскольку, встраиваясь в состав мембран нервных клеток, она значительно улучшает проведение нервных импульсов, и человек становится более энергичным, инициативным, улучшаются его настроение, память, интеллектуальные способности, исчезает склонность к депрессиям, тревоге, перепадам настроения.

Депрессии – одни из наиболее распространённых болезней цивилизации, и их развитие в значительной мере провоцируется недостаточным потреблением омега-3 ПНЖК, о чём свидетельствуют многочисленные клинические исследования. «Омега» – это надёжное и безопасное натуральное средство для профилактики и в комплексной терапии депрессий различного происхождения, в том числе достаточно распространённых в настоящее время послеродовых и послеотпускных депрессий. Студентам, бизнесменам, бухгалтерам можно смело рекомендовать «Омега» как «БАД для интеллекта», которая активизирует работу мозга и позволяет быстрее и лучше принимать правильные решения.

Возможно, с ещё большим вниманием относятся к «Омега» специалисты по сердечно-сосудистым болезням, поскольку эта БАД возвращает молодость сосудам: омега-3 ПНЖК из ее состава встраиваются в клетки эндотелия, выстилающего сосуды изнутри. Сосуды начинают лучше функционировать, улучшается обмен газов, питательных веществ и продуктов метаболизма между кровью и тканями. Клиницисты во всём мире применяют омега-3 ПНЖК в комплексной терапии и для профилактики варикозной болезни нижних конечностей, ишемической болезни сердца и инсультов головного мозга, что позволяет достоверно снижать частоту и тяжесть приступов стенокардии, уменьшать головные боли и головокружения, нормализовать сон. Кардиологи высоко оценивают омега-3 ПНЖК за их эффективность при аритмиях, которые очень опасны. Известный американский кардиолог, профессор Р. Аткинс писал: «Многие из моих пациентов попали ко мне после того, как врачи безуспешно пытались справиться с их

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

аритмиями. Добавки рыбьего жира, содержащего омега-3 ПНЖК, помогли восстановить регулярный сердечный ритм у большинства из них». Включаясь в состав мембран клеток сердца, ЭПК и ДГК улучшают проведение нервных импульсов и тем самым обеспечивают ритмическое сокращение сердца.

А иммунологи с большим успехом назначают «Омега» при частых бактериальных и вирусных инфекциях, поскольку, поступая в мембраны иммуноцитов, омега-3 ПНЖК оказывают выраженный иммуномодулирующий эффект.

Омега-3 ПНЖК – это только структурные компоненты клеточных мембран или нечто большее?

При регулярном употреблении «Омега» в организме происходят многочисленные благоприятные изменения, которые невозможно объяснить только за счёт включения компонентов БАД в состав клеточных мембран. Сюда относятся:

- противовоспалительное действие;
- противоаллергический эффект;
- противодействие развитию аутоиммунных процессов;
- действие, препятствующее повышению свёртываемости крови;
- антигипертензивные свойства;
- иммуномодулирующий эффект;
- гиполипидемическое, в том числе гипохолестеринемическое действие;
- способствование расслаблению бронхов.

Происходят эти события после употребления «Омега», поскольку из ЭПК при помощи специальных клеточных ферментов образуются особые гормоны местного действия (эйкозаноиды), которые во многом улучшают состояние каждого органа, каждой ткани, включая кровь.

А зачем в биологически активную добавку к пище «Омега» включены ещё и другие компоненты – олеиновая и гамма-линоленовая кислоты?

Олеиновая кислота обладает способностью препятствовать осаждению холестерина на стенках артерий. Именно с олеиновой кислотой, которой содержится много в оливковом масле, связывают способность «средиземноморской» диеты предупреждать развитие атеросклероза.

Ещё более ценным соединением является гамма-линоленовая кислота (ГЛК), которая хотя и не считается незаменимой жирной кислотой, поскольку теоретически может синтезироваться в организме человека, но практически ею является. Причины этому следующие:

- у человека как у биологического вида активность фермента, ответственного за синтез ГЛК, очень невелика и убывает с возрастом, а в пище ГЛК практически не содержится;

- человек подавляет активность этого фермента, потребляя много сахара, маргарина, животного жира, алкоголя, а также недополучая с пищей витамины С, В3, В6, цинк и медь. Потерю этого фермента могут вызывать или усиливать сахарный диабет, гипотиреоз, вирусные инфекции или рак.

Итак, получить ГЛК с пищей практически невозможно, а выработка ее в достаточном количестве в организме при современном образе жизни и питания нереальна. Придя к такому выводу в 1986 г., американские врачи сделали через средства массовой информации заявление, что в XX в. самым большим дефицитом в организме человека является ГЛК, и только ликвидировав этот дефицит с помощью соответствующей биологически активной добавки, можно рассчитывать на укрепление здоровья нации.

Могущество биологически активных добавок, содержащих ГЛК, связано с тем, что они:

- помогают при воспалительных заболеваниях, особенно при артритах;

- значительно снижают уровень «плохого» холестерина и препятствуют развитию атеросклероза;

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

- усиливают иммунитет, особенно в отношении вирусных инфекций и рака;

- предотвращают повреждение нервных клеток, которое развивается при диабете;

- облегчают течение предменструального синдрома, устраняя раздражительность, подавленное настроение и болезненную чувствительность молочных желез;

- улучшают психическое состояние пациентов при депрессии и шизофрении;

- делают кожу гладкой и упругой;

- замедляют развитие рассеянного склероза – одного из самых распространённых и опасных заболеваний нервной системы, при котором происходит разрушение миелина – защитной оболочки, окружающей нервные стволы и клетки головного и спинного мозга.

Все эти свойства ГЛК связаны с её способностью делать клеточные мембраны более эластичными и со свойствами гормона простагландина Е1, образующегося из ГЛК (противовоспалительные, гипохолестеринемические, гипотензивные, иммуномодулирующие свойства, способность повышать чувствительность тканей к инсулину).

Очень важно, что при объединении в одной биологически активной добавке омега-3 (ЭПК и ДГК), омега-6 (ГЛК) и омега-9 (олеиновая кислота), как это сделано в «Омега», их эффекты не просто суммируются, а взаимно усиливаются. Фактически биологически активную добавку к пище «Омега» можно применять для профилактики и в комплексной терапии всех болезней цивилизации, она совместима практически с любым лекарственным средством, кроме антикоагулянтов, поскольку благодаря высокому содержанию в ней ЭПК «Омега» снижает свёртываемость крови.

Особо рекомендуется применять БАД к пище «Омега» в комплексной терапии:

- воспалительных заболеваний (бронхитов, синуситов, гастритов, энтеритов, колитов, панкреатитов, гепатитов, простатитов, маститов и др.);

- аллергических заболеваний, в том числе бронхиальной астмы, пищевой аллергии, аллергии на пыльцу растений и пр.;

- аутоиммунных болезней (ревматоидного артрита, ревматизма, аутоиммунного тиреоидита и др.);

- частых ОРЗ, в том числе ОРВИ;

- синдрома хронической усталости;

- онкологических болезней, особенно рака молочной железы и толстой кишки;

- болезней кожи, таких как экзема, псориаз, угревая сыпь и др.;

- сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероза, артериальной гипертонии, стенокардии, варикозного расширения вен);

- сахарного диабета 1- и 2-го типов;

- психических расстройств (неврозов, депрессий, шизофрении);

- предменструального синдрома;

- ожирения.

Каждому полезно знать, что ежедневный приём биологически активной добавки к пище «Омега» оказывает ярко выраженное позитивное действие на организм!

КАК ПОХУДЕТЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Ожирение – это самая коварная болезнь цивилизации, поскольку большинство страдающих ожирением не осознают себя больными и продолжают вести прежний образ жизни, не изменяя в том числе и питание. Кроме того, современная пища доставляет столько удовольствия, так быстро снимает стресс, помогает пережить жизненные трудности, что добровольно отказать-

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

ся от неё очень трудно. Более того, эта пища вырабатывает к себе достаточно сильное пристрастие сродни алкогольному и никотиновому, так что резкий отказ от сладко-жирной пищи чреват «ломкой». Кстати, это было недавно продемонстрировано американскими учёными в эксперименте: крыс в течение двух месяцев кормили гамбургерами и пиццей, а затем снова перевели на питание зерном. У животных началась настоящая ломка, как у алкоголиков во время синдрома похмелья или у наркоманов, которые не получили привычной дозы героина.

Многие растолстевшие люди не хотят худеть и потому, что искренне уверены: «Подумаешь, растолстел! Надо будет – похудею и стану прежним». Между тем, «похудевшая корова ещё не газель», и обмен веществ у людей, которые длительное время страдали ожирением, очень сильно нарушен. Малейшее отклонение в диете снова ведет к набору ненавистных килограммов.

Самое трудное – это создать у страдающих избыточным весом и ожирением устойчивую мотивацию на похудение и последующий пожизненный здоровый образ жизни, в том числе и питания, включая обязательный приём биологически активных добавок к пище. Объяснять, что ожирение – это хроническое рецидивирующее заболевание, которое является «болезнью всех болезней» и провоцирует развитие артериальной гипертонии, атеросклероза, сахарного диабета, остеопороза, рака, депрессии, обычно бесполезно, поскольку большинство людей живут сегодняшним днём, и «пока гром не грянет, они не перекрестятся».

Что же делать? Психологи советуют воздействовать в таких случаях на болевые места в подсознании. У женщин – это их внешний вид, а у мужчин – потенция. Диетологи шутят, что каждая женщина в душе мечтает похудеть на 5 кг (кроме тех представительниц прекрасного пола, кого не устраивает недостаточная масса собственного тела). В этой шутке есть только доля шутки. Женщина всегда хочет быть красивой, ей доставляет удовольствие нравиться мужчинам, и она инстинктивно чувствует, что каждый

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

лишний набранный килограмм делает её менее привлекательной, преждевременно старит. И если в холодное время года складки жира ещё можно искусно замаскировать красивым нарядом, то летом на пляже полные женщины выглядят крайне проигрышно на фоне своих стройных подруг.

А вот мужчины своей тучной внешностью часто не тяготятся. Выпил – и порядок: можно подходить и знакомиться с красоткой. Вроде бы, никаких комплексов. Вот только зачем знакомиться? Ведь потенция у большинства мужчин, страдающих ожирением, оставляет желать лучшего, поскольку в избыточной жировой ткани производится слишком много особых ферментов (ароматаз), которые превращают мужской половой гормон, тестостерон, в женский половой гормон – эстроген. Вместе с потерей тестостерона уходит и потенция, и влечение к женщинам (либидо). А избыточная продукция эстрогена приводит к «обабиванию» (меняются фигура и лицо, растут молочные железы), провоцирует возникновение аденомы простаты.

Итак, используя упомянутые психологические приёмы, Вы, скорее всего, сможете склонить на путь истинный, на тропу похудания представителей обоего пола. Что же им предложить? Ведь существует масса различных диет. К сожалению, большинство из них – гипокалорийные, они держат человека полуголодным в течение дня. Потребление недостаточного количества калорий и сжигание жира с помощью физических нагрузок повергает организм в состояние стресса и даёт, как правило, только временное снижение массы тела. Между тем самой Природой предусмотрено, что человек должен худеть ночью во время сна, на голодный желудок. Зная этот простой приём, в середине XX в. один доктор в США предложил очень простой способ борьбы с ожирением: «Не ешьте после 16.00». Помогает почти всем. Метод работает потому, что при таком режиме питания во второй половине дня вырабатывается мало инсулина, главного гормона, способствующего образованию и откладыванию запасов жира в организме, и

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

поэтому вечером, а особенно ночью растормаживается синтез главного жиромобилизующего гормона –гормона роста (соматотропина). И как медведь зимой в берлоге, так и человек каждую ночь расходует свои жировые запасы и худеет. На сколько можно похудеть за ночь? За 8 часов сна энергия, для образования которой будет расщепляться жир, истратится на основной обмен и на сон. Основной обмен –это минимальная величина энергии, необходимой для поддержания жизнедеятельности организма, находящегося в состоянии покоя (утром, лёжа, натощак, в условиях температурного комфорта). У мужчин он составляет 1 ккал, а у женщин – 0,9 ккал на 1 кг массы тела в час. Во время сна у мужчины весом 90 кг расходуется 75 ккал в час. Итого, за 8 часов сна этот мужчина истратит на основной обмен 90 х 1 х 8 = 720 ккал, а на сон – 75 х 8 = 600 ккал, всего – 1320 ккал. Энергетическая ценность 1 г жира составляет 9,3 ккал. 1320 : 9,3 = 142. В итоге, за 8 часов сна мужчина весом 90 кг может потерять 140 г жира, а за месяц он похудеет почти на 4,5 кг! Это результат, которого обычно добиваются с помощью эффективных диет и физических нагрузок.

Значит, худеть следует ночью. А как правильно питаться днём?

Питаться следует дробно, небольшими порциями несколько раз в день. Завтрак должен быть полноценным и ни в коем случае не сводиться к кофе и бутербродам. По возможности следует устраивать ещё 2–3 трапезы в течение дня и обязательно поесть перед уходом с работы, чтобы вернуться домой без чувства голода. К тому же, когда человек питается дробно небольшими порциями, его желудок сокращается, и для насыщения становится достаточно меньшего объёма пищи.

В пищу следует употреблять, прежде всего, богатые антиоксидантами и пищевыми волокнами некрахмалистые овощи, зелень, орехи, семена, кисло-сладкие фрукты, ягоды, грибы. Сюда относятся помидоры, красный перец, огурцы, баклажаны, тыква, капуста, зелёный горошек, фасоль, петрушка, сельдерей, пряно-

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

сти, грецкие и кедровые орехи, семена тыквы, шампиньоны, вешенки, кисло-сладкие яблоки и груши, вишня, черешня, слива, чёрная смородина, облепиха, клюква. Хлеб и макароны из муки грубого помола, гречневая, пшённая каши, каша из коричневого риса – это хорошие зерновые продукты. Из животных продуктов предпочтение следует отдать морской жирной рыбе, моллюскам и ракообразным, птице без кожи, яйцам, постному мясу, нежирным творогу и сыру. Очень полезны льняное, оливковое, кунжутное, соевое масла. Из напитков лучшими являются зелёные чаи и нежирные кисломолочные продукты (кефир, йогурт и т.п.). Фрукты лучше есть натощак в первую половину дня. Желательно богатую углеводами пищу (хлеб, макароны, каши) съедать утром вместе с высокобелковыми маложирными продуктами (творог, рыба) и овощами.

Мясо и рыбу жирных сортов лучше есть в обед с овощами и зеленью. На ужин можно приготовить овощной или грибной суп, салат и выпить стакан нежирного кефира или зелёного чая.

Какие биологически активные добавки к пище целесообразно использовать для помощи организму в процессе жиросжигания и дальнейшего поддержания стройности? Известно, что наиболее эффективны БАД, которые позволяют контролировать аппетит. Зная это, некоторые фирмы включают в состав своих биологически активных добавок к пище сильные психотропные средства, вдобавок вызывающие наркотическую зависимость. Это, например, так называемые «тайские таблетки», БАД китайской фирмы Тянь Ши «Юй Шу» («золотая формула стройности»). Очевидно, что такие средства – вне закона и морали. А можно ли контролировать аппетит легальными способами? Да, и американская фирма «NutriCare International» предлагает для этого ряд биологически активных добавок к пище.

Это, прежде всего, БАД, нормализующие сон.

Кстати, по данным шведских учёных, эпидемия бессонницы во всех цивилизованных странах предшествует и сопутствует

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

эпидемии ожирения. Это происходит потому, что у плохо спящих:

- повышается чувствительность к стрессам, а значит, возрастает и аппетит. Люди нервничают и «заедают» свои беды;

- нарушается выработка гормонов ночи – соматотропина и мелатонина, которые часто называют «главными гормонами юности и стройности». При их дефиците организм ускоренно стареет, а масса жировой ткани возрастает;

- затрудняется засыпание без плотного ужина.

Эффективным средством, облегчающим засыпание, улучшающим качество сна, нормализующим его продолжительность и обеспечивающим хорошее самочувствие при пробуждении является биологически активная добавка к пище **«Пэшн Флауэр»**. Это комплексная формула, в состав которой входит пассифлора инкарнантная и другие лекарственные растения (корень солодки голой, листья шиповника майского, листья малины обыкновенной).

Значительно улучшает сон и **«Каль-ди-Маг»** – формула, обеспечивающая дневную потребность организма в кальции, магнии и витамине D. Вот слова выдающегося американского диетолога профессора Р. Аткинса: «Одна из причин, по которой я более всего склонен прописывать кальций, связана с его высокой эффективностью в качестве снотворного. Именно поэтому он стал главным компонентом моей программы лечения бессонницы, и его приём на ночь может в качестве дополнения к другим его достоинствам обеспечивать лучший ночной сон. Магний же должен быть составной частью любой диетологической программы для улучшения сна. Он не только способствует более полноценному отдыху, но и противодействует бруксизму – непроизвольному скрежету зубами во сне».

Во-вторых, это БАД, повышающие стрессоустойчивость. К ним относятся:

- **«Спирулина»**, которая по своим адаптогенным свойствам

намного превосходит корень женьшеня, элеутерококк, золотой корень и другие широко признанные адаптогены;

- **«Омега»**, содержащая омега-3, омега-6 и омега-9 жирные кислоты.

Включаясь в состав мембран нервных клеток головного мозга, эти жирные кислоты улучшают работу мозга по всем направлениям и делают человека более стрессоустойчивым, весёлым, инициативным, способным не унывать, быстрее принимать правильные решения в сложных стрессовых условиях и тем самым быстрее разрешать конфликтные ситуации;

- **«Гинкго Билоба Плас»**, содержащая листья растения Гинкго Билоба, в состав которых входят флавогликозиды и терпеновые лактоны, улучшающие кровоснабжение и работу мозга, защищающие мозг от действия активных форм кислорода. При регулярном приёме этой БАД человек становится более энергичным, улучшается его память, повышается настроение, что позволяет ему легче адаптироваться и преодолевать сложные жизненные коллизии;

- **«Готу кола»** – производится из растения готу кола, листья которого традиционно назначают в странах Азии и Южной Африки как проверенное средство для активизации деятельности мозга, снижения утомляемости и уменьшения выраженности депрессии. Все эти свойства делают готу кола бесценным подарком для людей, страдающих от хронических стрессов.

Помимо помощи в снижении аппетита, очень важно помочь организму снизить секрецию инсулина. Именно инсулин способствует образованию жира в организме, облегчает его транспортировку в жировые клетки, затрудняет мобилизацию жира из жировых клеток, тем самым предупреждая жиросжигание. Целый ряд биологически активных субстанций облегчает работу инсулина, что позволяет организму обходиться меньшими его количествами. Сюда относятся:

- минералы – хром, цинк, марганец, магний, кальций, селен;

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

- витамины B1, B6, A, E, C;
- омега-3 и омега-6 полиненасыщенные жирные кислоты;
- аминокислоты аргинин и глютамин;
- различные пре- и пробиотики.

Худейте без вреда для здоровья!

О ЛЕДИ ПРЕКРАСНОЙ ЗАМОЛВЛЮ Я СЛОВО

Какую женщину можно назвать счастливой? С точки зрения физиолога, секрет женского счастья кроется в гормональном балансе. Спецификой организма женщины – с периода полового созревания и вплоть до наступления климакса – является цикличная выработка в яичниках половых гормонов, эстрогена и прогестерона, для обеспечения продолжения рода. Синтезируются они «по приказу сверху», из головного мозга. От концентрации и соотношения этих гормонов в организме зависит не только менструальный цикл, но и состояние психики, качество и продолжительность сна, тонус сосудов, текучесть крови, уровень сахара и содержание липидов в крови, объём жировой ткани, состояние костной ткани, минеральный обмен, работа щитовидной железы, здоровье кожи. При этом, учитывая современный образ жизни, часто страдает выработка яичниками прогестерона. Фактически выработка прогестерона является в современных условиях ахиллесовой пятой здоровья женщины.

Причины этого положения следующие.

Врагом номер один прогестерона является стресс. Действительно, максимум прогестерона вырабатывается во второй половине менструального цикла, и именно этот гормон готовит весь организм к возможной беременности. Но, если организм женщины пребывает в состоянии стресса, сама Природа как бы подсказывает: «Сейчас не время обзаводиться потомством, подожди!», и по приказу особого участка мозга, ведающего всеми процесса-

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

ми в организме – гипоталамуса – яичники уменьшают производство прогестерона.

Однако это в прежние «старые, добрые времена» иногда бывали трудные периоды в жизни женщины, а в теперешнем нашем «безумном, безумном, безумном мире» спастись от стресса и бедным, и богатым, которые «тоже плачут», бывает очень трудно. В итоге прогестерона вырабатывается гораздо меньше, чем нужно как для зачатия ребёнка, так и для здоровья организма в целом.

Врагом номер два прогестерона является современный тип питания. Рафинированные углеводные продукты – из белой муки и сахара – прочно лидируют в потребительской корзине россиянок. Отказаться от них очень трудно, а подчас просто невозможно – такие они вкусные. Их притягательность связана со способностью стимулировать синтез гормона инсулина, который на непродолжительное время увеличивает выработку в подкорковых центрах головного мозга «гормонов счастья» (серотонина и эндорфинов). Однако избыток инсулина уменьшает выработку и активность прогестерона.

Если внимательнее присмотреться к пище, которую выбирает современная женщина, то окажется, что это продукты, одновременно содержащие и рафинированные углеводы, и насыщенные жиры (выпечка, кондитерские изделия, гамбургеры, сладости, мороженое и пр.). Они вызывают ещё большее чувство удовольствия, сильнее привязывают к себе, поскольку, опять же на короткое время, ещё активнее стимулируют выработку гормонов счастья в головном мозге. Но платой за удовольствие является ожирение. Жировая ткань вырабатывает эстроген, но не способна к выработке уравновешивающего его действие прогестерона. В итоге баланс нарушается в пользу преобладания эстрогена.

Врагом номер три прогестерона является неблагоприятная экологическая обстановка. Особенно опасно, что с пищей, водой, воздухом в организм женщины попадают особые яды – ксеноэс-

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

трогены. Типичными источниками ксеноэстрогенов, согласно Д. Ли, Д. Хэнли, В. Хопкинсу («Предменопауза». – Москва: Мир, 2000), являются:

1) растворители и клеи;

2) пестициды, гербициды, фунгициды нефтехимического происхождения;

3) выхлопные газы автомобилей;

4) эмульгаторы, присутствующие в мыле и косметике;

5) почти все пластмассы;

6) промышленные отходы, такие как полихлорированные бифенилы

(ПХБ) и диоксины;

7) мясо скота, получавшего для откорма эстрогенные препараты.

Синтетические эстрогены и прогестины присутствуют в моче миллионов женщин, принимающих противозачаточные таблетки и заместительную гормонотерапию. Смытая в туалетах, она в конце концов попадает в экологические цепи питания.

Хроническое воздействие ксеноэстрогена приводит к уменьшению выработки прогестерона в яичниках. Кроме того, большинство ксеноэстрогенов обладает эстрогенным действием, вследствие чего «синдром преобладания эстрогена» по всему миру принимает характер эпидемии. Чтобы Вы, дорогие читательницы, осознали действительную опасность ксеноэстрогенов и реально поняли, что это отнюдь не академическая проблема, остановимся на таком примере. В 70–80-е гг. в Пуэрто-Рико было зафиксировано странные массовые явления: половое созревание девочек начиналось в возрасте одного года, а у мальчиков развивались грудные железы. Причиной оказалось высокое содержание синтетических эстрогеноподобных веществ в мясных продуктах, которые потребляли женщины в период грудного вскармливания.

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

Одним из самых ярких проявлений нарушения гормонального баланса является предменструальный синдром (ПМС). Этот дисбаланс половых гормонов в головном мозге женщины влечет за собой ряд событий:

- подавляется активность фермента дельта-6-десатуразы, от которого зависит синтез гамма-линоленовой кислоты; эта кислота, в свою очередь, обладает выраженными антидепрессивным и противовоспалительным эффектами;

- возрастает синтез гормона пролактина – природного антагониста прогестерона (прогестерон обеспечивает нормальное протекание беременности, а пролактин, напротив, перестраивает организм женщины после родов, угнетает синтез прогестерона и способствует лактации);

- уменьшается выработка «гормонов счастья»: серотонина и эндорфинов;

- увеличивается синтез адренокортикотропного гормона (АКТГ), по приказу которого кора надпочечников вырабатывает гормон стресса кортизол и гормон альдостерон, задерживающий натрий и воду в организме;

- синтезируется больше антидиуретического гормона (вазопрессина), который также удерживает жидкость в организме.

В настоящее время ПМС рассматривают как болезнь цивилизации, которая, например, в США у каждой третьей американки встречается в лёгкой форме, а 2,5–5 % женщин Америки переносят её очень тяжело. Между тем ещё совсем недавно даже такого термина – «ПМС» – не существовало. Лишь в 30-х гг. XX в. врачи обнаружили ПМС как явление, а сам термин был введён в медицинскую практику английским врачом Катариной Дальтон (Katharina Dalton) в 50-х гг. ПМС проявляется за несколько дней (иногда за две недели) до начала месячных и протекает по-разному: головная боль, немотивированные перепады настроения, раздражительность, депрессия, отёки, болевые ощущения в молочных железах и нижней части живота, запор или понос, неожи-

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

данная тяга к сладостям или алкоголю, необузданное желание половой близости или, чаще, неожиданное снижение либидо.

Как помочь женщинам, страдающим ПМС? Прежде всего, надо обратить внимание на характер и режим питания. Женщины Востока, особенно в Японии, где не только принято потреблять натуральную пищу, но и в почете продукты из сои, ПМС практически не встречается. Натуральная пища не приводит к избыточной выработке инсулина и к ожирению, а соя содержит особые вещества, фитоэстрогены, способствующие восстановлению гормонального баланса. Кроме того, в Японии традиционно едят много морепродуктов, компоненты которых, особенно омега-3 жирные кислоты, улучшают переносимость стрессов и способствуют нормализации гормонального баланса.

Очень важно научиться избегать плотного позднего ужина, который провоцирует развитие дисбактериоза и кандидоза, заставляет организм вырабатывать огромное количество инсулина, а затем и стрессового гормона кортизола, и поэтому подавляет выработку и активность прогестерона.

Во время ПМС замечена инстинктивная тяга женщин к шоколаду. Не следует объедаться шоколадом, но несколько его кусочков могут поднять настроение при ПМС.

Следует учитывать, что согласно опыту пропаганды здорового образа жизни в США изменить устоявшиеся традиции питания очень сложно. Гораздо легче привить любовь к натуральным биологически активным добавкам к пище.

Американская компания «NutriCare International» поставляет в Россию биологически активные добавки к пище, способствующие восстановлению гормонального баланса и оказывающие реальную помощь при ПМС. Это, прежде всего, **«Донг Куэй»** и **«ВАГ».**

При разработке этих БАД был учтён опыт Востока, и в их состав были включены наиболее эффективные растительные фитоэстрогены, содержащиеся в лекарственных растениях.

На Востоке женщины относятся к этим растениям с душевным трепетом. Особое восхищение вызывает Донг Куэй (дягиль китайский) – его называют «королевой женских трав», «женским женьшенем».

Как работают фитоэстрогены при ПМС?

Во-первых, они соединяются с рецепторами для эстрогена и сами по себе оказывают гораздо меньший эстрогенный эффект. Поэтому если активность эстрогена была повышена, то она понижается. Кроме того, благодаря фитоэстрогенам уменьшается выработка гипофизом фолликулостимулирующего гормона, побуждающего яичники к синтезу эстрогена.

Во-вторых, фитоэстрогены усиливают синтез лютеинизирующего гормона гипофиза, стимулирующего синтез яичниками прогестерона.

Таким образом, нивелируется гормональный дисбаланс, лежащий в основе развития ПМС.

Большую помощь в терапии ПМС оказывает БАД к пище **«Омега»**, поскольку в её составе содержатся целебные жирные кислоты: эйкозапентаеновая (ЭПК), докозагексаеновая (ДГК) и гамма-линоленовая (ГЛК). При этом:

- ГЛК является одним из самых назначаемых в мире натуральных средств при ПМС, ведь синтез ГЛК при ПМС подавлен, а между тем, именно из ГЛК образуется уникальный гормон – простагландин Е-1, способный уменьшать депрессию, снижать беспокойство и раздражительность, способствовать уменьшению тяги к сладкому, снимать мышечные спазмы;

- ЭПК и ГЛК улучшают обмен эстрогена в печени (эстроген – это не один гормон, а целых три – эстрадиол, эстриол и эстрон; эстрадиол – самый сильный из них, его превращение в эстрон и эстриол происходит в печени; если этот процесс ослабляется, то в крови возрастает концентрация эстрадиола, и эстроген начинает преобладать над прогестероном);

- ДГК входит в состав мембран нервных клеток, она улучша-

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

ет проведение нервного импульса; ДГК – это одно из самых эффективных веществ, способных активировать работу мозга и препятствовать развитию депрессии.

ПМС – это наглядный пример того, насколько психическое и физическое состояние женщины зависит от баланса половых гормонов. Есть такой старый анекдот. У армянского радио спрашивают, может ли фея превратиться в ведьму? Армянское радио отвечает: женитесь – и через год увидите эту перемену сами. В случае ПМС каждая женщина каждый месяц заранее знает, когда с ней на время произойдут эти ужасные метаморфозы. Однако если она воспользуется биологически активными добавками к пище, описанными выше, особенно при условии соблюдения диеты и применения физических упражнений (плавание, бег, подвижные игры и пр.), это позволит ей всегда оставаться феей.

Проходит время, проблемы ПМС уходят. Наступает менопауза, и Природа, в соответствии с Законом естественного отбора, перестаёт заботиться о поддержании здоровья женщины. На что жалуются женщины в начале климактерического периода? На увеличение массы тела, «приливы», чрезмерное потоотделение, депрессию, бессонницу, ощущение сердцебиения. Но это только начало перемен. Далее могут развиться гораздо более опасные процессы: остеопороз, атеросклероз и артериальная гипертония, ожирение, сахарный диабет 2-го типа, рак молочной железы.

Все описанные изменения связаны с прекращением выработки яичниками эстрогена и прогестерона. Сейчас средняя продолжительность жизни женщин в России – более 70 лет, а это значит, что после наступления менопаузы среднестатистическая женщина проживёт ещё 20, 25 и более лет. Как прожить эти годы без болезней, свойственных менопаузе? Врачи предлагают гормонозаместительную терапию (ГЗТ). Однако применение синтетических гормонов чревато побочными эффектами: артериальной гипертонией, тромбозами, маскулинизацией (приобретением мужских черт), ухудшением липидного профиля крови. Назначать ГЗТ

может только врач после проведения определённых диагностических мероприятий. Самолечение в этих случаях не допускается и может повлечь большой ущерб здоровью. Кроме того, достаточно большой процент женщин имеет абсолютные противопоказания для применения ГЗТ. Поэтому можно воспользоваться безопасной естественной альтернативой ГЗТ в виде биологически активных добавок к пище – «Донг Куэй», «ВАГ», «Омега».

Эти БАД следует принимать всем женщинам, кто не хочет после 45–50 лет снижать качество своей жизни и работоспособность, попасть в группу риска развития типичных для менопаузы болезней (хрупкости и переломов костей, опухолей половой сферы, ожирения, сахарного диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии, быстрого увядания кожи).

Подчеркнем напоследок, что при современном образе жизни многие женщины уже в 35–40 лет задаются вопросом «Я слишком молода для менопаузы, почему же я себя так отвратительно чувствую?». Действительно, часто ещё вполне молодые женщины начинают страдать вследствие избыточной массы тела, усталости, перепадов настроения, мигреней, депрессии, бессонницы, фиброзно-кистозной мастопатии, фибромиомы матки, эндометриоза, кистозного поражения яичников. Всё это может быть проявлением синдрома предменопаузы, связанного с преобладанием эстрогена над прогестероном. Вышеупомянутые биологически активные добавки к пище фирмы «NutriCare International» в сочетании с правильным питанием вернут Вам здоровье и душевное равновесие. При этом не забывайте, что чем старше Вы становитесь, тем хуже усваиваются организмом витамины и минералы. Поэтому обязательно принимайте БАД **«Спирулина»** – великолепный источник витаминов и минералов в их натуральной форме. А **«Остеокаль с глюкозамином»** или **«Глюкозаминплас»** надёжно укрепят Вашу костно-суставную систему.

И двигайтесь, двигайтесь, двигайтесь! Тогда болезни и старость Вас не догонят!

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

КАК СТАТЬ КРАСИВОЙ

Многие женщины тратят много денег на наряды, стремясь произвести впечатление на мужчин, понравиться им. Однако настоящего мужчину не проведёшь, он оценивает женщину мгновенно, на подсознательном уровне – так, как подсказывает ему Природа. Красивая одежда говорит о хорошем вкусе женщины, что немаловажно, но есть вещи и поважнее, особенно если задача мужчины – выбрать подругу жизни, будущую мать своих детей. Внешний вид женщины, особенно состояние ее кожи на самом деле являются визитной карточкой, поскольку свидетельствуют о состоянии здоровья. Кожа – это зеркало здоровья, в котором отражаются и проблемы питания, и состояние желудочно-кишечного тракта (в том числе печени), щитовидной железы, и проблемы с психикой и сном. Значит, чтобы быть красивой, прежде всего следует быть здоровой. Забота же о здоровье начинается с питания.

Кожа – самый большой орган нашего тела с высоким уровнем метаболизма (обмена веществ), она очень чувствительна к питанию. Забота о коже начинается с диеты и заканчивается космецевтикой (применением косметических средств, способных влиять на физиологические процессы в коже). К сожалению, тот тип и образ питания, к которому пристрастны наши современники, несет с собой мало питательных веществ, полезных для кожи, и много вредных субстанций. Следствием являются многочисленные болезни и преждевременное старение кожи. Чтобы сохранить здоровье и красоту кожи, следует отказаться вовсе или максимально сократить потребление следующих продуктов:

- сахара, белого хлеба, кондитерских изделий и сладостей, картофеля, белого риса;
- маргарина, жареной пищи, консервов, копченостей;
- крепких спиртных напитков, пива и газированных напитков, особенно «колы» и «фанты».

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

С другой стороны, известно, что некоторые народы, не поддавшиеся соблазну современной сладко-жирной пищи и сохранившие верность здоровым традициям в питании своих предков, отличаются удивительным здоровьем и, в том числе, здоровьем кожи. Прежде всего, это народы стран Средиземноморья и Японии. Термины «средиземноморский феномен» и «юго-восточное преимущество» уже стали нарицательными не только среди врачей, но и у многочисленных представителей широкой публики, озабоченной состоянием своего здоровья и собственным внешним видом. Итак, чтобы кожа была здоровой, надо употреблять в пищу:

- больше некрахмалистых, богатых пищевыми волокнами, витаминами, минералами, каротиноидами, флавоноидами, ферментами овощей, зелени, фруктов, ягод;
- продукты из сои (из расчета 25 г соевого белка в день);
- оливки, маслины, орехи, семечки, продукты из цельного зерна, пряности;
- жирную морскую рыбу и морепродукты, дичь, птицу, яйца, мясо, творог, сыр;
- оливковое, льняное, кунжутное, соевое масла;
- сухое красное вино, зеленый чай, кисломолочные продукты, свежевыжатые овощные и фруктовые соки, экологически чистую воду и воду из источников с целебными свойствами;
- горький черный шоколад с содержанием какао не менее 80%.

Желательно питаться 3 раза в день и еще 2 раза перекусывать. Ужин должен быть самой легкой трапезой, и происходить не позднее, чем за 4 часа до сна.

Эти рекомендации по питанию необходимы для здоровья кожи, но недостаточны потому, что при современном землепользовании почвы истощены, в них не хватает биологически активных веществ (БАВ), прежде всего минералов, и с современной, даже натуральной, пищей невозможно получить достаточное для здоровья кожи количество БАВ. Кроме того, БАВ теряются при хранении и приготовлении пищи. Поэтому для поддержания здо-

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

ровья кожи надо обязательно принимать БАВ в виде биологически активных добавок к пище. Еще более необходимы они людям с болезнями кожи. При этом биологически активные добавки к пище по многим причинам нельзя заменить даже самыми полезными продуктами. Почему? Вот только некоторые из причин:

- как правило, для достижения терапевтического эффекта требуются достаточно высокие дозы БАВ, которые практически невозможно получить с пищей (например, кофермент Q-10, глюкозамин, гамма-линоленовую кислоту);
- определенные БАВ, например, пробиотики (ряд полезных микроорганизмов) следует принимать натощак, отдельно от пищи;
- некоторые БАВ входят в состав лекарственных трав, но не пищи.

Современная валеология рассматривает биологически активные добавки к пище как одно из основных средств в арсенале «высоких технологий здоровья», которые прямым и/или косвенным образом решают проблемы кожи, при этом каждая БАД оказывает действие на весь организм в целом и помогает решить ряд проблем.

В пубертатном возрасте кожа часто становится сальной, появляется угревая сыпь. Это связано с повышением активности в коже особого фермента, 5-альфа-редуктазы, который усиливает активность тестостерона. Избыток тестостерона стимулирует избыточное образование сальных желез, сальные железы закупориваются салом, далее присоединяется инфекция. Растительные изофлавоны, цинк, гамма-линоленовая кислота блокируют активность 5-альфа-редуктазы и уменьшают активность тестостерона, тем самым они помогают организму вновь обрести гладкую и здоровую кожу.

С возрастом возникают другие проблемы — преждевременные морщины. Часто они являются следствием избыточных окислительных процессов в коже. В этих случаях необходимы биологически активные добавки – антиоксиданты: витамины А, Е, С

(и вообще все, кроме витамина D), каротиноиды (бета-каротин, ликопен и др.); флавоноиды, особенно из экстракта сосновой коры, косточек черного винограда, гинкго билоба; селен, цинк, марганец, медь, железо.

Часто избыточные окислительные процессы в коже являются следствием тяжелых и продолжительных стрессов, поскольку под действием гормонов стресса активируется образование свободных радикалов кислорода. Уменьшить избыточную выработку стрессовых гормонов помогают адаптогены. Классическими адаптогенами издавна считаются женьшень, элеутерококк, золотой корень, лимонник, левзея сафлоровидная, родиола розовая. Позже было обнаружено, что сине-зелёная водоросль спирулина по своим адаптогенным свойствам намного превосходит классические адаптогены!!! Безусловно, те биологически активные добавки к пище, которые активируют работу мозга, позволяют быстрее решить сложные жизненные проблемы и избежать длительного стресса. К таким «умным» БАД относятся омега-3 жирные кислоты (эйкозапентаеновая и докозагексаеновая), омега-6 гамма-линоленовая кислота, гинкго билоба, готу кола.

После 60–70 лет жизни проблемы старения кожи, как правило, становятся уже закономерными. Возрастные изменения в коже развиваются параллельно с ухудшением ее кровоснабжения. Экстракт гинкго билоба восстанавливает кровоснабжение кожи, защищает сосуды кожи от АФК (активных форм кислорода). Также благотворное действие на состояние сосудов оказывают витамин С, биофлавоноиды, омега-3 жирные кислоты. С возрастом уменьшается способность особых клеток кожи, фибробластов, вырабатывать белки (коллаген, эластин) и глюкозоаминогликаны. Последние обладают способностью связывать большое количество молекул воды, что обеспечивает тургор кожи. Понятно, что при количественном снижении глюкозоаминогликанов кожа становится дряблой. Глюкозамина сульфат, хондроитина сульфат, кремний способствуют синтетической активности фибробластов и

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

ликвидации морщин. Витамин С и биофлавоноиды усиливают синтез коллагена и восстанавливают прочность кожи.

Предменструальный синдром в настоящее время рассматривают, ввиду его широкой распространенности, как болезнь цивилизации. Кожа при этом часто становится жирной и воспаленной вследствие гормонального дисбаланса, связанного с некоторым уменьшением выработки эстрогенов и значительным снижением выработки прогестерона. В таких случаях выраженный профилактический и терапевтический эффекты оказывают изофлавоны, гамма-линоленовая кислота, монаший перец, трава Донг Куэй.

Интересно, что эти же БАВ помогают женщинам и в менопаузе, когда еще более снижается выработка эстрогена и, особенно, прогестерона.

В большинстве своём длительные болезненные процессы в коже сопровождаются воспалительными явлениями и/или являются их следствием. Часто основными причинами воспаления являются избыточная выработка определённых гормонов (инсулина, простагландина Е-2) и недостаточный синтез других гормонов (простагландинов Е-1 и Е-3). Существуют БАВ, которые снижают выработку провоспалительных и усиливают выработку противовоспалительных гормонов. Это витамины (А, Е, С, В6), минералы (хром, цинк, селен, сера, кальций, магний, марганец), липиды (гамма-линоленовая, альфа-линоленовая, эйкозапентаеновая и докозагексаеновая полиненасыщенные жирные кислоты), пробиотики и пребиотики.

Недавние исследования показали, что при ожирении – вследствие избыточной выработки инсулина – в организме создается ситуация хронического воспаления. Людям с избыточной массой тела или ожирением следует с помощью той или иной диеты, биологически активных добавок к пище и аэробных физических нагрузок вернуться к своей идеальной массе тела. Это улучшит состояние кожи и, в том числе, будет способствовать ликвидации

в ней воспалительных процессов.

Старение кожи связано с постепенной потерей влаги. Сухая кожа легко сморщивается, становится менее эластичной, в ней хуже идут процессы регенерации. Проблемы с сухой кожей часто связаны с недостаточным потреблением витамина F (омега-6 и, особенно, омега-3 полиненасыщенных жирных кислот), витаминов А и Е. С возрастом кожа становится более сухой также и потому, что уменьшается ее способность вырабатывать «естественный увлажняющий фактор», который представляет собой комплекс гигроскопичных молекул, обладающих способностью притягивать к роговому слою влагу из воздуха. В этот комплекс входят гиалуроновая кислота и аминокислоты (серин, глицин, аланин, пролин). Полноценное снабжение организма аминокислотами способствует увлажнению кожи.

Уважаемые дамы, если вы прониклись идеями этой статьи, вам будет интересен состав биологически активных добавок к пище американской фирмы «NutriCare International», которые позволят восстановить красоту и здоровье.

«Омега» содержит эйкозапентаеновую (ЭПК), догазагексаеновую (ДГК) и гамма-линоленовую (ГЛК) жирные кислоты.

«Спирулина» представляет собой полный набор аминокислот, включая восемь незаменимых, ЭПК, ДГК, ГЛК, весь необходимый человеку набор минеральных веществ в легкоусвояемой форме, все витамины (за исключением активной формы витамина В12), каротиноиды, хлорофилл. Благодаря такому составу спирулина является отличным антиоксидантом и адаптогеном.

«Донг Куэй», «ВАГ», «Рэд Клоувер Плас» включают изофлавоны, восстанавливающие баланс женских половых гормонов в организме женщины.

«Антиоксидант» имеет в составе экстракты виноградных зёрен и коры сосны приморской.

«Гинкго Билоба Плас» и «Готу Кола» – это целый спектр

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

биофлавоноидов.

«Глюкозамин-Плас» содержит глюкозамина сульфат и хондроитина сульфат.

«Колострум» в составе имеет пребиотики – вещества, необходимые для роста полезной микрофлоры кишечника.

«Ацидофилус Экстра» включает микроорганизмы, способствующие росту полезной и подавляющие размножение опасной микрофлоры.

Применение биологически активных добавок к пище способствует оздоровлению организма. А красивый человек – это, прежде всего, здоровый человек. Будьте всегда красивыми!

Отпечатано в типографии “ Омега Принт”
630090, г. Новосибирск, пр. Лаврентьева,6
e-mail omegap@yandex.ru тираж 1000шт.

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ 3

УКРЕПИТЕ СВОЙ ИММУНИТЕТ 4

ОСВОБОДИТЕ ОРГАНИЗМ ОТ ТОКСИНОВ 11

КАК СПАСТИСЬ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА 18

КАК ПОЛЮБИТЬ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ 25

КАК ПОХУДЕТЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ 32

О ЛЕДИ ПРЕКРАСНОЙ ЗАМОЛВЛЮ Я СЛОВО 39

КАК СТАТЬ КРАСИВОЙ 47

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

Об авторе

Зиновий Павлович Белкин родился в 1948 г. в Москве. Окончил В 1972 г. 1-й Московский медицинский институт им. И. М. Сеченова.
Работает в Московском НИИ эпидемиологии и микробиологии им. Г. Н. Габричевского, где в 1989 г. защитил диссертацию и получил степень кандидата медицинских наук по специальности: «Иммунология, аллергология».
С 1997 г. занимается натуральными методами оздоровления человека, читает лекции по проблемам валеологии. Автор книги «Как отдать ужин врагу, или целебная сила ночного голода», статей «Стресс – это замечательно», «Третья стадия рефлекса свободы", «Синдром патологической адаптации», «Феномен системной аутоэнзимотерапии».

Соф 9288

БАДы от Nutricare: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=9

www.rpo.ru