



AD MEDICINE
Innovative Technologies for Health

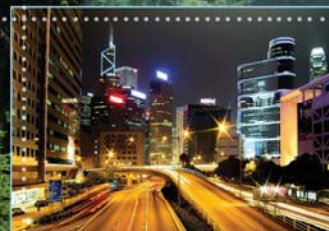
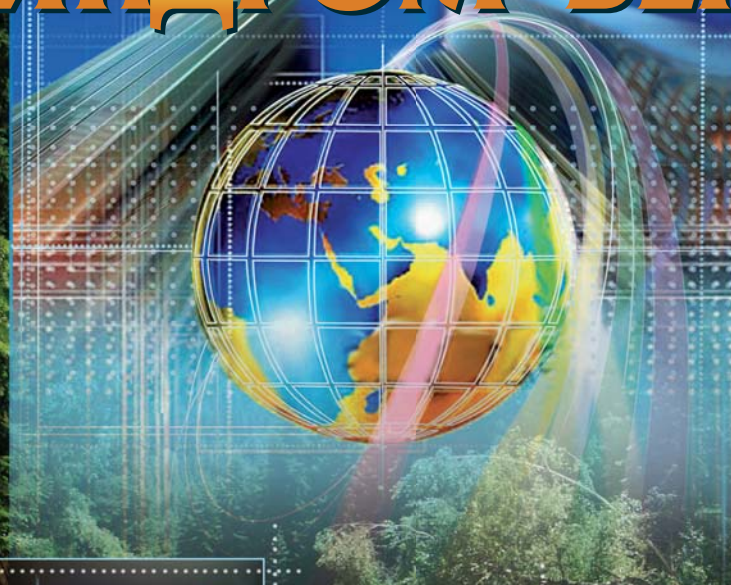
**Мировой лидер
в производстве коллоидных
фитоформул здоровья**

AD MEDICINE

ДОКТОР ЭД

Библиотека практикующего консультанта

СИНДРОМ ВЕКА



НОВЕЙШИЕ ИЗДАНИЯ ЭД МЕДИЦИН

КРАТКИЙ СПРАВОЧНИК ПРАКТИКУЮЩЕГО КОНСУЛЬТАНТА

Издание 2-е, дополненное

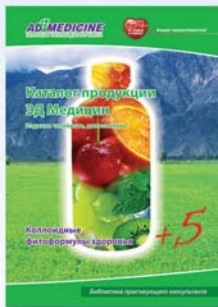


Удобное карманное издание на все случаи жизни. Содержит иллюстрированное описание всех коллоидных фитоформул ЭД Медицины, включая пять новейших. Подробно представлены состав и свойства коллоидных фитоформул, а также рекомендации по их применению. В справочник также включены наиболее эффективные схемы приёма коллоидных комплексов, позволяющие получить максимальный результат в кратчайшие сроки. Очень удобная брошюра для быстрого поиска основной информации по продукции ЭД Медицины.

Название в прайс-листе АРГО — «Полный мини-справочник ЭД Медицины»
Код в прайс-листе АРГО — 9131

КАТАЛОГ ПРОДУКЦИИ ЭД МЕДИЦИН

Издание 4-е, дополненное



Карманный формат. Самый компактный справочник по продукции ЭД Медицины. Цветное иллюстрированное издание, содержащее краткое описание и дозировки применения всех коллоидных фитоформул ЭД Медицины, включая пять новейших. Самая необходимая информация представлена максимально сжато, ясно и красочно.

Название в прайс-листе АРГО — «Полный каталог ЭД Медицины»
Код в прайс-листе АРГО — 9130

ЗДОРОВЬЕ СОСУДОВ. АНГИΩМЕГА КОМПЛЕКС КОЛЛОИДНЫЙ

Издание 2-е, дополненное



Новое издание дополнено новейшими данными клинических исследований коллоидной фитоформулы АнгиΩмега Комплекс.

В брошюре представлены особенности и подробное описание ингредиентов АнгиΩмега Комплекса, эффективные схемы приёма этой фитоформулы при различных формах атеросклероза, разработанные на основе опыта зарубежных и российских специалистов. Брошюра также содержит тесты на заболевания и особую информацию для специалистов.

Название в прайс-листе АРГО — «Бр. Здоровье сосудов. АнгиΩмега».
Код в прайс-листе АРГО — 9165

КОЛЛОИДНЫЕ ФИТОФОРМУЛЫ КОМПАНИИ ЭД МЕДИЦИН

✓ Эффективность!

Дают быстрый выраженный результат: на первый-третий день от начала приёма. Эффект после окончания приёма фитоформул — отчётливый и продолжительный. Жидкая коллоидная форма позволяет легко и точно варьировать дозировки.

✓ Насыщенность!

Каждая коллоидная фитоформула содержит витамины, минералы, макро- и микроэлементы, экстракты целебных растений, органические природные нутриенты. Продукты системно организованы, обладают широким спектром воздействия и поддерживают одновременно несколько функций организма. Помимо своего основного предназначения, каждая фитоформула обладает выраженными антиоксидантными, иммунокорректирующими и адаптогенными свойствами. Даже кратковременный приём коллоидных фитоформул позволяет достичь насыщения организма целебными питательными веществами до необходимого уровня.

✓ Безопасность!

Коллоидные фитоформулы хорошо сочетаются с лекарственными препаратами, не вызывают привыкания или зависимости, не обладают побочным действием. Коллоидные фитоформулы ЭД Медицины не имеют ни одного абсолютного противопоказания и полностью совместимы друг с другом. Они не содержат примесей тяжёлых металлов и иных опасных для человека веществ. В их составе отсутствуют соль, алкоголь, пшеница, дрожжи, крахмалы, масла, яичный белок.

✓ Доступность!

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

✓ Качество!

Продукция ЭД Медицины изготовлена в соответствии с самым строгим международным фармакопейным стандартом GMP (Good Manufacturing Practice — надлежащая производственная практика). Коллоидные фитоформулы проходят полную сертификацию и проверку. Их выпуск контролируется Управлением по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США (FDA).



www.admedicine.ru



Содержание

События	2
Марш «смертельного квартета»	4
Жир или жизнь?	6
Подавление давления	12
Засады в сосудах	18
Оптимальные схемы – максимальный эффект	24
На обед – диабет?	26
Варикозные козны	32
Под прессом прогресса	36
Мелатонин – сны наяву!	40
Доктор Марк Стенглер – научный консультант ЭД Медицин	42
Золотые люди	44
Брифинг Доктора ЭДа	46

Любая содержащаяся в настоящем издании информация не является рекомендацией к отказу от применения лекарственных препаратов, назначенных врачом, или от обращения за медицинской помощью. Коллоидные фитоформулы ЭД Медицин не являются лекарственными средствами.

AD MEDICINE
Innovative Technologies for Health

Дорогие друзья,
уважаемые коллеги!

ЭД Медицин постоянно открывает новые возможности сохранения здоровья и продления жизни, создавая всё более совершенные коллоидные фитоформулы и разрабатывая наиболее эффективные схемы их применения. Специалисты компании внимательно следят за мировыми исследованиями в области использования натуральных целебных веществ и сами вносят в них немалый вклад.



ЭД Медицин регулярно организует курсы и семинары как для медицинских представителей компании, так и для всех аргонавтов, стремящихся больше узнать о нашей продукции, – обо всём этом мы, как всегда, рассказываем на страницах «Доктора ЭДа».

Интерес к коллоидным фитоформулам растёт с каждым годом, потому что их эффективность, так же как безопасность и высокое качество, уже подтверждены многолетним опытом. В этом огромная заслуга всех наших партнёров и коллег, которым мы всегда благодарны за сотрудничество и поддержку.

Особую благодарность хочется выразить участникам завершившейся акции «От сердца к сердцу!» – уверены, что мы ещё не раз сможем помочь тем, кто в этом нуждается.

Успехов вам, здоровья и процветания!

Директор Восточно-Европейского бюро
ЭД Медицин

Пётр Доновский



Хронограф

СОБЫТИЯ



Форум уникальных специалистов

В октябре 2010 г. в Иерусалиме состоялась 1-я Международная конференция по интегративной медицине. В конференции приняло участие около 500 делегатов. Самыми представительными были делегации Израиля, США, Франции и Германии – стран, где интегративная медицина наиболее популярна и развита. В конференции принял участие ведущий специалист ЭД Медицины, член правления и главный эксперт по коллоидным формам БАД Общества натуральной медицины, член Российского общества фитотерапевтов, кандидат медицинских наук Михаил Мозжелин.

Интегративная медицина – это подход к лечению, объединяющий научные принципы современной академической медицины с принципами медицины, существующей вне стандартного медицинского обслуживания и поэтому именуемой «альтернативной».

Многие врачи обнаружили, что пациентам, пользующимся «альтернативными» методиками одновременно с обычным лечением, быстрее и эффективнее удавалось улучшить состояние своего здоровья, чем тем, кто лечился только по общепринятому стандарту. В результате всё больше специалистов обращаются к интегративной медицине.

На первом международном форуме уникальных специалистов речь шла о



развитии интегративной медицины, её достижениях, проблемах и путях развития. Участники конференции приводили интереснейшие результаты исследований, обсуждали профессиональные новшества, проводили мастер-классы.

Михаил Мозжелин поделился с «Доктором ЭДом» своими впечатлениями от конференции: «Мне очень понравилась американская делегация. Сразу видно, что в США целебные растения и нутриенты широко применяются в клинической практике – там ведутся наиболее масштабные исследования в этой области.

Особое впечатление на меня произвела встреча с ведущим специалистом по интегративной онкологии доктором Кеитом Блоком. За 30 лет работы в своем центре он добился выдающихся результатов в лечении онкологических заболеваний. Поскольку проблема онкологии актуальна в России, как и во всём мире, мы договорились продолжить наши контакты, обмениваться данными и наблюдениями». ♦

Библиотека практикующего консультанта

«От сердца к сердцу» – спасибо всем!

Компания ЭД Медицин активно занимается благотворительной деятельностью. Одно из её направлений – помощь детям, которые нуждаются в сложнейших операциях на сердце.



В 2010 г. В рамках совместного проекта ЭД Медицин – АРГО была проведена благотворительная акция «От сердца к сердцу!», средства от которой направлялись в поддержку Научно-исследовательского института патологии кровообращения им. Е.Н. Мешалкина (г. Новосибирск) для оплаты операций на сердце у детей со всей Сибири, Дальнего Востока и стран СНГ.

ЭД Медицин получила тысячи анкет аргонавтов, принявших участие в акции. Розыгрыш призов для них состоится 20 марта 2011 г. Фамилии и имена участников акции размещены на официальном русскоязычном сайте ЭД Медицин – www.admedicine.ru.

Европейская академия естественных наук высоко оценила благотворительную деятельность ЭД Медицин по сбережению здоровья детей, наградив компанию орденом «Большая золотая рыцарская звезда». ♦

ЭД Медицин в Украине

Проект ЭД Медицин – АРГО активно растёт и развивается. Весь спектр коллоидных фитоформул сертифицирован в Украине, и теперь они будут официально доступны.

AD MEDICINE
Innovative Technologies for Health

При финансовом и административном участии ЭД Медицин в Киеве открылся таможенный склад, который помогает украинским аргонавтам в официальных поставках продукции АРГО из Москвы в Киев. Склад работает только с крупнейшими центрами Украины, которые также участвовали в сертификации продукции АРГО в стране.

Медицинский представитель ЭД Медицин в Украине, врач-терапевт, доцент кафедры внутренней медицины Донецкого национального медицинского университета кандидат медицинских наук Татьяна Мягкова считает: «Открытие официального таможенного склада в Украине существенно повысило интерес к коллоидным фитоформулам и служит росту и развитию компании АРГО в целом. Мы видим, что значительно возросли и потребность в продукции ЭД Медицин, и интерес к информационным материалам». ♦





МАРШ «СМЕРТЕЛЬНОГО КВАРТЕТА»



Человечество дорого заплатило за цивилизацию: всё – от любимых пирожных до комфортабельных мегаполисов – стало опасным для здоровья и даже жизни. Одна из главных напастей современности, метаболический синдром, косит «золотой миллиард» планеты, как траву. Остальные пять миллиардов, скорее всего, не избегут этой участи, если всё останется по-прежнему.

Метаболический синдром очень распространён, но не очень известен. Дело в том, что четыре основных его проявления, за которые это заболевание и назвали «смертельным квартетом», часто считают отдельными заболеваниями. Ещё совсем недавно было неизвестно, как связаны между собой ожирение, гипертония, повышенный уровень холестерина и диабет. Но теперь нет сомнений, что именно эти четыре «музыканта» слаженно исполняют нам известную печальную мелодию.

В развитии метаболического синдрома «первую скрипку» играют ожирение и пониженная чувствительность



клеток к инсулину. Это, как правило, приводит к диабету второго типа, за которым на сцену выходят остальные проблемы – повышенное арте-

риальное давление и опасные отклонения уровня холестерина в крови. По статистическим данным, через 10–20 лет после формирования метаболического синдрома возникает атеросклероз, а ещё через 10–20 лет возможен инфаркт или инсульт. То есть если в 30 лет человек имеет лишний вес, то лет в 60 почти наверняка попадёт в реанимацию.

Есть генетическая предрасположенность к ожирению, но даже с этим можно успешно бороться. Для начала измерим талию: дело в том, что основной признак метаболического синдрома – центральный тип ожирения, то есть большой живот.

При окружности живота у мужчин более 94 см, а у женщин – более 80 см существует риск возникновения метаболического синдрома, а при более 102 и 88 см, соответственно – повышенный риск.

Но, конечно, не все люди с большим животом страдают именно метаболическим синдромом. Для

Библиотека практикующего консультанта

постановки диагноза имеет значение и индекс массы тела, который рассчитывается по формуле

$$I = \frac{m}{h^2},$$

где: m – масса тела в килограммах, h – рост в метрах, и измеряется в кг/м².

Можно проверить свой показатель по таблице и узнать, есть ли у вас лишние килограммы.

Индекс массы тела, кг/м ²	Соответствие массы тела росту
16 и менее	Выраженный дефицит массы
16,5–18,49	Недостаточная масса тела
18,5–24,99	Норма
25–29,99	Избыточная масса тела
30–34,99	Ожирение первой степени
35–39,99	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени

Кроме того, для постановки диагноза «метаболический синдром» необходимы ещё как минимум два дополнительных критерия.

Если показатели выходят за пределы нормы, надо обратиться к врачу и выяснить причины лишнего веса. Обычно это неправильное питание, гиподинамия, стрессы – то есть факторы, которые можно преодолеть, избежав серьёзных осложнений в ре-

Дополнительные критерии МС

Факторы риска	Показатель
Триглицериды	>3,0 ммоль/л
Липопротеиды высокой плотности мужчины женщины	<1,0 ммоль/л <1,2 ммоль/л
Артериальное давление	>140/90 мм рт. ст.
Глюкоза натощак	>6,1 ммоль/л

зультате такого «цивилизованного» образа жизни. Кстати, Россия уже догнала по распространённости метаболического синдрома США, где ожирение стало национальной проблемой. При сохранении тенденции к росту заболеваемости Россия может скоро стать одной из самых «толстых» стран в мире.

Надо помнить, что главные опасности метаболического синдрома заключаются в его осложнениях – гипертонии, атеросклерозе, сахарном диабете, ишемической болезни сердца. К счастью, в большинстве случаев природа предусмотрела, что если человек будет вести активный образ жизни и правильно питаться, то даже врождённая предрасположенность к метаболическому синдрому либо вообще не проявится, либо проявится в глубокой старости. Таким образом, именно естественные, природные средства помогают остановить марш «смертельного квартета». Одно из таких средств – коллоидные фитопрепараты ЭД Медицина. 🔥



ЖИР ИЛИ ЖИЗНЬ?



Каждые десять лет количество людей с избыточным весом возрастает в мире на 10 %. Значит, если ничего не изменится, то в следующем веке почти всё взрослое население планеты будет страдать от излишней полноты.

Россия может опередить всех на этом «празднике жизни» – число тучных россиян удваивается каждые пять лет. Мы всё больше едим, всё меньше двигаемся, всё чаще подвергаемся стрессам и гормональным

нарушениям. Ожирение – не просто эстетическая проблема, это в первую очередь серьёзное нарушение здоровья, основная причина метаболического синдрома.

Двадцать тысяч лет назад идеалом красоты были женщины, подобные «Венере Виллендорфской» – возможно, самой первой скульптуре, увековечившей ожирение. А название полотна великого Рубенса «Три грации», созданного всего четыре столетия назад, сегодня воспринимается как саркастическое. Избыточный вес – это следствие способности человеческого организма накапливать запас питательных веществ, чтобы потом расходовать его, если еды будет недостаточно. Это свойство, очень важное в прошлые времена, сегодня стало для нас в буквальном смысле тяжким бременем.

В некоторых культурах, где сохраняются проблемы с питанием, полнота и сейчас считается признаком благополучия и плодovitости – однако здоровья и долголетия она не сулит.



Избыточный вес значительно сокращает продолжительность жизни: при небольшой полноте в среднем на 3–5 лет, при выраженном ожирении – до 15 лет. Основные причины ожирения – переедание и малоподвижный образ жизни. Набрать лишние килограммы легко, а вот избавиться от появившихся жировых отложений и привычки много есть очень непросто.

Важную роль в развитии ожирения играет возраст. Чем старше человек, тем больше вероятность, что он наберёт избыточный вес. Это связано с нарушением обмена веществ и работы центра аппетита в головном мозге: для подавления чувства голода с возрастом требуется большее количество пищи.

Другие причины избыточного веса – эндокринные (гормональные)

Библиотека практикующего консультанта



В США лишний вес зафиксирован у большей части взрослого населения, ожирение — у каждого третьего жителя. В Британии лишний вес или ожирение фиксируются у трети из каждых четырех взрослых.

вать глюкозу. Избыточный вес плюс любовь к уютному дивану, телевизору, компьютерным развлечениям и прочим радостям пассивного отдыха приводят к формированию нечувствитель-

заболевания, приём некоторых лекарств и наследственная предрасположенность.

ности к инсулину мышечной, а затем и других тканей. В итоге развивается нарушение обмена веществ, влекущее за собой диабет и иные тяжёлые осложнения.

Организм человека, страдающего ожирением, находится в парадоксальной ситуации. Он обладает огромными запасами энергии в виде жировой ткани, но не способен их адекватно расходовать и, несмотря на избыток питания, находится в состоянии клеточного голодания.

Как работает жиртрест

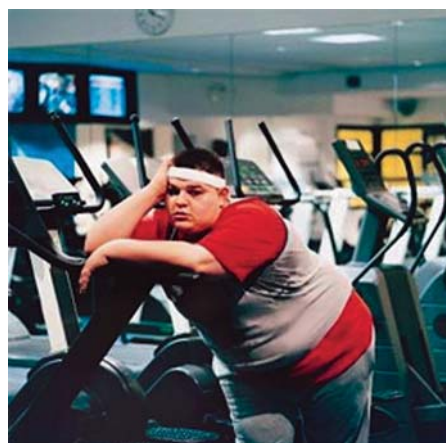
Ожирение начинается, когда человек потребляет больше пищи, чем требуется. Употребление всего лишь 5% «лишних» калорий может способствовать накоплению около 5 кг жировой ткани в год. В итоге излишнее питание вызывают нечувствительность клеток организма к двум важнейшим регуляторам — лептину и инсулину.

Лептин — основной гормон жировой ткани. Он образуется, когда человек принимает пищу, и вызывает чувство насыщения, снижая выработку другого особого медиатора — нейропептида Y. Более 80% людей, страдающих ожирением, имеют повышенный уровень лептина, но при этом у них центр голода продолжает активную выработку нейропептида Y. Это заставляет человека есть больше, и в результате у него накапливаются жировые отложения.

Инсулин участвует не только в накоплении жиров, белков и углеводов, но и в регуляции их обменов. Кроме того, он помогает организму усваи-

Тренировки для чемпионов жира

Людам с избыточным весом надо тратить столько энергии, чтобы нача-





Ожирение

лось расхождение жировых отложений в организме. Лучше всего заниматься интенсивным физическим трудом, спортом, много двигаться. Но при этом необходимо реально представлять возможности этого метода. Люди, страдающие излишней полнотой, обычно охотно прибегают к физическим нагрузкам в качестве средства похудения, но вскоре охладевают к этим занятиям из-за их мнимой неэффективности. Это происходит из-за того, что они не знают, сколько надо затрачивать энергии, как сбрасывается вес при различных физических нагрузках и т. п.

Например, если человек с массой тела 70 кг будет ежедневно превышать свой энергетический рацион на 400 ккал, то ему нужно побегать около часа, чтобы предотвратить отложение лишнего жира. Многие же



считают, что для этого достаточно 10–15 мин. Но в данной ситуации даже при ежедневном 15-минутном беге в организме неизбежно будет накапливаться жировая ткань с интенсивностью около 25 г в день (9 кг за год), а взвешивание после такой короткой пробежки зафиксирует не потерю жирового запаса организма (около 12–15 г), а потерю воды с потом (может достигать нескольких сотен граммов). Эта вода вернется в организм и останется в нём после первого же обильного питья.

Следовательно, при желании похудеть посредством бега умеренной интенсивности при нормальном пи-



Если полный человек снизит вес тела на 5–10%, то вероятность развития сахарного диабета у него упадёт на 50%, сердечно-сосудистых заболеваний – на 9%, на 20% снизится артериальное давление.



тании нужно ориентироваться на то, что человек с массой тела 70 кг будет сокращать жировые отложения всего лишь на 0,9 г в минуту. Так что более удобно сокращать энергетическую насыщенность своего рациона и использовать специальные программы и средства для снижения веса. Не забывая о спорте и движении, разумеется.

«Снижение веса себе в удовольствие!»

Так называется эффективная программа по снижению веса, раз-

Библиотека практикующего консультанта



работанная специалистом ЭД Медицины, врачом-эндокринологом Натальей Брюхановой. Программа основана на применении психотерапевтического подхода и коррекции обмена веществ с помощью коллоидных фитоформул.

В программу входят:

- детоксикация организма, оздоровление желудочно-кишечного тракта;
- питательная поддержка;
- коррекция функции щитовидной железы;
- оптимизация обмена веществ и устранение лептино-резистентности;
- гармонизация эмоционального фона.

На первом этапе программы ставится цель снизить уровень лептина в крови путём питательной поддержки клеток организма. Для этого используются коллоидные фитоформулы **Детокс**, **Ментал Комфорт** и **Тирео Саппорт**. Можно повысить эффективность комплекса, добавив в него Анти-Оксидант.

При переедании резко усиливается секреция желчи и возможен её

застой, вызывающий холецистит и желчнокаменную болезнь (при ожирении у 36% пациентов наблюдается дискинезия желчевыводящих протоков, у 30% – камни желчного пузыря).

Кроме того, большая часть липидов пищи после усвоения попадает в печень, и в ней откладывается излишний жир. Жировой гепатоз отмечается у 50–100% людей с избыточным весом и чреват циррозом печени.

Коллоидная фитоформула Детокс повышает дренаж и выведение желчи, улучшает её качественный состав, способствует снижению воспалительных явлений. При этом Детокс обладает гепатозащитным эффектом и позволяет избежать лишних жировых отложений в печени.



Если бы человечеству удалось решить проблему ожирения, средняя продолжительность жизни увеличилась бы на 4 года.





Обмен веществ в большинстве органов и тканей регулируется щитовидной железой. Ослабление её функции сопровождается задержкой жидкости в организме, ухудшением работы сердечно-сосудистой системы, склонностью к ожирению. Коллоидная фитоформула Тирео Саппорт обеспечивает нормальное функционирование щитовидной железы, способствует ускорению обмена веществ, перистальтике кишечника, уменьшает усвоение жиров. Входящий в состав фитоформулы хлорофиллин премикс повышает обеспечение клеток кислородом, необходимым для «сжигания» жиров.

Как ни странно, человек полнеет, когда нервничает. При реакции на острый стресс вырабатывается адреналин, а хронический стресс вызывает повышение уровня кортизола. И то и другое вещество спо-

собствует накоплению жира главным образом в области живота. Поскольку избыточный вес сам по себе является стрессовым фактором, то в результате возникает порочный круг. Кроме того, повышенный уровень кортизола вызывает гипертонию, рост уровня холестерина и триглицеридов, нечувствительность к инсулину, а это повышает риск заболевания диабетом и других нарушений здоровья. Коллоидная фитоформула Ментал Комфорт позволяет эффективно и комплексно защитить организм от

пагубного воздействия избыточного уровня стрессовых гормонов. Кроме того, Ментал Комфорт повышает настроение, тонус и работоспособность.

По данным ВОЗ, при нормализации обмена веществ женщины детородного возраста могут восстановить способность к зачатию ребёнка, снизить общую заболеваемость, уменьшить риски злокачественных процессов.

На втором этапе программы необходимо повысить чувствительность гипофиза к уже сниженному уровню лептина, а также уменьшить синтез нейрпептида Y, чтобы ослабить влечение к пище. При этом использование коллоидных фитоформул позволяет:



Библиотека практикующего консультанта



- снизить вес, уменьшить объём талии;
- повысить физическую и интеллектуальную и трудовую активность;
- быстрее ощутить насыщение при еде, отказаться от позднего приёма пищи;
- устранить тягу к сладкому, неприятные ощущения между приёмами пищи;
- облегчить возможность контролировать пищевое поведение.

Необходимый на втором этапе программы комплекс коллоидных фитоформул – **Шугар Бэланс, Кардио Саппорт, Тирео Саппорт.**

Коллоидная фитоформула Шугар Бэланс оказывает комплексное воздействие на ключевые механизмы формирования метаболического синдрома и появления избыточного веса. Шугар Бэланс содержит комбинации ингредиентов, которые позволяют уменьшить вес и сформировать талию. Комплекс нутриентов и растительных экстрактов в составе Шугар Бэланса активно регулирует

работу центра насыщения, благодаря чему Шугар Бэланс уменьшает чувство голода, ускоряет насыщение, снижает тягу к сладкому.

Кардио Саппорт комплексно воздействует на все звенья сердечно-сосудистой системы, улучшает её работу на фоне метаболического синдрома и ожирения, а также способствует лучшей микроциркуляции крови.

Тирео Саппорт на этом этапе продолжает обеспечивать нормальное функционирование щитовидной железы и способствует снижению усвоения жиров.

Схема применения коллоидных фитоформул при ожирении – на стр. 24.

Эффективность программы многократно проверена, и – при соблюдении всех рекомендаций специалиста – результат гарантирован! ♦





ПОДАВЛЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ



«...На каждого человека, даже партийного, давит атмосферный столб весом в двести четырнадцать кило. Вы этого не замечали?»

И. Ильф и Е. Петров, «Золотой телёнок»

Впервые кровяное давление измерил в XVIII веке британский учёный Стефан Холес. Но этот метод требовал прокола артерии и поэтому в клинической практике не распространился. Измерение артериального давления (АД) широко вошло в медицину после того, как в 1890 году итальянский исследователь Рива-Роччи предложил использовать для этого манжету, сдавливающую конечность, а русский врач Николай Коротков изобрёл звуковой способ определения АД – как систолического, «верхнего», так и диастолического, «нижнего».

Даже у человека с нормальным артериальным давлением оно периодически колеблется в зависимости от состояния: повышается при физических и эмоциональных нагрузках и снижается во время сна. Но при отсутствии отклонений от нормы АД стабильно возвращается к цифрам от 100 на 60 до 140 на 90 мм рт. ст. Обычно врачи говорят о наличии гипертонии, когда как минимум три кон-

трольных измерения давления показывают цифру выше нормы.

На сегодняшний день гипертония – одна из самых распространённых проблем современности, ставшая серьёзным фактором смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Наша дань артериальной гипертензии (это официальное название гипертонии) – 35,5% смертей. При этом мужчины в меньшей степени подвержены этому заболеванию, чем женщины – 39,2% и 41,1% соответственно.

Статистика заболеваемости почти одинакова по всему миру, однако количество осложнений гипертонии в России в 3 раза больше, чем в США, и в 2,4 раза больше, чем в экономически развитых странах Европы.



Оптимальное АД < 120/80 мм рт. ст.
Нормальное АД
120–129/80–84 мм рт. ст.
Высокое нормальное АД
130–139/85–89 мм рт. ст.
Гипертония: АД ≥ 140/90 мм рт. ст.

Что на нас давит

Гипертония часто является признаком и следствием метаболического синдрома, то есть результатом ожирения и нарушения липидного профиля, проще говоря, к ней приводят лишний вес и высокий уровень «плохого» холестерина. **Неправильное питание** – обычная причина повышенного АД. Отправляя в рот очередное пирожное, помните: у людей с ожирением риск развития гипертонии в 5 раз выше по сравнению с теми, кто удерживает вес в норме. К тому же у худых артериальное давление, как правило, ниже, чем у полных.

Особенно отрицательно сказывается на артериальном давлении... обычная соль. Если ваша суточная «дозировка» соли превышает 5,8 г, стоит обратить внимание на давление. В группе риска в первую очередь пожилые люди, а также те, кто страдает ожирением, почечной недостаточностью и генетической предрасположенностью к высокому АД.



Если у человека есть предрасположенность к гипертонии, то он может избежать этой болезни, устранив все остальные факторы риска: курение и злоупотребление спиртным, гиподинамию, неправильное питание.

Генетическая предрасположенность – одна из главных причин возникновения гипертонии, с ней связано до 30% случаев развития заболевания. Риск возрастает прямо пропорционально количеству прямых родственников, которые страдают повышенным артериальным давлением.



Стресс – ещё один «провокатор» гипертонии. При частых психических перегрузках и негативных раздражителях гормон стресса адреналин заставляет сердце биться чаще и перекачивать больший объём крови, из-за чего давление повышается. Чем дольше длится стресс, тем выше опасность: постоянная нагрузка изнашивает сосуды, и в итоге повышенное артериальное давление становится хроническим.



Возраст также является фактором риска развития гипертонии. Дело в том, что с возрастом утолщается стенка артерий, они постепенно теряют эластичность, уменьшается диаметр их просвета. Наиболее часто гипертония развивается у людей старше 35 лет – и чем больше человеку лет, тем, как правило, выше цифры его артериального давления. Это значит, что нужно следить за АД и вовремя принимать профилактические меры.

Кроме того, повышенное АД может быть вызвано курением, почечной недостаточностью, сахарным диабетом, храпом, заболеванием щитовидной железы и т. д. Причём в некоторых случаях при сочетании нескольких факторов точную причину развития гипертонии установить практически невозможно.

АДские симптомы

По статистике, от артериальной гипертонии в мире умирает больше людей, чем от СПИДа, раковых заболеваний и туберкулёза вместе взятых. Но симптомы начинающейся гипертонической болезни иногда настолько слабо выражены, что их легко спу-

тать с обычным недосыпом или усталостью. Около половины больных впервые слышат о своём диагнозе лишь от врачей «Скорой помощи» – не случайно медики окрестили гипертонию «тихим» убийцей.

Стоит проверить артериальное давление, если у вас наблюдаются следующие симптомы:

- **Повышенная утомляемость и раздражительность**

Не стоит относить эти признаки только на счёт усталости и недосыпа. Особенно если вслед за ними следуют шум в ушах, головокружение и «мушки» в глазах.

- **Головная боль**

Головная боль, спровоцированная гипертонией, может появляться в любое время суток и не быть связанной с внешними факторами – например, с шумом. Кроме того, при такой боли голову будто стягивает обручем или повязкой.



- **Болевые ощущения в области сердца**

Важно обратить внимание на характер боли и её интенсивность. К симптомам гипертонии её можно отнести, если она не вызвана тяжёлой физической нагрузкой, не про-

Библиотека практикующего консультанта



При артериальной гипертонии физические нагрузки не только не вредны, но временами просто необходимы. Особенно если у человека, страдающего этим заболеванием, есть лишний вес. Главное – это чувство меры и медицинский контроль.

эффективными природными, естественными средствами.

Существует немало целебных растений и нутриентов, непосредственно регулирующих артериальное давление. Например, коэнзим Q10

ходит в течение длительного времени и не снимается лекарственными средствами.

- **Нарушение зрения**

При гипертонии в глазах может двоиться или возникают «мушки». Повышенное давление и сужение сосудов иногда даже приводят к временной слепоте.

- **Тошнота и рвота**

Чаще всего они сопутствуют гипертоническому кризу и связаны с повышением внутричерепного давления.

- **Одышка**

Если при гипертонии одышка сопровождается отеками ног, нарушением зрения или болями в сердце, то следует немедленно обратиться к врачу, так как эти симптомы свидетельствуют о развитии сердечной недостаточности.

ослабляет периферическое сопротивление сосудов и снижает уровень артериального давления. Похожий механизм действия у другого мощного антиоксиданта – ликопина. Природная аминокислота карнитин не только помогает обеспечить сердечную мышцу энергией, но и умеренно снижает АД при гипертонии. Биофлавоноид гесперидин (особенно в сочетании с витамином С) способствует снижению артериального давления благодаря повышению эластичности сосудов, укреплению капилляров и улучшению кровотока.



Естественное решение

Придя к нам однажды, гипертония стремится остаться навсегда. Поэтому необходимо постоянно следить за уровнем артериального давления и поддерживать его в норме.

Чтобы избежать каких-либо побочных эффектов, лучше это делать



Гипертония



Важную роль в нормализации АД играют и некоторые микро- и макроэлементы. Например, повышение содержания в рационе калия позволяет снизить риск гипертонии на треть. Особые минералы для поддержания нормального артериального давления – магний и кальций. При дефиците кальция риск гипертонии возрастает в 1,5 раза, а магний предупреждает спазм сосудов.

Коллоидная фитоформула Кардио Саппорт содержит ликопин, гесперидин, L-карнитин, коэнзим Q10, а также минералы – калий, магний и кальций, необходимые для регулирования АД.

Прогрессирование гипертонии может быть связано с высоким уровнем гомоцистеина, анемией и нарушением фосфорно-кальциевого обмена, развитие которых возможно на фоне дефицита витаминов и минералов в рационе. В частности, калий, магний, кальций, селен, йод, хром, марганец, витамины группы В, С, бета-каротин позволяют снизить ар-

териальное давление. **Коллоидная фитоформула Лайф Малти-Фактор** – источник витаминов и минералов, необходимых для нормализации АД.

Снижение артериального давления отмечено и при приеме омега-жирных кислот. В начале 1970-х годов было установлено, что

японцы, проживающие на побережье и употребляющие преимущественно морепродукты и рыбу, имеют более низкое артериальное давление, чем жители в глубине островов, рацион которых похож на европейский.

Коллоидная фитоформула АнтиОмега Комплекс содержит жирные омега-кислоты в сочетании с нутриентами поликосанолом и олеуропеином.

Существует тесная взаимосвязь между гипертонией и функциональным состоянием почек. При некоторых



Библиотека практикующего консультанта

заболеваниях почек наблюдается недостаточное выведение ими натрия и воды, что приводит к повышению артериального давления. С другой стороны, при повышенном давлении состояние почек резко ухудшается, развивается так называемый гипертонический нефроангиосклероз. При гипертонии необходим приём нефропротекторов.

Коллоидная фитоформула Нейрин Комплекс – эффективный и безопасный природный нефропротектор.

Особенно подвержены гипертонии люди, склонные к тревожности и повышенной возбудимости. Возможно, такие гипертоники, как шутят, и составляют лучшую часть человечества (среди них немало людей с богатым воображением и быстрой реакцией), но им самим совсем не так хорошо, как можно подумать. Тем, кто страдает «синдромом менеджера», помогут средства, улучшающие мозговой кровоток, восстанавливающие полноценный сон, снижающие возбудимость нервной системы. Например, коллоидная фитоформула для восстановительного сна и активной коррекции возрастных нарушений здоровья **Слип Контрол**, содержащая ряд исключительно действенных компонентов, главный из которых – фито-мелатонин.

Для эффективной защиты от стресса и сохранения душевного равновесия применяется коллоидная фитоформула **Ментал Комфорт**, содержащая уникальное сочетание природного антидепрессанта гиперицина из зверобоя, аминокислоту глицин, про-

антоцианидины цветов боярышника и целый ряд укрепляющих нервную и сердечно-сосудистую систему витаминов группы В.

Коллоидная фитоформула для усиленного питания клеток головного мозга **Брейн Бустер** содержит взаимодополняющее сочетание антиатеросклеротических, сосудистых компонентов, а также ингредиенты, улучшающие обмен веществ в нейронах мозга.

Все эти фитоформулы и их сочетания позволяют предупредить гипертонию и эффективно бороться с этим заболеванием. Они безопасны даже при очень длительном приёме, быстро усваиваются и активно действуют. Главное – помнить, что артериальную гипертензию легче предупредить, чем лечить. Поэтому, если у человека есть склонность к гипертонии, своевременная профилактика – просто необходимость. 💧





ЗАСАДЫ В СОСУДАХ



Метаболический синдром, как правило, осложняется атеросклерозом – отложением на внутренней поверхности сосудов так называемых атеросклеротических бляшек. И хотя сейчас, через 100 лет после появления теории Николая Аничкова о причинах атеросклероза, этот процесс хорошо изучен, в России от сердечно-сосудистых заболеваний ежемесячно погибает около 100 тысяч человек, а в сфере профилактики атеросклероза до сих пор распространены многочисленные заблуждения и мифы.

Атеросклероз считается самым распространённым заболеванием сердечно-сосудистой системы человека. При атеросклерозе в стенках сосудов образуются атеросклеротические бляшки – это отложения жиров и разрастающаяся соединительная ткань. Они сужают и деформируют сосуды, в результате нарушается циркуляция крови и поражаются различные органы. Процесс идёт постепенно и незаметно для человека с самого юного возраста. При метаболическом синдроме атеросклероз не заставляет себя долго ждать, так как его вызывает нарушение обмена веществ, а именно – соотношения «плохих» и «хороших» жиров в крови (дислипидемия).

«Плохим» холестерином называют липопротеиды низкой плотности (ЛПНП). Они являются главным «транспортным средством» для холестерина на его пути от печени к клеткам. Это и есть основной фактор риска развития атеросклероза, поскольку холестерин из этих со-



единений очень легко переходит в стенку сосуда и формирует атеросклеротическую бляшку. Поэтому ЛПНП называют «плохим» холестерином, хотя без него организму никак нельзя обойтись.

«Хороший» холестерин – это липопротеиды высокой плотности (ЛПВП), которые способны удалять холестерин со стенки сосудов и других тканей и транспортировать его в печень для «утилизации».

Библиотека практикующего консультанта

Таким образом, если оптимальное соотношение «плохого» и «хорошего» холестерина нарушается, то начинается отложение жира в сосудах.

ОРИЕНТИРЫ ЗДОРОВЬЯ СОСУДОВ

Липиды	ммоль/л	мг/дл
Холестерин	< 5,0	< 190
«Плохой» холестерин	< 3,0	< 115
«Хороший» холестерин	> 1,0 муж. > 1,2 жен.	> 40 муж. > 46 жен.
Триглицериды	< 1,7	< 150

Три шага к инфаркту

Первая стадия атеросклероза – *липоидоз*. Он наблюдается даже у детей и подростков. На внутренней стенке кровеносных сосудов появляются предшественники атеросклеротических бляшек – жировые пятна и полосы. Это приводит к повреждению внутреннего слоя сосудов – эндотелия, но процесс протекает бессимптомно.

Затем наступает стадия *фиброзной бляшки*. Липидные пятна и полосы пропитываются фракциями холестерина и клетками крови; в них прорастают мышечные клетки, расположенные в более глубоком слое сосудистой стенки. В результате атеросклеротическая бляшка значительно уплотняется. А эндотелий сосудов повреждается ещё больше.

На этой стадии возникают затруднения кровотока вследствие сужения сосудов, и человека начинают беспокоить симптомы ишемиче-



ской болезни сердца, нарушения кровообращения в сосудах головного мозга и нижних конечностей.

Стадия *осложнённой атеросклеротической бляшки* – последняя. Крупное жиросодержащее ядро, покрытое тонкой фиброзной капсулой, легко разрывается. В результате бляшка, как нарыв, вскрывается в просвет сосуда. Это повреждение организм стремится компенсировать образованием тромба, что приводит к значительному сужению просвета сосуда, а иногда и к его полной закупорке. В таких случаях кровоток резко замедляется, и у больных возникают инфаркт миокарда и инсульт, часто заканчивающиеся смертью.



Атеросклероз

Этот миф придуман не нами...

Атеросклероз – это болезнь пожилых, считают почти все, и поэтому полагают, что соответствующей диеты нужно придерживаться только в зрелом и пожилом возрасте.

На самом деле атеросклеротические изменения в коронарных артериях в виде липидных полосок возникают уже в возрасте 10–19 лет у 65% юношей и 62% девушек, а настоящие фиброзные бляшки можно обнаружить у 18% юношей и 5% девушек, поэтому осуществлять профилактику атеросклероза необходимо уже с детского возраста.

Усилия, потраченные на достижение нормального липидного профиля, многократно «окупаются» хорошим самочувствием и долголетием. Так, устойчивое снижение повышенного уровня общего холестерина на 1 ммоль/л в течение 5 лет ведёт к снижению риска ишемической болезни сердца на 25%. А снижение уровня общего холестерина на 1% приводит к снижению риска инфаркта миокарда и коронарной смерти на 2%. Увеличение содержания полиненасыщенных жирных кислот в рационе приводит к снижению уровня общего холестерина на 15%.

В рационе питания нужно уменьшить содержание жиров, чтобы избежать развития атеросклероза.

На самом деле дефицит полиненасыщенных жирных кислот из жи-

ров растительного и морского происхождения способствует развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни. Так что не все жиры вредны.

Общая доля жиров в рационе человека должна составлять не более 30% (как в составе жировых продуктов, так и в качестве скрытого жира). Доля животных жиров не должна превышать две трети этого количества, а доля жиров растительного и морского происхождения не должна быть меньше одной трети.

Кстати, впервые учёные обратили внимание на способность

омега-3-полиненасыщенных жирных кислот снижать заболеваемость атеросклерозом при исследовании рациона питания эскимосов Гренландии. Жители побережья, которые регулярно включали в свой рацион жир тюленей и рыб, были подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям гораздо меньше, чем их соплеменники, переселившиеся в Данию и приобщившиеся к европейской кухне.

Растительные масла полезны для организма – их можно употреблять значительно больше, чем животные жиры.

На самом деле полезно только «сырое» растительное масло. В процессе кулинарной обработки (нагревания) в растительных маслах образуется большое количество токсических веществ, которые по-



Библиотека практикующего консультанта

вреждают мембраны клеток, вызывают старение организма, повышают риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Содержание холестерина в продуктах питания	
Продукт	Содержание холестерина (мг на 100 г продукта)
Молоко коровье	10
Кефир	10
Индейка	30
Треска	30
Мясо кролика	40
Щука	50
Мороженое сливочное	50
Корейка копчёная	60
Творог жирный	60
Говядина, баранина, свинина	70
Куры	80
Колбасные изделия	90
Макаронные изделия	95
Жир свиной, говяжий, бараний	100–110
Печень свиная	130
Креветки, крабы	130
Язык	140
Устрицы, омары	180
Масло сливочное	190
Печень говяжья	270
Карп	270
Почки говяжьи	300
Сыр голландский	520
Яйцо куриное	570
Желток яичный	1480
Мозги	2000

Антиоксидантная защита при атеросклерозе особенно важна потому, что именно окисленные липопротеины низкой плотности включают механизмы повреждения внутренней оболочки сосудов, способствующие прогрессированию атеросклероза.

Кстати, коллоидная фитоформула **Анти-Оксидант** содержит уникальный комплекс активных антиоксидантов. Анти-Оксидант защищает клетки от окислительного повреждения, липиды крови – от окисления, сдерживая таким образом образование холестериновых бляшек; улучшает состояние сердечно-сосудистой системы и способствует нормализации липидного профиля. Компоненты Анти-Оксиданта восстанавливают и активизируют друг друга, обеспечивая мощный и длительный эффект. Фитоформула обладает широким спектром действия – блокирует практически все известные свободные радикалы и активизирует собственную антиоксидантную систему организма.





Атеросклероз



По данным ВОЗ, к 2020 г. осложнения атеросклероза могут стать основными причинами смертности и инвалидности во всём мире. Количество смертей в год только от ишемической болезни сердца (ИБС) может превысить численность населения Австралии!



Лишь лекарственные препараты (статины и фибраты) способны нормализовать уровень холестерина в крови и снизить смертность от ишемической болезни сердца.

На самом деле во многих странах мира, в том числе в России, полиненасыщенные жирные кислоты официально введены в стандарт лечения нарушений жирового обмена, так как эффективно помогают снизить уровень холестерина и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.

Широкий спектр полиненасыщенных жирных кислот, поликосанол из сахарного тростника, олеуропеин из листьев оливкового де-

рева – альтернативные средства нормализации уровня холестерина в крови.

Кстати, при совместном применении поликосанола, олеуропеина и ненасыщенных омега-жирных кислот эффективность этих природных натуральных средств повышается. В ходе серии исследований (АККОРД) применения коллоидной фитоформулы **АнгиОмега Комплекс** в кардиологии, проведённых в 2009–2010 гг. в Нижнем Новгороде, было установлено, что АнгиОмега Комплекс позволяет добиться лучших результатов, чем традиционные синтетические препараты. При этом, в отличие от статинов, коллоидная фитоформула совершенно безопасна и не вызывает никаких побочных эффектов даже при постоянном приёме. Кроме того, в исследованиях установлено, что АнгиОмега Комплекс обладает вы-



Библиотека практикующего консультанта



крови, улучшают состояние сосудов.

Эти микронутриенты входят в состав коллоидных фитоформул, защищающих сосуды от атеросклероза и предотвращающих развитие гипертонии и ишемической болезни сердца, – Кардио Саппорт, АнгиОмега Комплекс, Анти-Оксидант, Лайф Малти-Фактор.

Несмотря на то что все составляющие метаболического синдрома довольно опасны, на современном этапе развития медицинской науки их можно успешно предотвратить. При правильной и своевременной профилактике удаётся добиться значительного снижения риска сосудистых катастроф – инфарктов и инсультов. Используйте схемы, приведённые на стр. 24–25, для эффективного преодоления всех проявлений метаболического синдрома. ♦

соким антитромбоцитарным эффектом.

Результаты исследования АККОРД показали, что применение коллоидной фитоформулы АнгиОмега Комплекс по 5 мл × 2 раза в день в течение 3 месяцев даёт очень высокий результат:

- уровень общего холестерина снижается на 25,7%;
- уровень «плохого» холестерина (ЛПНП) снижается на 32,6%;
- уровень триглицеридов снижается на 26,6%;
- уровень «хорошего» холестерина (ЛПВП) повышается на 30,4%.

Атеросклероз возникает исключительно из-за высокого уровня холестерина в крови.

На самом деле ускорение и утяжеление развития атеросклероза может происходить, если организму не хватает витаминов С, Е и группы В, биофлавоноидов, которые препятствуют образованию тромбов, уменьшают вязкость



ОПТИМАЛЬНЫЕ СХЕМЫ – МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ!

При ожирении

I этап

Коллоидная фитоформула	Дозировка (мл)			
	утром	днём	вечером	перед сном
Детокс	5	–	5	–
Тирео Саппорт	10	–	–	–
Ментал Комфорт	–	5	5	–
Анти-Оксидант	–	–	10	–
Продолжительность этапа: 4 недели				

Результат: снижение веса, нормализация обмена жиров и углеводов, укрепление нервной системы.

II этап

Коллоидная фитоформула	Дозировка (мл)			
	утром	днём	вечером	перед сном
Шугар Баланс	10	5	–	–
Кардио Саппорт	10	5	–	–
Тирео Саппорт	–	–	10	–
Продолжительность этапа: 8–12 недель				

Результат: поддержка сердечно-сосудистой системы при метаболическом синдроме.

III этап

Коллоидная фитоформула	Дозировка (мл)			
	утром	днём	вечером	перед сном
Слип Контрол	–	–	5	10
Лайф Малти-Фактор	5	–	5	–
АнгиОмега Комплекс	5	–	5	–
Продолжительность этапа: 4 недели				

Результат: коррекция сосудистых нарушений, активизация защитных ресурсов организма.



Продолжительность этапа: 4 недели

Результат: коррекция сосудистых нарушений, активизация защитных ресурсов организма.

При гипертонической болезни

I этап

Коллоидная фитоформула	Дозировка (мл)		
	утром	днём	вечером
Кардио Саппорт	5	5	–
АнгиОмега Комплекс	5	–	–
Лайф Малти-Фактор	–	–	10

Продолжительность этапа: 6–8 недель

Результат: комплексное улучшение работы сердечно-сосудистой системы, снижение АД.

II этап

Коллоидная фитоформула	Дозировка (мл)		
	утром	днём	вечером
Брейн Бустер	5	–	–
Ментал Комфорт	–	5	5
Слип Контрол	–	–	–

Продолжительность этапа: 6–8 недель

Результат: укрепление нервной системы, восстановление адаптационных ресурсов организма.

III этап

Коллоидная фитоформула	Дозировка (мл)		
	утром	днём	вечером
Нефрин Комплекс	5	5	–
Шугар Баланс	5	–	5
Анти-Оксидант	–	–	5–10

Продолжительность этапа: 6–8 недель

Результат: поддержка функции почек, улучшение обмена веществ и микроциркуляции крови.





НА ОБЕД – ДИАБЕТ?



Жизнь больных сахарным диабетом сладкой не назовёшь, хотя часто болезнь действительно начинается с большой любви к сладостям. Известно, что сахарный диабет бывает двух типов: первый возникает из-за недостаточной выработки инсулина в организме и не очень распространён. Диабет второго типа встречается в 10 раз чаще и связан, как правило, с ожирением и пониженной чувствительностью клеток к инсулину.

Сахарный диабет – одно из проявлений метаболического синдрома. Как известно, глюкоза поступает в клетки организма благодаря гормону инсулину. Нечувствительность к инсулину (инсулинорезистентность) приводит не только к развитию ожирения, но и к недостаточному усвоению глюкозы – когда её уровень в крови повышается, возникает диабет II типа, то есть инсулинонезависимый диабет.

Диабет II типа встречается часто – 90–95% всех случаев заболевания сахарным диабетом, и в основном приобретается в результате неправильного образа жизни и избыточного веса. Это подтверждают и статистические данные: сахарный диабет не отстаёт по темпам прироста от ожирения. По прогнозам учёных, к 2025 г. это заболевание охватит более 300 млн человек. Особенно большой рост заболеваемости сахарным диабетом ожидается среди населения развивающихся стран Восточной Европы (включая РФ и Украину), Азии, Африки и Латин-

ской Америки. Через 15 лет в этих регионах предполагается увеличение заболеваемости сахарным диабетом в среднем на 170%, тогда как в развитых странах – на 42%. Как ни парадоксально, существующая тенденция говорит о росте благосостояния населения развивающихся стран. При этом таких неприятных издержек подъёма экономики и повышения уровня жизни, как ожирение, всё-таки можно избежать – достаточно правильно питаться и вести здоровый образ жизни.

Сахарный диабет II типа быстро «молодеет», как и многие другие заболевания, вызванные метаболическим синдромом, – его доля у детей уже со-



Библиотека практикующего консультанта



ставляет в разных странах от 15 до 45%, и наблюдается тенденция к дальнейшему росту этого показателя. Причины всё те же – фастфуд, сидение за компьютером, другие пассивные развлечения плюс курение, алкоголь и стрессы, ведущие к ожирению.

Вероятность развития сахарного диабета II типа определяется особенностями отложения жировой ткани в организме. Концентрация жира на животе – это независимый от степени ожирения фактор риска развития сахарного диабета. У мужчин с окружностью талии 100 см и более, независимо от индекса массы тела, риск развития сахарного диабета II типа возрастает в 3,5 раза.

Диабет влечёт за собой серьёзные осложнения: слепоту, почечную

недостаточность, повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний и болезненные повреждения периферических нервов. Основная причина инвалидности и смертности больных сахарным диабетом II типа – патология сердечно-сосудистой системы: инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, инсульт.

Сахарный диабет занимает 4-е место в общей структуре смертности в большинстве развитых стран мира и является основной причиной слепоты и нарушений зрения у взрослого населения.

Диета от диабета

Сахарный диабет II типа подкрадывается незаметно. Симптомы болезни проявляются не резко, и часто она обнаруживается случайно, например при анализе крови или мочи в связи с профилактическим осмотром.

Типичные симптомы сахарного диабета:

- жажда (больные могут выпивать 3–5 л и более жидкости в сутки);
- учащённое мочеиспускание (как днём, так и ночью);
- сухость во рту;
- общая и мышечная слабость;
- повышенный аппетит;
- зуд кожи (особенно в области гениталий у женщин);
- сонливость;
- повышенная утомляемость;
- плохо заживающие раны.



Высокая распространённость сахарного диабета II типа непосредственно связана с «эпидемией» ожирения: около 90% больных сахарным диабетом II типа имеют избыточный вес.



Сахарный диабет



При таких проявлениях врачи проверяют уровень глюкозы в крови пациента натощак. Если он превышает 6,1 ммоль/л, а через 2 часа после приёма пищи превышает 11,1 ммоль/л, то это главный признак сахарного диабета.

Сахарный диабет II типа чаще встречается в пожилом возрасте. Он может быть вызван различными патологиями (так называемый вторичный диабет), например заболеванием поджелудочной железы или лечением кортикоидами. Сахарный диабет как нарушение толерантности к глюкозе может проявиться и при беременности.

Оба типа сахарного диабета могут передаваться по наследству, точнее, передаётся предрасположенность к этой болезни, а проявится диабет у конкретного человека или нет, зависит от внешних влияний и его образа жизни.

Основа лечения диабета – диета, оптимально подобранная для каждого пациента так, чтобы он, насколько это возможно, имел идеальный вес, не голодал и не подвергался угрозе высокого или низ-

кого уровня глюкозы в крови. Это состояние компенсации диабета должно быть как можно более продолжительным, чтобы не возникли осложнения. Если недостаточно диеты, то при диабете II типа нужно принимать антидиабетические средства, которые повышают выделение инсулина клетками поджелудочной железы или улучшают усвояемость инсулина клетками организма.

Больным диабетом можно заниматься спортом, выполнять физическую работу. Среди диабетиков даже были выдающиеся спортсмены. Обычно занятия физкультурой и повышенная физическая активность очень желательны при сахарном диабете II типа. Это повышает чувствительность тканей к инсулину и помогает поддерживать оптимальный вес.

Диабетика лучше заниматься такой деятельностью, которая позволяет поддерживать правильный режим и регулярно питаться. Желательно также, чтобы физическая нагрузка равномерно распределялась в течение недели.

В рационе диабетика углеводы (сахариды) должны быть в максимальной степени представлены сложными углеводами, то есть крахмалами. Пища должна содержать



Оптимальная диета для диабетиков:
55–60% углеводов, в основном сложных, 25–20% жиров с преобладанием растительных, 15–20% белков – не более 1 грамма на 1 килограмм веса.

Библиотека практикующего консультанта

ДИЕТА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ II ТИПА

Исключить	Можно в небольшом кол-ве	Основа питания
Сахар (песок и рафинад) Варенье, джемы Карамель Сгущённое молоко Белый хлеб Сдобная выпечка Торты, пирожки, пирожные Масляный крем Картофель Фрукты с большим содержанием сахара – бананы, финики, виноград, сладкие яблоки, дыни, груши, черешня, персики Сухофрукты Крупы – манка, рис Мука пшеничная Жирные сорта мяса – свинина, баранина Жирная рыба – кета, лосось, жирная сельдь Сало, шпик, копчёная колбаса, бекон Жирные молочные продукты Жирные сыры	Сладости на сахарозаменителях Горький шоколад Ржаная мука Несладкие фрукты – яблоки, апельсины, вишня, смородина Орехи и семечки Масло сливочное Макаронные изделия Куриные яйца Овощи – сладкая свёкла, фасоль, горох, чечевица Фрукты – ягоды (крыжовник, клубника, земляника, смородина, черника)	Крупы – геркулес, гречневая Зерновые хлебцы Вегетарианские бульоны и супы на их основе Нежирное отварное мясо – говядина, крольчатина, курица, язык говяжий, печень говяжья и куриная Отварная или тушёная нежирная рыба – треска, камбала, навага, сом, морской окунь, хек, пикша, ледяная Морепродукты – креветки, крабы, кальмары, мидии Грибы Нежирные молочные продукты – кефир, ряженка, тан и молоко 1% или 0,5% жирности; обезжиренный творог Овощи – огурцы, кабачки, баклажаны, лук, зелень, помидоры, морковь, редис, редька, салат листовой, стебли сельдерея Масло растительное – подсолнечное, оливковое
		



достаточное количество клетчатки, которая препятствует быстрому всасыванию углеводов. Простые углеводы (глюкоза) всасываются моментально и вызывают повышение уровня сахара в крови.

Жиры должны быть преимущественно растительного происхождения, количество холестерина в пище необходимо регулировать в зависимости от его уровня в крови, диета не должна привести к увеличению уровня холестерина выше критического.

Белки должны составить 15–20%, но их общая дневная доза не может превышать 1 г в пересчёте на 1 кг веса тела. Для подростков и беременных женщин необходимая доза белков повышается до 1,5 г на 1 кг веса в день. Диеты с высоким содержанием белка могут привести к поражению почек.

Если сахарный диабет лечить правильно, больной диабетом может жить полноценной жизнью. Но если его не компенсировать, могут возникнуть серьёзные осложнения.

Шугар Бэланс – сахарное равновесие

В развитии ожирения и нечувствительности клеток к инсулину среди внешних причин ведущую роль играют переедание, чрезмерное потребление жирной пищи и малоподвижный образ жизни.

Исследования учёных разных стран показали, что снижение веса, до-



стигнутое с помощью изменения образа жизни, – эффективная профилактика сахарного диабета II типа для больных с ожирением и нарушенной толерантностью к глюкозе. Умеренное уменьшение массы тела (на 5–10% от исходной) способствует улучшению обменных процессов и увеличению продолжительности жизни. Однако, по статистике, только 5% больных удаётся сохранить результаты (снижение веса), полученные с помощью диеты и физической нагрузки, в течение 1,5–2 лет. Поэтому для усиления и сохранения эффекта необходим приём специальных нутриентов, влияющих на ключевые звенья развития ожирения и диабета.

Больные диабетом I типа должны принимать инсулин, при этом нутриенты, о которых далее пойдёт речь, помогают повысить эффективность проводимого лечения (стабилизировать уровень глюкозы



При увеличении массы тела на 8–10 кг риск развития сахарного диабета II типа возрастает в 2,7 раза.

Библиотека практикующего консультанта

в крови, снизить дозировку инсулина, количество инъекций), компенсировать некоторые осложнения, вызванные диабетом. При диабете II типа целый ряд нутриентов применяется на фоне изменения образа жизни с целью предотвратить диабет или облегчить его течение за счёт повышения чувствительности клеток к инсулину, повышения метаболизма глюкозы и снижения риска осложнений диабета.

Все эти нутриенты содержатся в коллоидной фитоформуле **Шугар Бэланс**. В результате Шугар Бэланс исключительно эффективно воздействует на ключевые звенья развития ожирения и диабета.

Благодаря широкому и тщательно подобранному составу, а также коллоидной форме, обеспечивающей высочайшую усвояемость ингредиентов, Шугар Бэланс обладает значительными преимуществами:

- способствует блокированию одновременно всех звеньев развития и формирования сахарного диабета;
- создаёт стойкие компенсаторные факторы, помогающие организму справляться с заболеванием;
- эффективен в стадии «предболезни», способен остановить диабетическую болезнь на начальном этапе, стимулировать её обратное развитие;

Эффект	Нутриенты
Улучшение функции инсулиновых рецепторов, снижение инсулинорезистентности	Черника, инозитол, хром, ванадий
Нормализация обмена желчных кислот	Одуванчик
Стимулирование выработки инсулина	Гимнема, одуванчик
Стимулирование включения жирных кислот в метаболические процессы	Черника, гимнема, витамин B ₃
Предупреждение и преодоление осложнений диабета – защита сосудов и нервов	Липоевая кислота, витамин C, черника



- не является синтетическим лекарственным средством, при этом обладает доказанным сахароснижающим действием;
- поддерживает жизнедеятельность клеток поджелудочной железы;
- совершенно безопасен в применении, состоит из веществ, естественных для клеток организма человека. 🩸



ВАРИКОЗНЫЕ КОЗНИ



Слово «варикоз» происходит от латинского *varix* – узел – и кратко обозначает варикозное расширение вен нижних конечностей. Метаболический синдром и здесь делает своё чёрное дело – это один из мощнейших факторов развития варикоза. Избыточный вес, нарушение водно-солевого обмена и гормонального баланса, повышенный риск тромбообразования – всё это завязывается в проблемные варикозные «узлы».

Варикозное расширение вен нижних конечностей встречается у каждого третьего человека и часто воспринимается как нечто обычное. Однако немногие чётко представляют себе, как работает венозная система. Дело в том, что вены – не пассивные сосуды, а активные мышечные образования, помогающие сердцу перекачивать кровь. Именно поэтому великий врач древности Авиценна называл венозную систему «вторым сердцем человека». Так что эластичность и сократительная способность вен – важнейший фактор нормальной работы сердечно-сосудистой системы, хорошего самочувствия и работоспособности.

Разбираясь в первопричинах возникновения варикоза, можно серьёзно огорчиться. Складывается впечатление, что – даже без метаболического синдрома – всё, что мы делаем, неизбежно ведёт к заболеванию вен нижних конечностей. Специалисты в области флебологии (науки, изучающей вены) очень строги в своих рекомендациях:

- Много стоите – плохо!
- Большую часть дня сидите – совсем нехорошо!
- Мало двигаетесь – вредно!
- Усиленно занимаетесь спортом – опасно!

Действительно, для оптимальной работы венозной системы предпочтительными являются два состояния нашего тела: когда мы активны (ходим, бегаем) и когда спокойно лежим. В первом случае в организме поддерживается по-



Библиотека практикующего консультанта



Если вы любите сидеть положив ногу на ногу, то помните, что эта привычка вызывает застой крови в венах и повышает риск развития варикоза.

стоянный тонус, во втором – мы просто исключаем из уравнения вертикальную нагрузку на все системы нижних конечностей.

Однако практика показывает, что два главных состояния, в которых на самом деле пребывает современный человек, – это затяжное стояние или сидение. В этих положениях сердечно-сосудистой системе требуется прилагать титанические усилия для транспортировки крови снизу вверх. Это функция венозных клапанов, которые, сокращаясь, продвигают жизненно важную жидкость вопреки законам тяготения.

Как любой механизм, система со временем ослабевает, а без должного внимания и ухода даёт явный сбой. Кровь начинает застаиваться в нижних конечностях. Словно старые садовые шланги, вены теряют форму и эластичность. Через некоторое время внутренние проблемы становятся проблемами внешними. Больные вены превращаются в «звёздочки» и «узлы», дискомфорт обостряется. Даже проблем с эстетической составляющей варикоза для большин-

ства страдающих этим заболеванием вполне достаточно, чтобы потерять покой. Дело в том, что, по статистике, прекрасная половина человечества подвержена варикозной болезни больше, чем мужчины. По некоторым данным, примерно половина всех женщин и треть мужчин на земле знакомы с этим заболеванием не понаслышке.

В зависимости от проявлений, варикоз можно разделить на два типа: симптоматический и очевидный. Для первого типа характерны неявные признаки, сопровождающие в большей или меньшей степени практически каждого человека.

Узловые проблемы

Для многих станет открытием, что тяжесть, утомляемость, боли и даже просто неприятные ощущения в ногах могут быть вестниками варикоза. Специалисты едины во мнении – все вышеперечисленные симптомы имеют прямое отношение к заболеванию вен нижних конечностей. Учащение и усиление ощущений со знаком минус в ногах служит сигналом – пора обратить внимание на сосуды.

«Звёздочки» на ногах – предвестник варикоза и в то же время са-





Варикоз



Врачи рекомендуют при любой возможности класть ноги на стол. Иногда это вредно для репутации, но зато очень полезно для венозного оттока.

мостоятельное заболевание. Слабость венозной системы в определённый момент приводит к тому, что подкожный капилляр теряет свой тонус. Связанная с ним вена в этом случае начинает расширяться, увеличивая давление на капилляр. Такое недружелюбное воздействие в течение продолжительного времени и рождает сосудистые «звёздочки». Как правило, они сопровождаются неприятными болевыми ощущениями при прикосновении, похожими на боль от синяка. Кроме того, со временем отдельные поражённые капилляры могут образовывать настоящие «созвездия», соединяясь в обширные болезненные области.

Отёки ног к концу дня – классический спутник любительниц шпилек и тех, кто слишком тяжёл даже для обычной обуви. Этот симптом сигнализирует, что следует заняться своими ногами, и, скорее всего, не только ими.

Постоянные встречи с симптоматическим типом варикоза притупляют нашу бдительность. Мы начинаем воспринимать неудобства как неотъемлемую и неизбежную часть жизни. Момент, когда с болез-



нью можно было бы легко справиться, отодвигается всё дальше. Вот тогда на сцене и появляется настоящий очевидный варикоз.

Тут, как правило, у больных уже нет почвы для иллюзий. Трансформированные вены начинают синими извилистыми дорожками и пугающими гроздьями проступать на ногах. В такой ситуации даже мужчины, не склонные придавать значение мелким внешним проявлениям варикоза, уже готовы обратиться к флебологу. На самом деле это надо делать при первых признаках варикоза. Потому что заболевания сосудов по мере прогрессирования чреваты осложнениями в виде тромбозов, которые часто становятся причинами инфарктов или инсультов.

Реотон Комплекс – гасим «звёзды»!

Для профилактики варикоза полезны активный образ жизни, плава-



Библиотека практикующего консультанта

ние, гимнастика для ног, контроль веса. Необходимы и специальные природные компоненты, укрепляющие вены и повышающие их тонус: эсцин из конского каштана, диосмин из кожуры апельсина, гинкго билоба, готу кола и кальций, участвующий в сокращении гладкомышечных клеток сосудов. Все эти компоненты в исключительно биодоступной форме входят в состав коллоидной фитоформулы **Реотон Комплекс**.

Реотон Комплекс содержит хорошо известные и изученные ингредиенты, способствующие коррекции нарушений функций вен и лимфатической системы. Эта новая коллоидная фитоформула ЭД Медицины повышает тонус вен, улучшает текучесть крови и снижает риск тромбообразования.

Реотон Комплекс укрепляет сосуды и клапанную систему вен, улучшает микроциркуляцию крови, способствует устранению воспалительных явлений. Он эффективно повышает выносливость и работоспособность, облегчая состояние при варикозной болезни: устраняет тяжесть в ногах, зуд, судороги, синдром усталых ног, отёки.



вид «паутинки» и «звёздочек», а на более поздних стадиях – виноградных гроздей, но и более глубокие вены и капилляры. Поэтому только поверхностными методами такое системное заболевание не победить. Эти методы хороши как вспомогательные для усиления эффекта основных средств, укрепляющих соединительную ткань, сосуды и капилляры.

Таковыми средствами, влияющими на всю венозную систему, являются коллоидные фитоформулы, комбинация которых эффективно предупреждает варикоз и облегчает состояние при венозной недостаточности.

Коллоидная фитоформула	Дозировка (мл)			
	утром	днём	вечером	перед сном
Реотон Комплекс	5	5	–	–
Анти-Оксидант	–	–	10	–
Продолжительность курса: 6–8 недель				

Часто варикоз пытаются вылечить различными мазями и иными наружными средствами. Но при варикозной болезни страдают не только поверхностные вены, которые приобретают

Более подробная схема содержится в брошюре «Коллоидные фитоформулы ЭД Медицины. Рекомендации по практическому применению». ♦



ПОД ПРЕССОМ ПРОГРЕССА



Приставка «пере» лучше всего характеризует нашу современную жизнь. Перенаселение, перегрузки, переживания, переедание – вот основные компоненты, из которых сегодня складывается существование человека в мегаполисе. И постепенно жизнь под давлением обстоятельств может превратиться в жизнь с давлением, а слишком «сладкое» времяпровождение – закончиться ожирением и метаболическим синдромом.

Вероятно, каждый, кто обращался к врачу по поводу метаболического синдрома или одного из его проявлений, получил рекомендацию соблюдать диету. Любой разумный человек понимает необходимость этого, но почему-то большинство или вообще её не соблюдают, или пытаются в течение какого-то времени, а потом возвращаются к старому. При этом наблюдается эффект маятника. Вес и все остальные показатели не просто возвращаются к прежнему уровню, но ещё и ухудшаются.

Почему же так получается? Причин немало, но в целом – это образ жизни.

Психологическая нагрузка на человека увеличивается. Всё больше напряжения, конкуренции, информации (в основном негативной).

Физическая нагрузка уменьшается. Даже если вы принадлежите к «продвинутой» группе горожан и пару раз в неделю посещаете фитнес-клуб, это не может компен-

сировать ваше постоянное сидение в офисе перед компьютером, дома перед телевизором, в машине или общественном транспорте.

Еда доступна и калорийна. Времена тотального дефицита, слава богу, давно прошли. Еда теперь везде и всюду. И самая распространённая – с высоким содержанием насыщенных жиров и, что ещё хуже, трансжиров.

Наш образ жизни изменился, но мы сами как биологический вид остались такими же, как и тысячи лет



Библиотека практикующего консультанта



назад. Когда-то наши предки занимались собирательством и охотой. Еда была под рукой не всегда. Иногда приходилось проходить километры, чтобы найти или поймать что-нибудь съедобное, и всегда присутствовал страх возможного голода. Поэтому, когда еда была, нужно было создавать запасы в виде жирового депо. А быстрее всего создаются запасы, когда еда сладкая и жирная.

Не случайно и сейчас у племён, которые ведут первобытный образ жизни, полнота считается достоинством и ассоциируется с благополучием. А невесту перед свадьбой специально откармливают.

Прошло много лет, а мы продолжаем инстинктивно бояться голода. И как в некоторых семьях годами

собирают старые вещи, боясь их выбросить, так и многие из нас собирают жирок «на чёрный день».

Проблемы белки в колесе

Представим себе обычную картину наших дней. У нас много дел. Мы всё время куда-то бежим. Непрерывно звонит телефон. Раньше можно было куда-то выйти и убежать от телефона, от мобильного не убежишь! Хочется есть, забежали куда-то перекусить. Кофе, бутерброд, булочка, пирожок – быстрее, быстрее... Часто за едой мы пытаемся что-то искать в интернете, разговаривать по телефону, обсуждать вопросы с коллегами, а вечером смотреть телевизор, читать газету и т. д. Какой сигнал получает при этом подсознание? Я бегу, я тороплюсь (значит, меня кто-то преследует), я могу не успеть. Поэтому надо есть как можно быстрее и больше, а вдруг не хватит!

Если ко всему этому добавляются и какие-то травматические переживания, которые принято называть стрессом и которые на практике имеются у всех, то образуется так называемая стрессовая дуга: гипоталамус–гипофиз–надпочечники. В кровь поступают стрессовые гормоны – кортизол, адреналин, норадреналин, которые резко увеличивают потребность в энергии. В результате повышается аппетит, увеличивается потребность в сладкой и жирной пище.

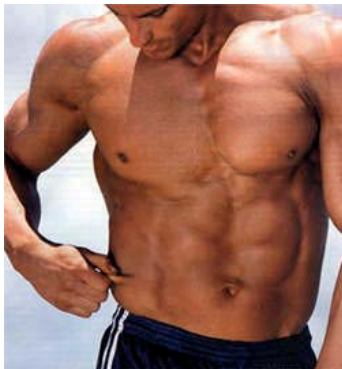


При стрессе люди не только едят чаще обычного, но и предпочитают сладости с высоким содержанием жира, а также увеличивают потребление солёной пищи и хлеба.



Израильские учёные установили, что стресс действительно может привести к ожирению и заболеванию диабетом – стресс, ожирение и диабет вызываются одним и тем же геном.

Если напряжение становится хроническим, то организм инстинктивно продолжает запасаться энергией, накапливая её в основном в области живота. В последнее время считается доказанным, что жировая ткань в области живота является не только энергетическим депо, но и функционирует как самостоятельная эндокринная железа. Она производит биоактивные молекулы – так называемые адипокины. Адипокины участвуют в регуляции глюкозного и липидного обмена, гомеостаза, иммунной системы и процессов в центральной нервной системе – таких как аппетит. Доказана патогенетическая роль некоторых адипокинов при возникновении инсулиновой резистентности, сахарного диабета II типа, атеросклероза и коронарной болезни сердца.



Получается, что мы ходим по порочному кругу. Чем больше напряжение, тем больше потребляется еды, тем больше становится жировой ткани, а она уже сама выделяет вещества,

ещё более повышающие аппетит и способствующие развитию патологических состояний.

Значит, вопрос не просто в диете, а в самом стиле жизни. А стиль – это не только то, что мы едим, это прежде всего отношение к жизни вообще и к еде в частности. Можно, конечно, ничего не менять. В аптеках продаётся немало лекарств, понижающих уровень холестерина, глюкозы и артериального давления. Можно вертеться как белка в колесе, заедая пирожные лекарствами. Если вас не интересует результат...

Тело как дело

Почему так трудно изменить образ жизни, что этому мешает? Кажется бы, требуется не так уж много:

- Изменить стиль питания. Доказано, что самой полезной для профилактики метаболического синдрома является средиземноморская диета. Неслучайно в экономически неблагополучной Греции продолжительность жизни на несколько лет выше, чем в богатой Германии.
- Больше двигаться.
- Позитивно относиться к людям и к жизни в целом.

Что мешает чаще всего:

Библиотека практикующего консультанта



- Страх. «Я не могу измениться. Изменение – это тяжело, это ломать себя, не буду я мучиться».
- Привычка. «У меня бабушка всю жизнь картошку на сале жарила. Значит, это правильно. И я так делаю».
- Концентрация на негативном. Подумайте, какие ассоциации вызывает слово «диета»? Самоограничение и невкусная еда.

Чтобы что-то изменилось, наше подсознание должно получать другие сигналы. Прежде всего: мы ни с чем не должны бороться и не собираемся. Мы забываем слова «диета», «самоограничение», «долг перед собой» и т. п. Мы хотим получать больше удовольствия от жизни. Разве не так?

Вот конкретные шаги, которые рекомендуют психологи.

1. Выясните, чего вы хотите. Представьте себе тело, которое вы хотели бы иметь. Если оно когда-то у вас было, вспомните и почувствуйте себя в нём. Найдите старые фотографии, смотрите на них. Если их не было, найдите фотографии людей с таким телом.

2. Представьте себя в теле, которое вы хотели бы иметь. Почувствуйте себя легко в нём. Купите что-нибудь из одежды для него (а не для того размера, который у вас сейчас). Постарайтесь окружить себя людьми такого телосложения, которое вы хотели бы иметь. И помните – самое лучшее тело, это то, в котором вы себя хорошо чувствуете.

3. Когда вы садитесь есть (ни в коем случае не ешьте стоя), сосредоточьтесь только на еде. Старайтесь получить наслаждение от каждого кусочка. Если диетическая пища сначала покажется немного необычной на вкус, почувствуйте, как это интересно. Найдите время, чтобы подвигаться (фитнес, бассейн, прогулка, подвижные игры – это вопрос вкуса). Но, самое главное, не думайте в это время ни о чём другом, кроме того, что вы делаете.

Если ваше подсознание получит сигналы, что, когда вы питаетесь или двигаетесь, вы чувствуете себя хорошо и спокойно и это вас радует, то оно само будет подталкивать вас к этому. И само собой, коллоидные фитоформулы ЭД Медицины всегда с вами и всегда помогут стать здоровее и красивее! 💧





МЕЛАТОНИН – СНЫ НАЯВУ!



В мире произошёл настоящий взрыв исследовательского интереса к мелатонину – фантастически универсальному оздоравливающему веществу. Его полезные свойства уже составили длинный список, который растёт с каждым годом благодаря новым открытиям.

Долгое время считалось, что мелатонин вырабатывается маленькой шишковидной железой в мозге и выделяется только ночью. Теперь известно, что это вещество постоянно производится во многих органах и тканях организма.

Ещё недавно полагали, что мелатонин отвечает только за цикличность биоритмов и сон, теперь широта его влияния на организм с каждым днём всё больше удивляет специалистов. Мелатонин оказывает благотворное влияние практически на каждый орган.

Сердце

Мелатонин привлёк внимание врачей в качестве кардиозащитного нутриента. Он эффективно удаляет свободные радикалы, образующиеся во время кардиологических заболеваний, усиливая при этом действие противоокислительных ферментов. Мелатонин также поддерживает работу сердца, повреждённого инфарктом или мощным токсическим воздействием (при химиотерапии).

Мозг

Недавние исследования показали, что мелатонин защищает клетки мозга (нейроны) от действия механизмов, вызывающих их повреждение.

В частности, американские учёные продемонстрировали, что мелатонин защищает нейроны от митохондриального расстройства, ведущего к их гибели. Ряд исследователей считает, что этот процесс играет ключевую роль в различных нейродегенеративных заболеваниях (болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона и др.).

Желудочно-кишечный тракт

Европейские исследователи доказали, что мелатонин защищает от повреждений как желудок, так и поджелудочную железу, а также ускоряет заживление хронических язв желудка. Кроме того, мелатонин эффективно подавляет гастроэзофагиальную рефлюксную болезнь (известную как изжога) – опасное состояние, чреватое тяжёлыми осложнениями.

Воспаления

Мощное противовоспалительное действие мелатонина аналогично действию общеупотребительных нестероидных противовоспалительных лекарственных средств, таких как ибупрофен. В отличие от этих лекарств, мелатонин имеет гораздо меньше побочных эффектов.

Старение

Всего несколько лет тому назад американские учёные представили убедительное доказательство того, что мелатонин является очень мощным антиоксидантом, который противодействует чрезмерной активности свободных радикалов в организме, приводящих к его старению. Сегодня свидетельства того, что мелатонин – антиоксидант, стремительно множатся.

Сон

Самым широко распространённым применением мелатонина до сих пор является его использование в качестве физиологического снотворного средства, которое эффективно действует у людей в возрасте старше 40 лет, возмещая снижение уровня мелатонина в результате старения организма.

С возрастом выработка мелатонина в организме снижается. В результате люди значительно больше испытывают усталость в дневное время и плохо спят ночью. Не говоря уже о других нарушениях здоровья.

Слип Контрол – настоящий мелатонин

С возрастом организму становится необходим дополнительный мелатонин. И его можно получить извне благодаря коллоидной фитоформуле **Слип Контрол**.

В состав коллоидной фитоформулы Слип Контрол входит мелатонин, полученный по эксклюзивной методике экстракции из селекционных альпийских растений (алоэ вера, тысячелистник, шалфей лекарственный). Коллоидный фитомелатонин представляет собой экстракт, чрезвычайно богатый мелатонином, он действует мягко и безопасно, а по своим свойствам и эффективности полностью биоидентичен мелатонину человека, то есть обладает всеми описанными выше свойствами. Кроме того, благодаря коллоидной форме фитомелатонин быстро и легко усваивается.

Более подробно о коллоидной фитоформуле Слип Контрол можно прочитать в специализированных изданиях ЭД Медицины. 🔥





Доктор Марк Стенглер – научный консультант ЭД Медицин

Доктор Стенглер – ведущий американский специалист по практическому использованию натуральных продуктов и биологически активных добавок в клинической практике. Его опыт и знания были вложены в создание многих коллоидных фитоформул ЭД Медицин.

Марк Стенглер получил специальное образование в области применения нутриентов, фитосредств и витаминотерапии. Многолетние исследования и широчайшая практика позволили ему достичь значительных успехов в своём деле и стать одним из самых известных специалистов в области нутрициологии.

В своей клинике в Калифорнии он работает с пациентами, сочетая все достижения альтернативной и традиционной медицины. Кроме того, Марк Стенглер преподаёт в Национальном колледже натуральной медицины в Портленде, штат Орегон, регулярно публикуется в научных изданиях, является медицинским экспертом крупнейших телевизионных каналов, таких как CBS и NBC, а также является обладателем многочисленных профессиональных регалий, список которых слишком длинен, чтобы его можно было привести в краткой статье.

Силы природы в руках врача

По российскому законодательству на каждой упаковке биологически активной добавки должна быть надпись: «Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом». К какому же врачу можно обратиться? К сожалению, специалистов в области БАД в медицинских вузах России не готовят – обычно это лишь краткосрочные курсы повышения квалификации. А в США ещё с 1902 года существует особая специальность – врач-натуропат, который занимается применением натуральных продуктов, БАД и фитосредств.

Как и все врачи, специалисты-натуропаты заканчивают медицин-



Для здоровья человека гораздо более значимы правильный образ жизни, здоровое питание и регулярное употребление натуральных продуктов, чем приём лекарств.

Марк Стенглер

Библиотека практикующего консультанта

ский университет, только потом они проходят специализированную подготовку. Именно такое образование получил доктор Стенглер.

Доктор Стенглер считает, что на современного человека оказывает влияние огромное количество болезнетворных факторов: стрессы, информационная перегрузка, неблагоприятная экология – промышленные выбросы, автомобильное загрязнение, отравление воды, воздуха.

Кроме того, одним из основных факторов, подрывающих здоровье человека, является некачественное питание. Современные агротехнологии, длительное хранение продуктов и методы их переработки существенно снижают качество потребляемой нами пищи.

Не секрет, что современные продукты питания содержат ничтожно малое количество необходимых нутриентов, витаминов и минералов, так что организм человека постоянно испытывает их дефицит. Кроме того, в современных технологиях производства и переработки сельскохозяйственных продуктов используются различные, мягко говоря, чужеродные для организма вещества – от ядохимикатов до различных консервантов, стабилизаторов и красителей.

Организм человека не приспособлен к такому питанию: в условиях нехватки жизненно необходимых веществ он подвергается влиянию огромного количества вредных химических, перегружающих его системы детоксикации.

Это приводит к развитию так называемых «болезней цивилизации» – атеросклерозу, диабету, онкологическим заболеваниям, раннему климаксу и множеству других. Кроме того, сокращается продолжительность жизни человека.

Таким образом, в современных условиях организм человека постоянно нуждается в нейтрализации чужеродных и восполнении дефицита жизненно необходимых веществ, то есть в применении БАД, нутрицевтиков и парафармацевтиков (биологически активных веществ, обладающих фармакологическим действием).

Доктор Стенглер подчёркивает, что натуральные продукты обеспечивают самый безопасный и недорогой способ сохранения здоровья. Натуральная медицина должна стать фундаментом в профилактике и преодолении заболеваний. Марк Стенглер уверен, что БАД абсолютно необходимы современному человеку – они не только способствуют сохранению здоровья, но и замедляют старение, продлевая жизнь на 15–20 лет. ♦





VIP-клуб

Золотые люди



Мы продолжаем представлять новых членов нашего международного VIP-клуба, получивших этот высокий статус за выдающийся вклад в проект ЭД Медицин – АРГО. По традиции – три вопроса «Доктора ЭДа»:

1. Как Вы познакомились с коллоидными фитоформулами ЭД Медицин и вступили в клуб?
2. Что Вы считаете главным в достижении успеха и как Вам в этом помогают продукты ЭД Медицин?
3. Что для Вас означает членство в международном VIP-клубе ЭД Медицин?

Марина Короткая



Директор-президент, руководитель ИЦ, г. Вологда

1. Продукцией ЭД Медицин я заинтересовалась в 2005 году. В результате моя мама в 84 года восстановила здоровье с помощью Кардио Саппорта, моя внучка единственная из группы в детском саду не пропустила ни одного дня, а у меня появились достижения, позволившие мне вступить в VIP-клуб.

2. Основа успеха – стремление к большему и труд. А эффективность коллоидных фитоформул и сильная команда Петра Доновского дают результат не на 98%, а на все 100%!

3. Членство в международном VIP-клубе ЭД Медицин – это новые горизонты и привилегии, что, конечно, приятно. Радует

еще возможность участвовать в научно-практических семинарах VIP-клуба, получать все новинки в первую очередь и иметь замечательного партнёра – ЭД Медицин!

Марина Гарагулина

Директор-президент, г. Бийск



1. С продукцией ЭД Медицин я познакомилась 6 лет назад. Решив попробовать Анти-Оксидант, я взяла его с собой, когда поехала на обучение в Международную академию лидерства. Нагрузка была очень большая, но я чувствовала себя превосходно. С тех пор коллоиды – мои верные помощники! Они и привели меня в VIP-клуб ЭД Медицин.

Библиотека практикующего консультанта

2. Главное в достижении успеха для меня – это успеть всё вовремя, сохраняя спокойствие и получая удовольствие от процесса и результата. Это лучше получается при хорошем самочувствии и настроении. И здесь мне приходит на помощь любимая продукция ЭД Медици.

3. Для меня членство в международном VIP-клубе ЭД Медици – это престиж, возможность получать новую информацию в первую очередь и из первых рук и, конечно же, дальнейшая активная работа в продвижении продукции ЭД Медици.

3. Быть членом VIP-клуба – большая ответственность для меня. Нести людям информацию о лучшем – это всегда радостно и почётно. Мне это нравится, поэтому я с ЭД Медици!

Роман Лозинский



**Директор,
г. Сумы**

Елена Ключева



**Директор-президент,
г. Петропавловск
(Северный Казахстан)**

1. С замечательной продукцией ЭД Медици я познакомилась с первых дней её появления в компании АРГО. А в VIP-клуб меня привела моя любовь к коллоидным фитоформулам.

2. Главное в достижении успеха, на мой взгляд, аккуратность, целеустремлённость и движение вперёд! С продукцией ЭД Медици добиться успеха очень легко – главное знать, чего ты хочешь достичь, и результат не заставит себя долго ждать.

1. В 2007 году занялся продвижением продукции ЭД Медици как инновационной и перспективной. К маю 2009 года продажи коллоидов и число их поклонников возросли в десятки раз. Мы проводили различные мероприятия, наши консультанты активно участвовали в акции «От сердца к сердцу». Всё это и позволило мне вступить в VIP-клуб.

2. Главное – это вера в компанию, в продукцию, в команду. Моя дочка постоянно принимает Фо Кидз. Результат – более ОРВИ всего 1 раз в год. Это успех ЭД Медици, который вдохновляет и на собственные достижения!

3. Во-первых – это престиж. Не каждому предлагают вступить в привилегированный клуб; во-вторых – это признание, оценка компанией твоих заслуг; в-третьих – это желание работать ещё больше и не останавливаться на достигнутом.



БРИФИНГ ДОКТОРА ЭДа

Доктор ЭД отвечает на самые интересные и актуальные вопросы, которые задают нам аргonautы по почте и телефону.



В связи с этим в 2009 году головной офис и отдел логистики ЭД Медицины переместились в Калифорнию, и с этого времени ЭД Медицины фактически и юридически – американская компания. Кстати, главный научный консультант по составлению рецептуры коллоидных фитоформул – тоже из США. Это доктор Стенглер, опытный нутрициолог, владелец крупной клиники в Сан-Диего.

Мои лидеры называют ЭД Медицины американской фирмой. А я полагаю, что все разработки велись в Великобритании и технология создания коллоидных фитоформул – английская...

Марина, Новосибирск

Действительно, Компания ЭД Медицины была основана в Великобритании, а технология создания коллоидных фитоформул была разработана учёными Бристольского университета. Она получила широкое признание в США, где очень ценятся высокие биотехнологии. В настоящий момент производство коллоидных фитоформул находится в Америке, где самые грамотные технологи и лучшее в мире оборудование.

Правда ли, что ЭД Медицины стала делать материалы и для других производителей АРГО – некоторые идеи и оформление материалов у других компаний повторяют то, что было у ЭД Медицины.

Рудольф, Казань

ЭД Медицины не разрабатывает материалы для других компаний. Просто многие производители перенимают наш опыт производства материалов, оформления сайта, проведения акций и т. п. – к этому мы относимся с пониманием. Наш опыт и знания способствуют продвижению АРГО в целом, а это для нашего коллектива самое главное.

Мужу порекомендовали ваше средство Шугар Бэланс. У него диабет, болен уже 3 года, после сильно-

Библиотека практикующего консультанта

го стресса. Хотелось бы узнать, каким образом Шугар поможет. Дело в том, что практически все компоненты препарата по отдельности, в составе других БАД (травы, витамины), он уже принимал, но результата никакого.

Зинаида, Санкт-Петербург

Дело в том, что все целебные вещества должны гарантированно усваиваться организмом. В составе коллоидных фитоформул ингредиенты находятся в виде коллоидного раствора, обеспечивающего до 98% их усвоения и эффективного воздействия на клетки организма.

Очень часто (речь идёт не только о диабете, а многих других заболеваниях) пациенты применяют различные нутриенты, минералы, витамины по отдельности. Но дело в том, что они оказывают эффективное воздействие только при совместном применении. Наиболее эффективен комплекс различных нутриентов, который действует одновременно на несколько звеньев развития патологии. Именно такой целостный комплекс, где каждая составляющая повышает эффективность и дополняет действие других, следует принимать, чтобы добиться максимального результата.

Кроме того, все целебные компоненты должны быть гарантированно качественными. Если это экстракты растений, то они должны быть строго стандартизованы, то есть содержать точное количество активного вещества. Гарантированно высокое качество продукции

обеспечивает производственный стандарт GMP, который в России, к сожалению, могут обеспечить не более 2–3% фармацевтических заводов, а из производителей нутриентов и растительных БАД – никто. Коллоидная фитоформула Шугар Бэланс произведена в США именно по этому стандарту. В неё включены ингредиенты в необходимых для организма объёмах и сочетаниях.

Шугар Бэланс за счёт своих компонентов ускоряет восстановление бета-клеток поджелудочной железы, способствует синтезу инсулина и его нормальному взаимодействию с рецепторами клеток, то есть повышает чувствительность клеток к инсулину, нормализует проницаемость клеточных мембран и способствует проникновению глюкозы в клетки. Кроме того, Шугар Бэланс предупреждает развитие осложнений сахарного диабета, в том числе сосудистых нарушений и поражений нервной системы.

Таким образом, будучи комплексным средством, Шугар Бэланс оказывает значительно более эффективное воздействие, чем отдельные целебные компоненты, даже весьма надёжные и действенные. ♦





Информация

Редколлегия

Пётр Доновский — директор Восточно-Европейского бюро ЭД Медицины, магистр управления качеством, бакалавр юриспруденции

Григорий Орман — главный мед. представитель ЭД Медицины в Восточной Европе, доктор натуральной медицины, проф. Европейской академии естествознания, член регионального Общества фитотерапевтов, член Общества натуральной медицины

Михаил Мозжелин — канд. мед. наук, член правления и главный эксперт по коллоидным формам БАД Общества натуральной медицины, член Российского общества фитотерапевтов, науч. эксперт ЭД Медицины

Ольга Ключихина — старший медицинский представитель ЭД Медицины в России, кандидат медицинских наук

Ольга Полунина — науч. консультант ЭД Медицины, зав. кафедрой внутренних болезней педиатрического факультета Астраханской государственной медицинской академии, д.м.н. наук, профессор, член-корр. РАЕ

Светлана Споркова — консультант по работе с клиентами

Джей Дейли (США) — доктор фармацевтики, директор CH Labs

Дэниел Хопкинс (США) — доктор медицины, доктор биологии, проф.

Дэвид Ричардсон (Великобритания) — директор по маркетингу ЭД Медицины по странам Западной Европы

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

Марк Стенглер (США), доктор натуропатии, специалист в области интегративной медицины, профессор Национального колледжа натуральной медицины

Чарльз Томас (США), доктор фармацевтики, консультант по вопросам разработки продуктов и контроля качества, член Американского общества биохимиков, Американской ассоциации специалистов фармацевтики

Хоакин Деместре (США) — доктор фармацевтики, науч. консультант CH Labs

Владимир Христов (Болгария) — доцент каф. эндокринологии Государственной медицинской академии Болгарии, руководитель клиники эндокринологии Медицинской академии г. Софии, национальный консультант по

эндокринологии, член Европейского общества диабетологов, главный редактор международного журнала «Диабет», председатель ассоциации «Мужское здоровье»

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

Александра Пеннова (Болгария) — доктор психологии, директор Балканского офиса ЭД Медицины Балкан

Владимир Колесников — директор по маркетингу

Редакция журнала выражает благодарность за консультирование и научно-методическое сопровождение **КУРАШВИЛИ**

Владимиру Алексеевичу

В. А. Курашвили — науч. консультант Аппарата мэра г. Москвы, доктор мед. наук, проф., председатель правления Общества натуральной медицины, действительный член Российской академии естественных наук, проф. Университета натуральной медицины (США), член правления Европейской академии естественных наук

AD MEDICINE
Innovative Technologies for Health

**Коллоидного вам здоровья
и активного долголетия вместе с ЭД Медициной!**