

Виктор Сергеевич Алексеев, Марина
Корнева, Д. Д. Шнайдер,...

Справочник БАДов



М. А. Шишкина
Д. Д. Шнайдер
Виктор Сергеевич Алексеев
Марина Вениаминовна Корнева
Справочник БАДов

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6184542
Справочник БАДов: Научная книга; 2013*

Аннотация

«БАД – это биологически активная добавка к пище. Food supplements – так их называют за рубежом. Они представляют собой концентраты биологически активных веществ, которые извлекают из натуральных продуктов или синтезируют химическими либо биотехнологическими способами. Применение с профилактическими и лечебными целями различных биологически активных природных компонентов растительного, животного или минерального происхождения известно с древности. С глубоких времен в Индии, Китае и других странах Востока сложились стройные системы лечения и профилактики различных заболеваний человека путем использования в натуральном виде специально приготовленных продуктов. Чаще всего использовались травы, морепродукты, продукты пчеловодства и др. Они давали выраженный положительный результат при лечении хронических

заболеваний, особенно в период выздоровления, для поднятия защитных сил организма».

Содержание

| | |
|---|-----|
| Общая характеристика БАДов | 6 |
| Часть I | 59 |
| Глава 1. Продукты питания, обогащенные биологически активными добавками | 61 |
| Глава 2. Напитки здоровья | 119 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 120 |

**Корнева М., Алексеев
В. С, Шнайдер Д.
Д., Шишкина М. А
Справочник БАДов**

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Общая характеристика БАДов

БАД – это биологически активная добавка к пище. Food supplements – так их называют за рубежом. Они представляют собой концентраты биологически активных веществ, которые извлекают из натуральных продуктов или синтезируют химическими либо биотехнологическими способами.

Применение с профилактическими и лечебными целями различных биологически активных природных компонентов растительного, животного или минерального происхождения известно с древности. С глубоких времен в Индии, Китае и других странах Востока сложились стройные системы лечения и профилактики различных заболеваний человека путем использования в натуральном виде специально приготовленных продуктов. Чаще всего использовались травы, морепродукты, продукты пчеловодства и др. Они давали выраженный положительный результат при лечении хронических заболеваний, особенно в период выздоровления, для поднятия защитных сил организма.

Большую роль играют БАДы в лечении и профилактике паразитарных инфекций (глистных инвазий, или гельминтозов, протозойных инфекций и др.)

В последние годы наблюдается увеличение числа заболевших гельминтозами, но это связано не только с социально-экономическими проблемами, но и, самое главное, с

внедрением современных методов обследования – компьютерной диагностики, серологических методов исследования и др.

Гельминты, или паразитарные черви, – это уникальные живые существа, комфортно живущие внутри другого живого организма (человека, зверя, птицы, рыб и др.) – Для своей жизнедеятельности они забирают все, что им необходимо, выделяют продукты распада, тем самым отравляя организм и создавая дискомфорт. Их очень трудно изгнать из организма, у них имеются специальные присоски и крючья, позволяющие паразитам удерживаться на месте. На протяжении своей жизни гельминт проходит определенный цикл развития: яйцо, личинка, взрослая особь. Каждая стадия характеризуется определенными клиническими симптомами.

Паразитарные инфекции вызывают аллергизацию организма, снижают его защитные функции.

Очень часто причинами бронхиальной астмы, нейродермита, заболеваний печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, поражений глаз является протозойная инфекция, гельминтоз.

Диагностировать и излечивать паразитарные инфекции очень сложно. Для лечения используются фармацевтические препараты.

Издавна люди выгоняли глистов, используя различные способы. Применялись специальные диеты, клизмы, но чаще всего применялась фитотерапия. Для лечения использо-

вались определенные части растения, обладающие именно глистогонным действием, то есть убивающим и изгоняющим паразитов из организма. Чеснок, семена тыквы, кора черного грецкого ореха, полынь, пижма, чабрец и другие растения чаще всего использовались для лечения паразитарных инфекций. Из них готовились отвары, настойки, делались вытяжки, но для их приготовления необходимо было время, требовались определенные знания. Большая кропотливая работа в области фитотерапии привела к созданию БАДов – биологически активных добавок (иногда их называют пищевыми добавками).

Для приготовления БАДов используются растения только высшего качества, выращенные в экологически чистых районах без применения инсектицидов, химических веществ. Проводится строгий контроль методов выращивания, условий хранения, транспортировки растительного сырья. Чтобы сохранить все полезные и необходимые вещества и удалить балластные и токсические, все растения или их компоненты проходят специальную обработку. В состав БАДов может входить одно растение или несколько, при необходимости добавляются минеральные вещества, и все это обеспечивает максимальное действие БАДов и позволяет снизить или совсем избежать токсичности препарата.

БАДы выпускаются в виде настоев, таблеток, капсул, фасуются дозированными порошками. При лечении паразитарных инфекций немаловажную роль играют БАДы. Антипа-

разитарное действие БАДов обеспечивает освобождение организма человека от паразитов без явлений интоксикации.

Спектр лекарственных препаратов для лечения гельминтозов очень обширный, но они обладают выраженной токсичностью, так как эти препараты должны уничтожать живых существ – паразитов – внутри другого живого существа – человека. Частыми побочными действиями при применении фармакологических препаратов являются изменения со стороны печени, желчного пузыря, почек, центральной нервной системы. Чтобы лечебный эффект медикаментов был выше, а побочное действие минимальным, перед их назначением проводится курс мероприятий, направленных на ликвидацию эндотоксикоза, повышение защитных сил макроорганизма, защиту печени, поджелудочной железы, почек от побочных действий антигельминтиков для создания высокой концентрации противоглистного средства в кишечнике.

Курс подготовительной терапии продолжается 7–10 дней. В течение этого времени необходима полноценная, но гипоаллергенная диета. Применение БАДов Альфа-Альфа, Би Полей, Эндиды хорошо обогащает организм человека витаминами, микроэлементами, повышает защитные силы организма.

В этот период лечения необходимо применять энтеросорбенты: полифепам, смекту, энтеродез. Хороший эффект дает применение БАДов, которые обладают сорбентными свойствами. Использование Лайфайбера, легендарного чая, при-

водит к положительным результатам.

Для защиты функции печени, поджелудочной железы применяются ферменты (фестал, панкреатин и др.), бакпрепараты (бактисубтил, линекс и т. д.). Из БАДов предпочтительно применять Пробионик, Ацидофилус, Премодофилус.

Непосредственно по паразитам наносят удар фармакологические препараты (вермокс, билтрицид, трихопол и др.), и только после них проводится курс БАДов, которые обладают антипаразитарным действием.

После лечения медпрепаратами обязательно назначаются общеукрепляющие средства. В этот заключительный период лечения основную роль имеют БАДы, повышающие иммунитет, восстанавливающие функции желудочно-кишечного тракта. Применение таких добавок, как Би Полен, Эхиноцея, Пробионика, Ацидофилус, Суперхлорофилл, дает хороший терапевтический результат.

Лечение только лекарственными средствами не всегда дает хороший терапевтический эффект. Иногда приходится проводить 2–3 курса лечения, но, учитывая побочные действия медпрепаратов, проведение повторных курсов лечения далеко не безразлично для организма. Лечение паразитарных инфекций только БАДами тоже не даст выраженный положительный результат. Лишь совместное применение фармакопрепаратов и противопаразитарных БАДов приводит к излечиванию и предупреждает повторное заражение паразитами.

Заразиться паразитарными инфекциями очень легко и быстро. Они поражают различные слои населения, людей всех рас и возрастов. Человек порой не знает, что он инфицирован, привыкает к постоянному дискомфорту в организме, а излечение от паразитоза приводит к восстановлению функций органов и систем, исчезновению симптомов болезни, поэтому профилактике паразитарных инфекций отводится большая роль. Необходимо соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть овощи и фрукты, следить за чистотой тела, не грызть ногти, употреблять в пищу только хорошо прожаренное, проваренное мясо, достаточно просоленную, проваренную, просушенную рыбу, при выявлении паразитарной инфекции проводить полный курс лечения.

Лайфайбер (Lifiber Pouches)

Состав: клетчатка подорожника (*Plantago psillium*), фруктоза, фруктоолигосахариды, мальтодекстрин, натуральный апельсиновый аромат, цветки гибискуса (*Hibiscus rosa-sinensis*), натуральный банановый аромат, цитрусовый пектин, экстракт (*Саа inhem*), корень солодки (*Glycyrrhiza glabra*), листья мяты (*Mentha piperita*), корица (*Cinnamomum zeylanicum*), плоды папайи (*Carica papaya*), чеснок (*Allium sativa*), корень ревеня (*Rheum ribes*), трава люцерны (*Medicago sativa*), семена пажитника (*Trigonella foenum-graecum*), кора скользкого вяза (*Ulmus mva*), корень имби-

ря (*Zingiber officinale*), листья алоэ (*Aloe vera*), корень лопуха (*Arctium lappa*), кожура черного ореха (*Juglans nigra*), листья малины (*Rhus idaeus*), семена тыквы (*Cucurbita pepo*), корень юкки (*Yucca filamentosa*), корень алтея (*Althaea officinalis*), листья толокнянки (*Arcfhostaphylos uvae-ursi*), листья дерева бушу (*Barosma betulina*), плоды перца жгучего (*Capsicum frutescens*), семена гвоздики (*Syzygium aromaticum*), корень одуванчика (*Taraxacum officinale*), кукурузные рыльца (*Stigmatis maidis*), корень эхинацеи (*Echinacea purpurea*), корень фальшивого единорога (*Chamaelirium luteum*).

Форма выпуска: пакеты по 40,0. В упаковке 5 пакетиков.

Показания: применяется при лечении паразитарных инфекций, для очистки и детоксикации организма, нормализует работу кишечника.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, острые желудочно-кишечные заболевания, непроходимость кишечника.

Лайфайбер переводится на русский язык как «волокна жизни», содержит 29 целебных трав. Эта диетическая клетчатка содержит уникальный по своей полноте комплекс биологически активных веществ.

Диетическая клетчатка необходима для правильного питания. Попадая в организм человека, пища под действием ферментов расщепляется и всасывается в организм, а клетчатку организм не способен усваивать. Основным источни-

ком клетчатки является растительное сырье – это овощи, фрукты, ягоды, зерновые культуры. Клетчатка разделяется на 2 группы, а именно:

- 1) растворимая;
- 2) нерастворимая.

Для жизнедеятельности здорового человека необходимы обе группы. Растворимая клетчатка препятствует отложению холестерина, сохраняет эластичность сосудов, улучшает кровоснабжение сердечной мышцы. Она играет важную роль в дезинтоксикации организма. В состав нерастворимой клетчатки входит целлюлоза, которая быстро проходит по желудочно-кишечному тракту, впитывая в желудке жидкость, разбухает и создает ощущение сытости, избавляя человека от сосущего чувства голода при лечении от ожирения. Образующийся разбухший пищевой комок, который, проходя по кишечнику, механическим путем освобождает его от грязевой пленки, повышает процессы всасывания питательных веществ. В толстом кишечнике клетчатка способствует очищению толстой кишки от шлаков, токсинов, благодаря чему улучшается и восстанавливается микрофлора кишечника.

Лайфайбер выпускается в виде гомогенного порошка, который хорошо растворяется в любой жидкости (воде, соке, компоте и др.). При растворении клетчатка, разбухая, образует жидкость киселеобразной консистенции; натуральные амортизаторы придают ей приятные органолептические свойства (вкус свежих фруктов), особенно это немаловажно

при лечении детей.

Именно нерастворимая клетчатка обеспечивает великолепные сорбентные свойства намного выше, чем у таких сорбентов, как активированный уголь, полифепам, энтеродез и др.

Растворимая клетчатка, содержащаяся в Лайфайбере, приводит к нормализации ферментативного процесса в организме, улучшает метаболизм, снижает количество свободных радикалов. Эти сорбентные свойства Лайфайбера позволяют широко применять его при лечении паразитарной инфекции (глистной инвазии, лямблиоза и др.) на 1-м этапе дегельминтизации, особенно в педиатрической практике, так как он хорошо дозируется и легко принимается. После курса лечения противопаразитарными фармацевтическими препаратами необходимо применение Лайфайбера как энтеросорбента для вывода токсинов и шлаков. Это свойство Лайфайбера с успехом применяется при алкогольной, пищевой и других интоксикациях организма. Прием Лайфайбера рекомендуется и как дополнение при лечении сахарного диабета, так как он снижает уровень сахара в крови.

Этот препарат широко используется при лечении дисбактериоза. Содержащийся в Лайфайбере фруктоолигосахарид не расщепляется пищеварительными ферментами и используется как источник питания для нормальной микрофлоры кишечника. Часто применяется при лечении и профилактике ожирения, нормализации обмена веществ, улучшении ли-

пидного и углеводного обменов.

Лайфайбер – это полностью сбалансированная формула, содержит 5,6 г растворимой и нерастворимой клетчатки в 10 г продукта. Препарат положительно влияет на общее физическое состояние, повышает выносливость организма при физических нагрузках.

Особенно часто Лайфайбер применяется в педиатрической практике.

Способ применения: растворить 1 ч. л. в 200–250 мл жидкости (воды, сока, компота), хорошо размешать и сразу же выпить. Принимать необходимо 1 раз в день за 30–40 мин до приема пищи или приема лекарственных средств. Можно начинать с половины дозы и постепенно доводить до вышеуказанной. При приеме Лайфайбера необходимо принимать повышенное количество жидкости (до 2 л в день), необходимой для клетчатки, в питании нужно ограничить жирную и острую пищу.

Грецкий орех

Состав: очищенная натуральная зеленая скорлупа черного грецкого ореха (*Juglans nigra*). Содержит органический йод, фториды, биофлавоноиды, дубильные вещества, алкалоиды, эфирное масло, витамины А, С, Е, группы В (В₁, В₂, В₃, В₅), Р, микроэлементы (железо, хлор, калий, соду фтор, йод), каротин, протеины.

Форма выпуска: 100 капсул по 430 мг в каждой капсуле.

Показания: паразитарные инфекции (глистная инвазия, лямблиоз), острые и хронические бронхолегочные заболевания, заболевания зубов и полости рта (стоматиты, пародонтоз, укрепление зубной эмали), желудочно-кишечные заболевания, дисбактериоз, кожные заболевания, рахит, гиповитаминоз, хроническая инфекция мочеполовой системы, заболевания щитовидной железы.

Противопоказания: острые желудочно-кишечные заболевания, индивидуальная непереносимость препарата. За счет спазма сосудов головного мозга при длительном применении возможна лобная невралгия.

Очищенная натуральная зеленая скорлупа черного грецкого ореха обладает выраженным противопаразитарным качеством. Паразитарные инфекции широко распространены среди населения, особенно среди детей. При лечении глистной инвазии, лямблиоза проводится курс энтеросорбентов, ферментов, бакпрепаратов и только после этого назначается лечение противопаразитарными медикаментами в зависимости от вида гельминта, переносимости лекарств. И вот в этот период лечения исключают из терапии энтеросорбенты и присоединяют к лечению Блэк Волнат.

При энтеробиозе Блэк Волнат назначается с первого дня лечения. Учитывая высокую контагиозность этой глистной инфекции, лечение проводится и всем контактным в семье независимо от результатов обследования.

В состав этого препарата входит органический йод, поэтому его можно применять при заболеваниях щитовидной железы курсом в течение 1 месяца. Эти курсы профилактического лечения необходимо проводить 2–3 раза в год.

Причинами нейродермитов, экзем, диатезов часто являются гельминтоз, лямблиоз, поэтому параллельно с десенсибилизирующей и местной терапией хороший положительный эффект дает и применение Блэк Волнат. Его успешно применяют при лечении грибковых заболеваний кожи, так как он наделен выраженным противогрибковым качеством.

В препарате содержится комплекс витаминов А, С, Е, группы В, микроэлементы (железо), что позволяет включать его в лечение и профилактику гиповитаминозов, железодефицитной анемии.

Блэк Волнат применяется и в неспецифической терапии туберкулеза. Вместе с противотуберкулезными препаратами, особенно при туберкулезе кожи, применяются БАДы, чаще всего используется Блэк Волнат.

В педиатрической практике хорошие положительные результаты дает применение этого препарата часто болеющим и ослабленным детям при профилактике и лечении рахита, анемии, дисбактериоза.

В состав Блэк Волнат входит и необходимый для зубов фтор, поэтому его применение при пародонтозе, профилактике кариеса, укреплении зубной эмали необходимо.

Его применяют при синдроме хронической усталости, по-

сле бронхолегочных заболеваний, в период реконвалесценции, для повышения защитных сил организма.

Хронические инфекции мочевыводящей системы (циститы, пиелонефриты) также с успехом лечатся параллельно с медикаментозной терапией и БАДами, в частности хороший результат дает применение Блэк Волнат. Принимают его с лечебной целью по 1 капсуле 3 раза в день; с профилактической целью – по 1 капсуле утром и вечером в течение 1 месяца. Капсулы запиваются водой или соком в объеме 150–200 мл.

Артемизин

Состав: полынь – 100 мг, пижма – 50 мг, спорыш – 50 мг, шишки хмеля – 50 мг, мята – 50 мг, зверобой – 50 мг, чабрец – 50 мг, кора крушины – 25 мг.

Форма выпуска: таблетки по 500 мг.

Показания: паразитарные заболевания (глистная, протозойная инфекции), заболевания печени и желчного пузыря (холециститы, холангиты, гепатохолециститы, ДЖВП), атонические и спастические колиты, метеоризм, поднятие защитных сил, повышение аппетита.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость ингредиентов препарата.

Входящие в состав Артемизина травы идеально подобраны для лечения и профилактики в основном заболеваний же-

лудочно-кишечного тракта.

Основным компонентом этого препарата является полынь. В цветочных корзинках полыни содержатся сантонин (ангидрид сантониновой кислоты), смола, жир, горечи, эфирные масла и др. Главным действующим началом полыни является сантонин, который применяется при лечении глистной инвазии, в основном круглых глистов (аскаридоза, энтеробиоза).

В 2 раза меньше, чем полыни, в Артемизине содержится пижмы.

Трава пижмы, или иначе ее называют дикой рябинкой, – это сильный природный антигельминтик. В фитотерапии используются корзинки без цветоножек. В пижме содержится горькое вещество танацетин и эфирное масло, которое обладает выраженным глистогонным действием по отношению к инвазиям аскаридами, острицами.

В состав Артемизина входит кора крушины, которая содержит антрагликозиды, производные антрохинола, главным из которых является франгулин; органические кислоты, эмодин, изоэмодин, смолистые и крахмалистые вещества, эфирные масла и сапонины. Антрагликозиды и продукты их расщепления (главным образом эмодин) раздражают стенки толстого кишечника, умеренно усиливая перистальтику, что приводит к более быстрому освобождению кишечника.

Спорыш, входящий в состав Артемизина, содержит дубильные вещества типа танина, свободную галловую, кате-

хин, крахмал, глюкозу, витамин С, провитамин А. Эта трава обладает выраженной противовоспалительной активностью, особенно при заболеваниях печени, желчного пузыря, при ДЖВП. Мочегонные свойства спорыша используются при патологии мочевыводящей системы человека.

Лекарственным сырьем хмеля являются шишки, которые в составе Артемизина усиливают его глистогонное действие. В шишках хмеля содержатся алкалоид хумилин, камедь, смола, воск, которые имеют противовоспалительное, мочегонное, общеукрепляющее свойство.

Мята содержит эфирное масло, главной составной частью которого являются ментол и различные терпены. Этой траве отводится большая седативная роль в лечении холециститов, холангитов, гепатохолециститов, так как она способствует уменьшению тошноты, рвоты, икоты, снимает спазм желчных протоков, способствует отделению желчи, успокаивает кишечник, оказывает ветрогонный, дезинфицирующий и освежающий эффект.

В составе Артемизина находится зверобой, который не зря называют травой от девяноста девяти болезней. В состав этой травы входят красящие, дубильные вещества, флавоноиды, кверцитрин, никотиновая кислота, каротин, витамины С и РР, фитонциды, эфирное масло. Зверобой используется при лечении желудочно-кишечного тракта как вяжущее, антисептическое, противовоспалительное средство. Его также широко применяют в терапии заболеваний сер-

дечно-сосудистой системы, органов дыхания, мочеполовой системы.

Действующим началом чабреца является эфирное масло, состоящее главным образом из тимола; в его состав входят дубильные, горькие вещества, камедь, смола, флавоноиды, яблочная и другие кислоты. Чабрец используется при лечении бронхолегочных заболеваний, туберкулеза, заболеваний желудка и двенадцатиперстной кишки, при бессоннице, а его глистогонное свойство выводить плоских червей усиливает действие Артемизина при проведении противопаразитарной терапии.

Все компоненты Артемизина – это травы, которые собраны в экологически чистых районах, используют для их приготовления только необходимые части растений (цветы, кору и т. д.), собранные в оптимальные сроки с соблюдением правил транспортировки и хранения.

Препарат выпускается в виде таблеток. Чтобы получить нужный результат, необходимо эти таблетки запивать повышенным объемом воды или другой жидкости (сок, компот и др.) в объеме 150–250 мл, и в течение всего курса лечения питьевой режим должен быть увеличен.

Артемизин может использоваться как самостоятельное средство, но более эффективно его применение как глистогонного препарата после медикаментозного лечения.

Обычно этот препарат хорошо переносится, так как входящие в его состав травы не имеют выраженной аллергиче-

ской реакции и издавна применяются в народной и научной медицине.

Популин

Состав: комплекс биологически активных веществ коры осины (фенольные гликозиды – салицин, саликортин, и др.), дубильные вещества, органические кислоты, тритерпеноиды, горечи, пектин, углеводы, кетодикарбоновые кислоты, стерины, каратиноиды, сухой концентрат минеральной воды озера Шира (катионы магния, калия, натрия в виде сульфатов, хлоридов и гидрокарбонатов), микроэлементы (бром, медь, литий), органические вещества.

Форма выпуска: густая сиропообразная непрозрачная жидкость буровато-коричневого цвета, горького вкуса, со слабым специфическим запахом во флаконах емкостью 200 мл.

Показания: лечение острых и хронических форм описторхоза, особенно при наличии противопоказаний к назначению Билтрицида, повторные курсы дегельминтизации, нормализация функции желчевыводящей системы при описторхозе и улучшение процессов пищеварения; гепатобилиарная патология в комплексном лечении туберкулеза. Популин показан больным сахарным диабетом, так как не содержит глюкозы и других Сахаров.

Противопоказания: острые заболевания желудочно-ки-

шечного тракта и период обострения хронических желудочно-кишечных заболеваний.

Популин является эффективным БАДом при лечении описторхоза.

Описторхоз – паразитарная инфекция, возбудителем которой является описторхис, или кошачья двуустка. В организме человека он поражает печень, желчный пузырь, поджелудочную железу. Заболевание широко распространено среди населения, проживающего в бассейнах рек и озер, так как заражение этим гельминтозом происходит при употреблении недостаточно обработанной рыбы (сырой, непросоленной, непроваренной и т. д.). При лечении хороший эффект дает совместное применение медикаментозных препаратов и БАДов.

В Популине основная роль противопаразитарной терапии отводится коре осины.

Кора молодых ветвей осины, собранная весной, содержит эфирное масло, горечи, дубильные вещества, гликозиды (салицин, популин и др.), обладает глистогонным эффектом, особенно при описторхозе. Ее действие направлено на уничтожение гельминтов и изгнание их из организма.

Входящий в состав Популина сухой концентрат минеральной воды озера Шира принимает главное участие в восстановлении пораженных описторхозом органов желудочно-кишечного тракта. Катионы магния, калия, натрия в виде сульфатов, хлоридов, гидрокарбонатов наделены выраженным

желчегонным, послабляющим действием, что является необходимым в освобождении организма от гельминтов и продуктов их жизнедеятельности.

Популин используется как дополнительное средство при лечении туберкулеза, действуя как источник микроэлементов. Соли, входящие в состав этой БАД, необходимы для улучшения работы печени, поджелудочной железы в период специфического лечения туберкулезной инфекции.

Отсутствие глюкозы и других Сахаров позволяет использовать этот препарат при лечении заболеваний печени, желчевыводящих путей, поджелудочной железы у больных сахарным диабетом.

Популин выпускается в виде сиропа.

Назначается взрослым по 1 ст. л.; детям от 4 до 6 лет – 1/3 дозы взрослых; от 6 до 12 лет – 2/3 дозы взрослых, старше 12 лет – 1 ч. л. Препарат необходимо растворить в 50 мл воды, принимать через 30–40 мин после еды 3 раза в день с интервалами между приемами 6 ч. При описторхозе курс лечения составляет 7 дней.

В комплексной терапии туберкулеза препарат принимается по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Курс лечения проводится в течение 30 дней.

Экорсол

Состав: комплекс биологически активных веществ ко-

ры осины и травы солянки холмовой: алкалоиды, фенольные глюкозиды, дубильные вещества, органические кислоты, тритерпеноиды, горечи, пектин, углеводы, флавоноиды, кетодикарбоновые кислоты, стерины, каратаноиды. В качестве наполнителя используется глюкоза.

Форма выпуска: гранулы от светло-коричневого до темно-коричневого цвета, горького вкуса, со слабым специфическим ароматическим запахом. В одной упаковке препарата (42 г) содержится 10,5 г экстракта коры осины, 0,42 г экстракта солянки холмовой, 31 г глюкозы.

Показания: лечение острого и хронического описторхоза, особенно при наличии противопоказаний к назначению других противопаразитарных препаратов, проведение повторных курсов дегельминтизации для восстановления функций желчевыводящей системы при описторхозе, улучшение процессов пищеварения.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость препарата, заболевания желудочно-кишечного тракта в острый период, лечение больных с сахарным диабетом.

Входящие в их состав фенольные глюкозиды, алкалоиды, дубильные вещества, органические кислоты оптимально сбалансированы, дают хороший терапевтический эффект при лечении острого и хронического описторхоза.

Хроническая форма заболевания протекает монотонно и проявляется чувством тяжести, давящими болями в области печени, боли обостряются в виде приступов печеночной ко-

лики, параллельно возникают сильные головные боли, головокружения, боли в области сердца, повышается артериальное давление. Происходит поражение и желудочно-кишечного тракта, и центральной нервной системы.

Синергизм дубильных веществ, горечей, флавоноидов, глюкозидов коры осины, алкалоидов солянки холмовой позволяет в одном препарате иметь действующие начала для лечения поражений печени, желчевыводящих путей и заболеваний центральной нервной системы. Экорсол нормализует процессы обмена в печени, обладает желчегонным, противовоспалительным эффектом, улучшает процессы пищеварения, его гепатозащитные функции позволяют проводить цикл лечения описторхоза и при выраженных поражениях печени, таких как рецидивирующий холецистит, холангио-гепатит, гастродуоденит с формированием эрозивно-язвенного процесса.

Проведение повторных курсов дегельминтизации Экорсом проводится без побочных проявлений.

Экорсол применяется и как легкое слабительное средство, что позволяет использовать его как глистогонное при лечении описторхоза для улучшения терапевтического эффекта.

Содержание в составе Экорсола травы солянки холмовой, а именно алкалоидов сальсолина и сальсолидина, позволяет использовать его в качестве седативного гипотензивного средства при нарушении сна как мягкое снотворное.

В качестве наполнителя для Экорсола применяется глю-

коза, поэтому при лечении паразитарных инфекций использование этого препарата противопоказано для больных сахарным диабетом.

Применяется Экорсол по 1 ч. л. гранул 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Курс лечения составляет 2 недели.

При повторном курсе лечения дозы препарата сохраняются, длительность применения препарата такая же.

Педж (purge)

Состав: порошок из семян грейпфрута, порошок из семян тыквы, зеленая скорлупа черного грецкого ореха, имбирь, ильм, корень анисового лакричника, папайя, экстракт плодов инжира, концентрат клюквы, экстракт зерен граната, кора корней ореха серого, коллоидное серебро, листья клевера красного, листья оливкового дерева, гвоздика, корень женьшеня американского, корень горечавки, иссоп аптечный, листья мяты перечной, полынь горькая.

Форма выпуска: таблетки. В упаковке 60 штук.

Показания: глистные инвазии, вызванные круглыми и плоскими червями (аскаридоз, энтеробиоз, трихоцефалез, дифиллоботриоз, тениоз, геминолепидоз и т. д.), протозойные инфекции (лямблиоз, амебиоз, лейшманиоз, хламидиоз, токсоплазмоз и т. д.); острые и хронические интоксикации.

Противопоказания: нельзя использовать во время беременности и в период лактации. Необходимо учитывать инди-

видуальную непереносимость составных компонентов препарата.

Педж широко применяется в лечении паразитарных инфекций.

В его состав входят лекарственные растения, издавна применяемые при изгнании глистов.

Чеснок употреблялся в пищу как излюбленное лечебное и профилактическое средство в Древнем Риме, в Древнем Египте, в странах Востока. В состав чеснока входят эфирное масло, глюкозид аллин, йод, германий, калий, кальций, железо, марганец, цинк, медь, сера, инсулин, витамины С, группы В, полисахариды, фитонциды, имеющие выраженный лечебный эффект. Фитонциды состоят из летучих и нелетучих фракций. Своеобразный характерный запах зависит от главной составной части – эфирного масла диаллилдиисульфида. В педже применяется специально обработанный чеснок без запаха, так как далеко не все люди могут переносить его. Фитонциды чеснока обладают выраженными антимикробными свойствами. Его применение при заболеваниях органов дыхания, при легочном туберкулезе, при кишечных инфекциях (дизентерии, холере, тифах) известно с глубокой древности. Чеснок связывает свободные радикалы, очищает кровь, стимулирует лимфосистему. Он оказывает антипаразитарное действие на круглых червей, поэтому его широко применяют при лечении аскаридоза, энтеробиоза. При лечении трихомонадного кольпита использование чеснока дает

хороший терапевтический эффект.

Порошок из семян тыквы входит в состав Педжа. Семена содержат эфирное масло, фитостерин, белок, фитин, сахар, салициловую кислоту, смолу с оксицероновой кислотой. Семена тыквы обладают выраженными глистогонными свойствами. Их применяют при лечении инвазий ленточными глистами, такими как свиной, бычий, карликовый цепни, широкий лентец.

Противопаразитарное свойство имеет полынь горькая. В ее состав входят горькие гликозиды абсинтин, анабсинтин, смола, фитонциды, эфирное масло, белковые и крахмалистые вещества, витамин С. Лечебные свойства полыни известны очень давно. Ее используют для возбуждения аппетита, она обладает желчегонным, ветрогонным действием, усиливает перистальтику кишечника.

Один из основных компонентов Педжа – зеленая скорлупа черного грецкого ореха – содержит эфирное масло, микроэлементы: железо, фтор, калий, хлор, йод, дубильные вещества, биофлавоноиды, органический йод, витамины А, С, Е, группы В, каротин, протеины. Зеленая скорлупа черного грецкого ореха обладает сильным противопаразитарным эффектом, действуя и на гельминты, и широко применяется при лечении протозойных инфекций. Хороший эффект дает противоямблиозная терапия. Содержание йода позволяет использовать ее при заболеваниях щитовидной железы, а фтор способствует укреплению зубов.

Иссоп аптечный содержит в своем составе эфирное масло, дубильные вещества, олеаноловую и урсоловую кислоты, глюкозид иссопин. Он имеет противовоспалительную, обезболивающую направленность.

В состав имбиря входят эфирное и жирное масла, танины, сахара, крахмал, смола, витамины А, С, группы В, микроэлементы: марганец, магний, цинк, фосфор, кремний, калий; сода. Он оказывает тонизирующее, сосудорасширяющее, антибактериальное, антисептическое действие. Мягкий слабительный эффект имбиря используется при лечении пищевых, алкогольных и других интоксикаций, а также при проведении антипаразитарной терапии.

Листья мяты перечной, входящие в состав Педжа, содержат флавоноиды, эфирное масло, которое состоит из ментола и его эфиров, уксусную и изовалериановую кислоты, органические кислоты, дубильные вещества, каротин, бетаин, витамины А, С, группы В, минералы кальция, магния, фосфора, железа, кремния, цинка, калия, стронция, меди, соду. Мята перечная обладает сосудорасширяющим, гипотензивным, успокаивающим, спазмолитическим, антибактериальным, антисептическим, обезболивающим, противоаллергическим свойствами. При проведении противопаразитарной терапии она усиливает действие глистогонных препаратов и способствует выводу токсинов из организма, обладает и послабляющим эффектом, усиливая перистальтику кишечника.

Порошок семян грейпфрута обладает выраженным антибактериальным, глистогонным, гипотензивным действием. Входящие в его состав сахара, органические кислоты, минеральные соли, пектиновые вещества, большая группа витаминов (А, Д, Р, С, группы В) играют большую роль для восстановления функций органов и систем в период проведения антипаразитарного лечения для поднятия жизненных сил организма.

Красный клевер в составе Педжа выполняет антисептическое, антибактериальное, противоаллергическое, мочегонное, обезболивающее, седативное, общеукрепляющее действие. В его состав входят высшие жирные кислоты, глюкозиды, эфирное масло, алкалоиды, танины, эстрогены, микроэлементы: кальций, магний, железо, медь, селен; витамины: А, С, Р, Е; каротин, кумарины, флавоноиды.

Фенхель увеличивает секрецию пищеварительных желез, повышает аппетит, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, оказывает желчегонный, мочегонный, сосудорасширяющий, антибактериальный, ветрогонный, успокаивающий эффект. Входящие в его состав эфирное и жирное масла, белковые вещества, кумарины, анисовая кислота, витамины А, С, группы В, микроэлементы: кальций, магний, калий, фосфор – позволяют широко применять его при дегельминтизации.

Корень анисового лакричника, содержащий в своем составе флавоноиды, углеводы, глюкозид глицирризин, аспа-

рагин, камеди, соли кальция, калия, магния, эфирное масло, витамины С, Е и группы В, способствует очищению легких, печени и всего желудочно-кишечного тракта от избыточной жидкости, от шлаков и токсинов; имеет выраженный мочегонный и легкий слабительный эффект. Это свойство корня лакричника используется при лечении гельминтозов и протозойных инфекций.

В состав Педжа включено дынное дерево – папайя, обладающая мочегонным, желчегонным, успокаивающим, слабительным свойствами. Содержащиеся в составе папайи органические кислоты, сахара, витамины С, РР, каротин, фолиевая кислота, пектиновые и азотистые вещества, клетчатка, минеральные вещества (особенно много железа), растительный фермент (папаин) используются для восстановления защитных сил организма, для улучшения работы кишечника, для нормализации функциональных нарушений центральной нервной системы, поэтому его применение в комплексном лечении паразитарных инфекций необходимо.

Применение граната при лечении глистных инвазий было известно давно.

Гранат содержит сахара, органические кислоты, лимонную кислоту, азотистые и экстрактивные вещества, жир, зольные вещества, фитонциды, микроэлементы, витамины, алкалоиды кельтерин, изокельтерин и др. Именно наличие алкалоидов оказывает сильное парализующее действие на ленточных глистов. Гранат в организме человека действует

не только как глистогонное средство, он оказывает и выраженное желчегонное, мочегонное, обезболивающее, общеукрепляющее действие.

Пау д'Арко – кора муравьиного дерева – этот антибиотик природного происхождения обладает противовирусным, фунгицидным, анестезирующим действием, положительно влияет на кровяную систему человека.

Антисептические свойства коллоидного серебра, входящего в состав Педжа, усиливают его противопаразитарное действие.

Американский женьшень стимулирует обменные процессы в организме, повышает иммунитет. В его состав входят ряд физиологически активных веществ, в частности глюкозиды, алкалоиды, летучее эфирное масло, витамины С, группы В, микроэлементы: сера, фосфор, железо, кремний, марганец. Женьшень считается универсальным лечебным средством, восстанавливающим больным утраченное здоровье. При проведении лечения глистной инвазии он необходим как источник повышения иммунобиологических сил организма.

В состав гвоздики входят сапонины, алкалоиды, витамины, эфирные масла. Она обладает противопаразитарным, противовоспалительным, мочегонным, обезболивающим свойствами.

Экстракт плодов инжира, концентрат клюквы, ильм, листья оливкового дерева, корень горечавки, семена подсол-

нечника, Stamp Bark, входящие в состав Педжа, усиливают его противопаразитарный эффект, действуют не только как глистогонные средства, но и стимулируют защитные силы организма, нормализуют процессы обмена веществ, повышают иммунитет.

Оптимальный набор растений позволяет достигнуть хороших результатов в лечении паразитарных инфекций.

Применяется препарат для профилактики по 1–2 таблетки ежедневно за завтраком.

Для лечения – по 3 таблетки 2 раза в день: утром и вечером во время еды. Курс лечения – 25 дней, затем 5 дней перерыва. Далее возобновление приема на 25 дней по той же схеме или (в зависимости от динамики болезни) по 1 таблетке 2 раза в день во время еды.

Тройчатка Эволар

Состав: экстракт и цветки пижмы обыкновенной, экстракт травы полыни горькой, цветочные бутоны гвоздики.

Формы выпуска: капсулы по 0,4 г и по 0,2 г.

Показания: паразитарные инфекции, вызванные в основном круглыми паразитарными глистами (аскаридоз, энтеробиоз).

Противопоказания: язвенная болезнь желудка, эрозивный гастрит, индивидуальная непереносимость, кроме того, период беременности и лактации.

Тройчатка Эволар нашла широкое применение в лечении паразитарных инфекций. Сочетание натуральных растительных компонентов трав пижмы обыкновенной, полыни горькой и гвоздики дает значительный терапевтический эффект при минимальных побочных явлениях.

Еще в средние века лекарственные свойства пижмы позволяли использовать ее в лечебных целях. Это красивое растение в некоторых районах страны еще называют дикой рябинкой, а в Сибири – глистником, что подтверждает его глистогонное назначение. Для приготовления БАД используются экстракт травы и цветочные корзинки. Растение ядовитое, поэтому его применение требует осторожности.

В состав пижмы входят горькое вещество танаетин, дубильные вещества, органические кислоты, смола, сахар, камедь, жирное масло, эфирное масло, в состав последнего входят левовращающаяся камфара, туйон, кетон, борнеол, пинен.

Цветки пижмы обладают выраженными противопаразитарными свойствами, они действуют в основном на взрослые особи паразитов – аскарид, остриц. Применяются цветки пижмы и при лечении протозойных инфекций, лямблиоза, трихомонадной инфекции. Кроме этого, цветочные корзины применяются для улучшения пищеварения, для увеличения отделения желчи, оказывают спазмолитическое, противовоспалительное, жаропонижающее, обезболивающее, противомикробное действие.

Полынь горькая – тоже лекарственное растение со «стажем». Ее лечебное действие многосторонне, противопаразитарный эффект высокий, ведь в ее состав входят горькие гликозиды абсинтин и анабсинтин, смола, соли различных кислот, фитонциды, эфирное масло, крахмал, витамин С. В составе тройчатки Эволар она действует не только как глистогонное против круглых глистов, но и как желчегонное, усиливает отделение желчи и улучшает ее отток по внутрипеченочным протокам, препятствуя образованию камней, стимулирует выделение желудочного сока, улучшает пищеварение. Полынь горькая оказывает и противомаларийное действие, поэтому применение тройчатки Эволар в эндемических очагах малярии необходимо.

Третий компонент в этом препарате – это цветочные бутоны гвоздики, которые содержат в своем составе ароматическое эфирное масло, фитонциды, но их основным компонентом являются сапонины. Они обладают выраженными антисептическими, противоглистными свойствами. Кроме того, гвоздика улучшает питание сердечной мышцы, действует успокаивающе на центральную нервную систему, возбуждает и повышает тонус гладких мышц матки, обладает кровоостанавливающим, обезболивающим свойствами.

Пижма обыкновенная и полынь горькая более эффективны против взрослых паразитов, а цветочные бутоны гвоздики уничтожают яйца глистов.

Применение тройчатки Эволар в лечебных и диагности-

ческих целях обычно переносится нормально и дает хороший терапевтический эффект.

Взрослым и детям старше 12 лет курс лечения – 7–10 дней.

Необходимо принимать по две капсулы по 0,4 г или по 4 капсулы по 0,2 г 3 раза в день во время еды.

Во время лечения препаратом может появиться чувство небольшого дискомфорта или вялости. Это вызвано тем, что паразиты при уничтожении выделяют большое количество токсинов и шлаков. С целью достижения положительного эффекта при минимальных побочных явлениях предусмотрена более мягкая схема лечения:

1-й день – по 2 капсулы по 0,4 г или 4 капсулы по 0,2 г 1 раз в день;

2-й день – по 2 капсулы по 0,4 г или 4 капсулы по 0,2 г 2 раза в день;

с 3-го по 7-й день – по 2 капсулы по 0,4 г или 4 капсулы по 0,2 г 3 раза в день;

с 8-го по 14-й день – по 2 капсулы по 0,4 г или 4 капсулы по 0,2 г 1 раз в день.

По окончании лечения (независимо от того, по какой схеме) для укрепления терапевтического эффекта необходимо продолжить прием препарата в течение 2–3 месяцев, принимая его 1 раз в неделю по 2 капсулы по 0,4 г или 4 капсулы по 0,2 г.

Парагон (Paragon)

Состав: экстракт кожуры и семян грейпфрута – 450 мг; кора черного грецкого ореха – 250 мг; семена тыквы – 200 мг; порошок корня алтея – 100 мг; порошок семян гвоздики – 100 мг; порошок из листьев полыни – 100 мг; каприлат магния – 60 мг, кальциевая соль ундециловой кислоты – 60 мг.

Форма выпуска: таблетки в упаковке – 60 штук.

Показания: паразитарные инфекции.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость составных элементов препарата, острые желудочно-кишечные заболевания, а также период беременности и кормления грудью.

Главная роль в Парагоне отводится экстракту из кожуры и семян грейпфрута (соотношение кожуры и семян 4:1). Эти крупные, округлой формы плоды со светло-желтой толстой кожурой, со своеобразным запахом широко применяются в народной и научной медицине. Большую лечебную ценность составляют кожура и семечки грейпфрута. Приготовленный по специальной методике экстракт кожуры и семян в своем составе содержит несколько видов эфирных масел, жирное масло, горькое вещество, растительную клетчатку, фитонциды, значительное количество витаминов С, А, Д, группы В и другие флавоноиды, пектиновые вещества.

Экстракт кожуры и семян грейпфрута обладает выраженным антипаразитарным свойством. Его применение как глистогонного средства известно давно. При лечении гельминтоза используется и наличие большого количества растительной клетчатки, которая необходима для усиления перистальтики кишечника и быстрой эвакуации токсинов и шлаков из организма инфицированного паразитами человека. Фитонциды и большой спектр витаминов позволяют использовать его и в качестве противогрибкового средства в терапии ослабленных, часто болеющих детей и взрослых.

Кора черного грецкого ореха обладает и противогельминтным свойством и применяется при лечении лямблиоза, амебиаза, содержит в своем составе биофлавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, алкалоиды, микроэлементы фтор, калий, железо, хлор, йод, соду, витамины А, Е, С, группы В, каротин, протеин. Этот уникальный состав позволяет широко использовать кожуру черного грецкого ореха в проведении антипаразитарного лечения. Его использование как монопрепарата и в составе сложных БАД нашло широкое применение в лечении и профилактике паразитарных инфекций. Кроме этого, он положительно действует при заболеваниях щитовидной железы, бронхолегочных заболеваниях, нейродермите, пародонтозе, укрепляет эмаль зубов, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта.

Семена тыквы обладают высоким противопаразитарным эффектом против ленточных глистов. Химический состав

семян тыквы очень сложен. Они содержат жирное масло, белок, сахар, фитостероль, лейцин, тирозин, салициловую кислоту, фитин, смолу с оксистеротиновой кислотой, алкалоиды. Мягкий слабительный эффект усиливает глистогонный эффект при лечении и позволяет быстрее избавиться от паразитов.

Порошок корня алтея содержит в большом количестве слизь (35 %), сахар, крахмал, аспарагиновую кислоту, бетилин, жирное масло. Лечебная роль его заключается в восстановлении пищеварения после пагубного действия гельминтов, для заживления язв желудка и двенадцатиперстной кишки, для улучшения работы кишечника. Особенно благоприятный терапевтический эффект от его использования – при массивном инфицировании.

Основным действующим началом в порошке семян гвоздики являются сапонины, обладающие не только глистогонным, но и мочегонным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, антитоксическим действием.

Порошок полыни содержит ядовитое действующее вещество – сантонин, горькие, смолистые, белковые вещества, яблочную и уксусную кислоты, эфирное масло, витамин С, фитонциды. Полынь является эффективным средством против круглых глистов, ее больше применяют при лечении аскаридоза, энтеробиоза. Противовоспалительное, антибактериальное, антисептическое действие полыни хорошо сочетается с противопаразитарным эффектом. Она также снижает

аллергические реакции при лечении гельминтозов, хорошо очищая организм.

В состав Парагона входят и химические компоненты: каприлат магния, цитрат висмута и кальциевая соль ундециловой кислоты.

Каприлат магния действует на организм при приеме внутрь как осмотическое слабительное. При изгнании глистов он способствует ограничению времени всасывания противоглистных препаратов, так как они оказывают выраженное токсическое действие и на человеческий организм и ускоряют эвакуацию кишечного содержимого.

Цитрат висмута играет роль противомикробного, асептического препарата, оказывает механическое защитное действие на ткани и является адсорбирующим агентом, действуя бактериостатически на ферментные системы микроорганизмов, паразитирующих внутри организма человека.

Глистная инфекция часто сопровождается кандидозом. Для проведения противогрибковой терапии в состав Парагона введена кальциевая соль ундециленовой кислоты, которая обладает не только противогрибковым, но и противовоспалительным, антисептическим свойствами.

Сочетание растительных препаратов, химических компонентов позволяет широко использовать Парагон в лечении большой группы паразитарных инфекций. Он эффективен при глистных инвазиях, протозойных инфекциях, кандидозе, повышает иммунитет, обладает минимальными побочны-

ми свойствами, хорошо переносится.

Парагон применяется взрослыми по 1–2 таблетки 2 раза в день во время еды.

Продолжительность курса лечения – 3–4 недели.

Возможна и другая схема лечения: 4 дня по 1 таблетке 3 раза в день, затем доза увеличивается: по 2 таблетки 3 раза в день в течение 8 дней. Таблетки необходимо запивать водой в количестве 200–250 г. Во время лечения для достижения лучшего терапевтического результата количество жидкости должно быть увеличено до 2 л в день.

После лечения Парагоном желательно провести курс лечения препаратом Гвоздика по 1–2 капсулы 3 раза в день в течение 10–20 дней.

Гвоздика (Clove)

Состав: порошок семян гвоздики.

Форма выпуска: капсулы по 500 мг.

Показания: паразитарные инфекции.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость препарата, период беременности и лактации.

Порошок семян гвоздики обладает противопаразитарными свойствами. Этот монопрепарат больше действует на яйца гельминтов, поэтому для усиления терапевтического воздействия на половозрелые формы гельминтов его применяют после курса лечения монопрепаратом Блэк Волнат (Грец-

кий орех) или комплексного противопаразитарного препарата Парагон. Порошок семян гвоздики оказывает также и противовоспалительное, общеукрепляющее действие, улучшает процессы тканевого обмена, нормализует работу кишечника, стабилизирует деятельность сердечно-сосудистой системы.

Препарат применяется взрослыми по 1–2 капсулы 3 раза в день.

Длительность курса лечения монопрепаратом Гвоздика составляет 9–10 дней.

Эндида (Endida)

Состав: по одной части экстракта коры муравьиного дерева (Пау д'Арко), витаминов А, Е, (токоферол), дезодорированного чеснока без запаха, экстракта скорлупы плодов черного грецкого ореха, селена, природных растительных эфирных масел, экстракта эхинацеи, каприловой кислоты.

Форма выпуска: капсулы по 717 мг. В упаковке 90 штук.

Показания: паразитарные инфекции, заболевания желудочно-кишечного тракта, частые простудные заболевания, длительно текущие вирусные и бактериальные инфекции, послеоперационный период, отравления, заболевания мочеполовой сферы, грибковые заболевания.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость составных элементов препарата.

Эндида – высокоэффективный противопаразитарный препарат с широким спектром действия. Он применяется в лечении глистных заболеваний, протозойных инфекций, грибковых поражений.

Одним из составных компонентов Эндида является чеснок без запаха, в состав которого входят органические кислоты, микроэлементы (калий, кальций, железо, германий, цинк, йод, медь), сера, фитонциды, полисахарид, инсулин, глюкозид аллин, природные растительные эфирные масла. Чеснок обладает антигельминтным действием в основном на круглых червей (острицы, аскариды), повышает устойчивость к инфекционным и простудным заболеваниям, оказывает антибактериальное, противовоспалительное, антисептическое действие, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, обладает мягким слабительным и мочегонным эффектом. Он связывает и выводит свободные радикалы, стимулирует защитные силы организма.

Природным антибиотиком с противовирусным действием называют кору муравьиного дерева (Пау д'Арко), входящую в состав Эндида. Высокий лечебный эффект от ее применения при паразитарных инфекциях сочетается с противогрибковым (фунгицидным) свойством. Она останавливает рост и деление грибов, возбудителей микозов. Кора муравьиного дерева – сильный анальгетик, помогает снимать болевой синдром при артритах, ревматизме, нормализует уровень сахара в крови, повышает гемоглобин при железоде-

фицитной анемии, обладает тонизирующим, общеукрепляющим свойствами, повышает выработку интерферона и факторов клеточного иммунитета, является детоксикантом, обладает и противоопухолевой активностью.

Экстракт скорлупы черного грецкого ореха широко применяется при лечении паразитарных инфекций. Он высокоэффективен и при инвазиях глистами, и при протозойных инфекциях (лямблиозе, амебиозе). В его состав входят биофлавоноиды, микроэлементы (фтор, медь, йод, сера, железо, калий, цинк), дубильные вещества, витамины А, Р, С, Е, группы В, алкалоиды, эфирное масло. Экстракт коры черного грецкого ореха – это природный антибиотик, который широко применяется в лечении бактериальных инфекций, туберкулеза, помогает при вирусных инфекциях, кожных заболеваниях. Учитывая, что в его состав входит фтор, он используется для укрепления зубной эмали, регулирует уровень сахара в крови. В состав скорлупы черного грецкого ореха входит йод, поэтому он эффективен при заболеваниях щитовидной железы. Его широко применяют в педиатрической практике.

Экстракт эхинацеи оказывает мощное антибактериальное, фунгицидное, противовирусное, антитоксическое, противотуберкулезное действие. В ее состав входят глюкозиды, смолистые вещества, эфирное масло, ненасыщенные жирные кислоты, витамины А, С, Е, микроэлементы: калий, кальций, сера, магний, железо, йод, алюминий.

Эхинацея регулирует обмен веществ, повышает выработку гормонов коры надпочечников, оказывает ускоряющее действие на процессы свертывания крови, очищает кровь и стимулирует кроветворение, стимулирует деятельность щитовидной железы, повышает защитные силы организма после длительных хронических и острых заболеваний. Эхинацея находит широкое применение в педиатрической практике для повышения физической и умственной способности детей, для усиления иммунитета.

Селен, входящий в состав Эндиды, является сильным иммуномодулятором. Его применение в сочетании с витамином А играет необычайно важную роль в поддержании здорового состояния сердечно-сосудистой системы. Повышая защитные силы организма, селен заставляет организм бороться за свое выздоровление.

Каприловая кислота – это жирная кислота из растительного масла кокосов, обладает бактерицидным, асептическим, обволакивающим свойствами. Усиливая перистальтику кишечника, она способствует более быстрому освобождению организма от токсического действия гельминтов и продуктов их распада.

Эндида – это БАД с широким диапазоном применения. Уникальный набор растительных компонентов позволяет наиболее часто применять ее в педиатрии при лечении не только паразитарных инфекций (гельминтоза, протозойных заболеваний, грибковых поражений), но и при других ин-

фекционных и вирусных инфекциях. Этот препарат благоприятно воздействует на общее состояние организма людей, живущих в районах с неблагоприятной радиационной и экологической обстановкой.

Принимается препарат по 1–2 капсулы 3 раза в день со стаканом воды.

Паравей плас (Paraway plus)

Состав: по одной части скорлупы черного грецкого ореха, семян тыквы, семян гвоздики, листьев полыни, шалфея, чеснока без запаха, корня горечавки желтой, пижмы, корня мужского папоротника, фенхеля, цветков ромашки аптечной, черного перца, листьев мяты перечной, листьев тимьяна, трепела.

Форма выпуска: капсулы по 515 мг. В упаковке 120 капсул.

Показания: паразитарные инфекции. Применяется при лечении человека и домашних животных.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость ингредиентов препарата. Абсолютными противопоказаниями являются беременность и период лактации.

Паравей плас содержит в своем составе основные противопаразитарные растения, которые эффективно действуют при лечении гельминтозов, протозойных инфекций, грибковых заболеваний (о противопаразитарных и других лечеб-

ных свойствах скорлупы черного грецкого ореха, семян тыквы, гвоздики, полыни, фенхеля, чеснока см. выше).

Корень мужского папоротника с глубокой древности применяется при изгнании глистов. Его собирают глубокой осенью или ранней весной, когда в нем накоплены все необходимые лечебные вещества. В его состав входят производные флороглюцина – албаспидин, аспидиол; флавоноиды, крахмал, горькие и дубильные вещества, жирное и эфирное масла. Главным действующим началом являются папоротниковая кислота и фильмарон, производные филициновой кислоты, расщепляющиеся на филицин и аспидиол. Эти вещества являются преимущественно мышечными ядами. При действии на ленточных глистов вызывают паралич их мускулатуры. Растение сильно ядовитое. Одним из побочных действий его являются изменения со стороны центральной нервной системы – головокружение, сильные головные боли; ослабление сердечной деятельности, изменения со стороны печени. Препараты, содержащие корневища мужского папоротника, строго противопоказаны при беременности, так как могут привести к выкидышу.

Как глистогонное средство в состав Паравей плас включены и листья тимьяна. Листья тимьяна содержат в своем составе эфирное масло, в состав которого входят тимол, карвакрол, пинен, борнеол и другие вещества; сапониновая, урсоловая, олеановая, хинная и другие кислоты, флавоноиды. Кроме глистогонного эффекта, листья тимьяна оказывают

антисептическое, антибактериальное, отхаркивающее, ветрогонное действие; их широко используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, которые часто сопровождают паразитарные инфекции.

Шалфей обладает дезинфицирующим, противовоспалительным, вяжущим, успокаивающим, сильным бактерицидным свойствами. Листья шалфея содержат крахмал, смолу, камедь, белковые, дубильные вещества, минеральные соли, эфирное масло, алкалоиды, фитонциды, урсоловую и олеаноловую кислоты. Масло шалфея содержит туйон, цинеол, пинен, сальвен, камфару и другие терпены. Шалфей применяется при лечении заболеваний печени и желчного пузыря, как желчегонное, ветрогонное, вяжущее средство. Он используется в качестве общеукрепляющего, тонизирующего препарата при лечении паразитарных инфекций.

Ромашка аптечная выращивается на плантациях лекарственных растений, так как в диком состоянии почти не встречается (обычные луговая и садовая ромашки не обладают лечебными свойствами). Лекарственным сырьем являются цветки в корзинках. В цветках ромашки аптечной содержатся горечь, слизь, камедь, белки, эфирное масло, в состав которого входят кадинен, каприловая, нониловая и изовалериановая кислоты, витамины А, С. Это растение широко используется в народной медицине. Ее применяют и как монопрепарат, и в составе различных сборов и БАД. Цветки

ромашки аптечной действуют как болеутоляющее, асептическое, желчегонное, легкое слабительное, ветрогонное, противоспастическое средство при спазмах желудка и кишечника. Ее часто используют в гинекологии и в педиатрии. При лечении паразитарных инфекций она играет большую роль в восстановлении нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта после дегельминтизации.

Хлорофилл содержит витамины, минеральные соли и практически все аминокислоты, обладает выраженным антибактериальным свойством, является мощным иммуномодулятором.

Черный перец, входящий в состав Паравей плас, усиливает его антипаразитарный эффект, повышает аппетит, поднимает защитные силы организма.

Большой набор биологически активных веществ, входящих в препарат Паравей плас, делает его высокоэффективным при лечении широкого диапазона паразитарных заболеваний. Входящие в его состав лекарственные растения применяются с древности и кроме антипаразитарного оказывают общеукрепляющее, иммуностимулирующее, противотуберкулезное, кровоостанавливающее действие. Его широко применяют в гинекологии. Использование этого препарата для лечения паразитарных инфекций у домашних животных дает положительный эффект.

Принимается препарат по 2 капсулы в день первые 10 дней, затем по 5 капсул в день в течение последующих 20

дней.

Кордицепс

Состав: по одной части порошка ферментативного мицелия гриба китайского (кордицепса), аденозина, маннитола.

Форма выпуска: капсулы. В упаковке 100 капсул.

Показания: паразитарные инфекции, заболевания сердечно-сосудистой, бронхолегочной, мочеполовой, желчевыводящей систем.

Противопоказания: период беременности и лактации. Индивидуальная непереносимость препарата.

Кордицепс – это БАД, полностью натуральный продукт с широким спектром лечебного и профилактического действия.

Антипаразитарное действие его направлено против лямблиоза. Применение кордицепса вместе с медикаментозными препаратами позволяет достигнуть хорошего терапевтического эффекта и привести к излечению. Лямблиоз – протозойная инфекция, которая вызывается одним из видов паразитических жгутиконосцев – лямблей. Лямблии существуют в виде вегетативных форм и в виде цист. Вегетативные формы паразитируют в желчном пузыре, в желчных протоках печени, в верхних отделах кишечника, они крепко прикрепляются с помощью присоска, нанося и механическое повреждение слизистой, что сопровождается болевым синдромом

и очень затрудняет лечение.

В нижних отделах кишечника лямблии покрываются цистой, в этом состоянии они выходят наружу с каловыми массами.

Лямблии – истинно облигатные паразиты, то есть существуют только за счет другого живого организма, а именно человеческого организма.

Лямблиоз – широко распространенное заболевание как среди взрослых, так и среди детей. Выявить это заболевание достаточно сложно и так же сложно его вылечить. Необходимо вывести вегетативные формы лямблий в просвет желчного пузыря, кишечника, обездвижить их, а цисты растворить, чтобы затем воздействовать на них лекарственными средствами в полном объеме.

Большую роль в лечении лямблиоза отводится БАД, которые усиливают действие медикаментозных средств и защищают организм человека от токсического воздействия лямблий и побочных действий фармацевтических средств.

Одним из них является Кордицепс, оказывающий действие сильнейшего антибиотика, но без тех побочных эффектов, что присущи современным антибиотикам. Он задерживает рост патогенных микроорганизмов, действует губительно на простейшие, на золотистый стафилококк, вирусы гриппа, простого герпеса, гепатита.

Кордицепс улучшает обмен веществ, увеличивает кровоток за счет расширения кровеносных сосудов, предупрежда-

ет образование тромбов, обладает мочегонными свойствами, разрыхляет камни, выводит токсины и шлаки.

При лямблиозе всегда поражается желудочно-кишечный тракт, и действие Кордицепса направлено на восстановление функций печени, желчевыводящих путей, кишечника. Он способствует выводу остатков лекарственных средств после их длительного применения, солей тяжелых металлов, нейтрализует алкоголь, предупреждает развитие цирроза печени.

Кроме противопаразитарного лечения, Кордицепс широко применяется и при лечении сердечно-сосудистой системы, заболеваниях почек, половых органов, центральной нервной системы, при затяжном бронхите, при пневмонии, при туберкулезе, респираторных вирусных инфекциях.

Он дает хороший терапевтический результат в восстановительный период лечения после инфаркта миокарда, после инсульта, улучшает кровоснабжение сосудов сердца и головного мозга, используется для профилактики цирроза печени.

Кордицепс может применяться при истощении нервной системы, при умственном и физическом перенапряжении, при снижении памяти, в период реабилитации после операций и травм, хорошо восстанавливает силы ослабленным и часто болеющим людям.

Применение этого препарата значительно снижает аллергический настрой организма, который всегда сопровождается лямблиоз и множество других инфекционных и сомати-

ческих заболеваний, активизирует деятельность лейкоцитов, повышает иммунитет.

Принимается Кордицепс в период лечения лямблиоза в первую неделю по 2 капсулы 2 раза в день после еды через 1,5 ч (первый прием с 13.00 до 15.00, второй – с 21.00 до 23.00). Со второй недели – по 2 капсулы 1 раз в день на ночь (с 21.00 до 23.00). Капсулы необходимо запивать 1 стаканом воды. Применение препарата не противопоказано вместе с медикаментозными противопаразитарными лекарствами.

Витагор

Состав: по одной части полыни (эстрагон), гвоздики, тысячелистника, корня одуванчика, аира болотного, мяты перечной, расторопши, хвоща полевого, фенхеля, имбиря, витамина С.

Форма выпуска: капсулы по 0,4 г. В каждой упаковке 60 капсул.

Показания: паразитарные инфекции, заболевания желудочно-кишечного тракта, частые простудные заболевания, головные боли, мигрени, ослабленная иммунная система.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов препарата, беременность и период лактации.

Этот БАД составлен на основе сильнодействующих противопаразитарных растений. Он обладает широким диапазоном губительного воздействия на гельминты, простейшие,

грибы, действует как на половозрелые формы глистов, так на личинки и яйца паразитов (о составе и противопаразитарном действии составляющих растений Витагора: эстрагона полыни, гвоздики, корня одуванчика, мяты перечной, фенхеля, имбиря – см. выше).

Корневище аира содержит в своем составе: крахмал, горький глюкозид акорин, алкалоид каламин, камедь, эфирное масло, фитонциды, витамин С, дубильные и другие вещества. Эфирное масло содержит эвгенол, борнеол, азарон, камфару, камфен, пинен, каламен и другие вещества.

Корневище аира широко применяется в народной и в научной медицине. Оно входит в состав многих БАД и используется как монопрепарат. Обезболивающий, мочегонный, ветрогонный, отхаркивающий, седативный эффект от его применения позволяет применять его при отсутствии аппетита, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, мочекаменной болезни. Этот препарат используется и как противолихорадочное, общеукрепляющее, тонизирующее средство. Благодаря наличию фитонцидов обладает сильным антисептическим свойством.

При лечении паразитарных инфекций он используется в основном для восстановления функций желудочно-кишечного тракта, нормализует работу печени, стимулирует деятельность желчного пузыря, усиливает перистальтику кишечника. Ароматические горечи, входящие в состав корне-

вища аира, хорошо возбуждают аппетит и улучшают пищеварение после токсического действия паразитов и противопаразитарных медикаментозных препаратов. Благодаря наличию в препарате фитонцидов и витамина С его применяют как профилактическое средство во время различных эпидемий.

В состав Витагора введена трава тысячелистника (листья, стебли и цветочные корзины). Как лекарственное растение она широко применялась еще в Древней Руси. Она содержит алкалоид ахиллеин, вяжущие и горькие вещества, смолы, органические кислоты, витамины С, А и большое количество витамина К, фитонциды, эфирное масло, в состав которого входят проазулен, пинены, борнеол, сложные эфиры, спирты и другие вещества.

Тысячелистник оказывает противовоспалительное, вяжущее, мочегонное, потогонное, обезболивающее действие, улучшает кровообращение, ускоряет свертывание крови, поэтому его часто применяют при различных кровотечениях (частых носовых, маточных, геморроидальных и др.), нормализует обмен веществ.

Основное лечебное действие травы тысячелистника направлено на восстановление функций желудочно-кишечного тракта. В случае паразитарных инфекций после курса медикаментозного лечения он употребляется при гастритах, при язвенной болезни; хорошо восстанавливает аппетит, улучшает пищеварение.

Тысячелистник входит в состав фитосборов, применяемых при туберкулезе; применяется как дополнительное средство при лечении малярии. Он оказывает терапевтический эффект в гинекологической практике, регулирует менструальный цикл.

Хвоц полевой в своем составе содержит сапонины, алкалоиды, щавелевую, яблочную, кремневую кислоты, дубильные вещества, горечи, соли кальция, жирное масло, белки, витамин С, каротин.

Как лекарственное растение хвоц полевой был известен еще в средние века. Он применяется как мочегонное средство, в основном при отеках, обусловленных недостаточностью кровообращения. Применение его при заболеваниях мочевого пузыря, мочевыводящих путей, при экссудативном плеврите дает хороший терапевтический результат, но при острых воспалительных заболеваниях почек его применять не рекомендуется, так как он вызывает их раздражение.

Широко применяется хвоц при различных кровотечениях как кровоостанавливающее средство. Его вяжущее, антисептическое и дезинфицирующее свойства позволяют принимать его при паразитарных инфекциях.

В состав Витагора входит и трава росто­ропши, которая при лечении паразитарных инфекций принимает участие в восстановлении функций печени и желчевыводящих путей. Она содержит в своем составе жирное масло, слизистые вещества, флавоноиды, смолы, эфирное масло.

Витагор – классический противопаразитарный препарат с оптимально подобранными растениями. Принимается по 1 капсуле 2 раза в день после еды, запивать надо 1 стаканом воды. Курс лечения – 30 дней.

Часть I

БАДы, улучшающие качество жизни

В ежедневном рационе современного человека должно присутствовать более 600 различных веществ (нутриентов). Только в этом случае можно говорить о полноценном и сбалансированном питании. Выбор продуктов питания во многом определяют традиции, культура питания, наши экономические возможности. Однако уже XX век – век высоких технологий – внес существенные перемены в образ жизни человечества. Мы стали меньше двигаться, снизились физические нагрузки, а ухудшение экологической обстановки стало причиной существенных перемен в качестве питания наших современников. Загрязнение почвы, использование пестицидов приводит к мутации растений и накоплению в них вредных веществ. Не в лучшую сторону изменилось качество воды, а повсеместное рафинирование (очищение) продуктов привело к тому, что внешне они выглядят более привлекательно, однако содержание витаминов, минеральных элементов, полноценных белков и других полезных веществ значительно снизилось.

Доказано, что на сегодняшний день более 2 млрд людей по всему свету страдают от дефицита витаминов и минералов

из-за неправильного питания. Снижение качества потребляемой пищи (недостаток клетчатки при избыточном использовании крахмала, красителей и консервантов, рафинированных углеводов, насыщенных жирных кислот и пр.) ведет к ухудшению нашего здоровья. Нехватка в пище витаминов и минеральных веществ негативным образом сказывается на умственных способностях и продуктивности работы. И это было бы непоправимо, не появись биологически активные вещества – БАД.

Их главная заслуга в том, что они, во-первых, создаются исключительно из натурального сырья, а во-вторых, активизируют функции определенных жизненных органов. Биологически активные добавки – надежный путь к сохранению и укреплению здоровья, возможность сохранить молодость, красоту и привлекательность. При использовании БАД следует знать, что они, во-первых, не являются лекарствами, следовательно, их применяют не для исцеления, а для профилактики, поддержания хорошего самочувствия и жизненной энергии. Во-вторых, на все продукты питания, обогащенные биологически активными добавками, должны выдаваться сертификаты соответствия и санитарно-эпидемиологические заключения. Только в этом случае они гарантируют нашу безопасность при употреблении.

Глава 1. Продукты питания, обогащенные биологически активными добавками

Биологически активные добавки к пище – это концентраты натуральных (или идентичных натуральным) биологически активных веществ, которые выделяют из пищевого сырья минерального, животного происхождения, а также овощных и лекарственных растений. Большинство диетологов и врачей считают, что БАД – исключительно полезные во всех отношениях компоненты нашего питания. Они снабжают нас веществами, содержащимися в пище в миллиграммах и даже в микрограммах, но при этом оказывают оздоровительное воздействие на весь организм. Многие необходимые организму микронутриенты в оптимальном количестве мы можем получать только с БАД. Их польза проявляется в том, что мы можем уменьшить количество потребляемой пищи, но при этом в оптимальной норме получать необходимые полезные вещества. Это значит, продукция, обогащенная БАД, не дает нам возможности набирать лишний вес, который почти всегда сказывается на ухудшении здоровья, и к тому же является профилактическим средством от самых разных, в том числе и наиболее опасных заболеваний. Биологически активные добавки принято делить на нутрицевтики и пара-

фармацевтики.

Нутрицевтики – продукты и биодобавки на их основе. Нутрицевтики являются не только пищей, т. е. источником энергии, но и регулируют процессы жизнедеятельности. К нутрицевтикам относят многие морепродукты (морские водоросли, устрицы, мидии), наиболее богатые витаминами овощи, ягоды и фрукты, а также живые кисло-молочные продукты. В первую очередь это относится к йогуртам.

Парафармацевтики – продукты и биодобавки с более ярко выраженным лекарственным действием. Они способны регулировать функционирование как отдельных органов, так и систем организма. К парафармацевтикам относят прополис, апилак, мумие, вытяжки лекарственных растений.

Существует еще один класс биопродуктов, близкий к нутрицевтикам, – это функциональные продукты питания.

Функциональные продукты питания – продукты, которые способны благоприятно влиять на функции систем организма, укреплять здоровье, повышать жизненный тонус человека и в то же время снижать риск развития различных заболеваний. Эти свойства функциональные продукты питания приобретают за счет обогащения их пребиотиками (живыми культурами бифидобактерий и лактобацилл), пребиотиками (биоактивными пищевыми волокнами), витаминами и микроэлементами. В большинстве развитых стран особое внимание уделяется именно производству функциональных продуктов питания. Начиная с 1980-х гг., в нашей стра-

не также выпускаются продукты, обогащенные пребиотиками, – хлеб, всевозможное печево, сыры, консервированные супы. Не менее популярны и функциональные молочные продукты – фруктово-молочные коктейли, биокефир, биоогурты, пребиотическое молоко и пр.

Современные технологии позволяют создавать биологически активные добавки в концентрированной форме в виде таблеток, сиропов, бальзамов, драже, капсул, экстрактов, концентратов и пр. Упаковки для пищевых БАД также проходят экологический контроль, они безопасны и рекомендованы органами ГСЭН для контакта с пищевыми продуктами.

Биологически активные добавки общеукрепляющего действия

Важнейший принцип рационального питания – максимальное разнообразие используемых продуктов. Только в этом случае можно обеспечить поступление в организм всех 600 веществ, участвующих в регулировании различных функций организма. Среди них должны присутствовать и незаменимые вещества, не синтезируемые организмом, а поступающие только извне. Вот почему важен обязательный прием поливитаминных минеральных комплексов в любом виде – драже, таблеток, концентратов, десерта или в составе пищевых продуктов.

Кофейные конфеты и драже

Состав: экстракт зерен кофе, гуммиарабик, пчелиный воск, спермацет, желатин, лактоза, парафин, сахар, стеарат кальция.

Форма выпуска: биологически активные добавки в виде кофейных конфет.

Механизм действия: биологически активное средство общеукрепляющего и тонизирующего действия.

Экстракт зерен кофе – стимулирующее центральную нервную систему средство, необходимое для улучшения психической и физической работоспособности.

Лактоза (молочный сахар) – дисахарид, основной углевод молока, является источником энергии для биохимических процессов в организме, нормализует деятельность полезной микрофлоры, уменьшает процессы гниения в кишечнике, способствует усвоению фосфора, кальция, магния, бария и других микроэлементов.

Желатин – прозрачное клейкое вещество, богатое белками.

Гуммиарабик (камедь) – клейкое обволакивающее вещество растительного происхождения, используемое для приготовления таблеток, драже и пилюль, состоит из полисахаридов с кальциевыми, магниевыми и калиевыми солями сахарокамединовых кислот.

Показания: умственный труд, тяжелая работа в ночную смену, интенсивные физические нагрузки.

Противопоказания: следует быть предельно осторожным при повышенной нервной возбудимости, не рекомендуется употреблять при бессоннице, гипертонии, нарушении сердечной деятельности, выраженном атеросклерозе. Противопоказано кормящим матерям, при беременности, а также детям до 12 лет. Перед употреблением желательно проконсультироваться с лечащим врачом.

Способ применения: используются от 1 до 3 драже с 2–3-часовым интервалом.

Жевательные драже с биокальцием «Тяньши»

Состав: обезжиренное сухое молоко, ионизированный и углекислый кальций, витамин D, фруктоза, фруктовый порошок, маннитол, стеарат магния.

Форма выпуска: жевательные таблетки (драже) выпускаются в 3 вариантах: со вкусом земляники, персика и тыквы.

Механизм действия: идеальное профилактическое, общеукрепляющее и тонизирующее средство для страдающих кальциедефицитом. Обезжиренное сухое молоко – минеральный и витаминный наполнитель.

Кальций – минеральный элемент, необходимый взрослым и детям. К сожалению, в наше время каждый второй ощущает нехватку кальция.

Ежедневная потребность взрослых в этом элементе от 0,8 до 2 г, детей (в зависимости от возраста) – от 0,5 до 1 г в сутки. Кормящим матерям и беременным (особенно во вторую

половину беременности) нужно увеличить норму потребления кальция.

В нашем организме кальций участвует в формировании костей, особенно у детей, укреплении зубной эмали, предотвращает развитие кариеса. Он влияет на свертываемость крови, является составной частью клеточных и тканевых жидкостей, активизирует деятельность ряда важнейших ферментов, воздействует на функции эндокринных желез.

Магний – элемент, обеспечивающий всасываемость кальция. Его дефицит приводит к болям в суставах, усиленному отложению солей кальция на стенках артерий, в сердечной мышце и почках. Зачастую при недостатке магния развиваются бессонница и утренняя усталость, появляются спазматические боли в желудке и грудной клетке, наблюдаются перебои в работе сердца.

Фруктоза – углевод, заменяющий сахар, что делает добавку очень полезной для больных сахарным диабетом.

Маннитол – энергетический, тонизирующий компонент, являющийся сильным диуретиком.

Витамин D₃ – элемент, повышающий иммунитет. Он также регулирует обмен кальция, укрепляет нервы, сердце и активизирует работу мышц.

Показания: период активного роста детей, пародонтоз, кариес, кровоточивость десен и другие воспалительные заболевания полости рта и гортани. Также рекомендуются в ка-

честве профилактического средства при атеросклерозе, гипертонии, заболеваниях верхних дыхательных путей и людям, постоянно прикованным к постели из-за болезни и испытывающим недостаток солнечного света.

Противопоказания: не выявлены.

Способ применения: употреблять после еды, предварительно почистив зубы. Таблетки следует жевать или рассасывать.

Жевательные пастилки «Прополис»

Форма выпуска: биодобавка в виде жевательных пастилок (таблеток).

Состав: экстракт репейника; экстракт прополиса; витамин С.

Механизм действия: оказывает укрепляющее действие на весь организм.

Экстракт репейника – концентрированная вытяжка из лопуха. Он участвует в регулировании обмена веществ, оказывает потогонное, болеутоляющее, кровоочистительное, слабительное, противоопухолевое, ранозаживляющее действие, обладает противовоспалительным свойством, нормализует функцию печени и селезенки, хорошо влияет на слизистую горла и верхних дыхательных путей.

Экстракт прополиса – пчелиный клей, вещество, вырабатываемое пчелами с использованием пыльцы растений.

Прополис богат аминокислотами, ароматическими веще-

ствами, витаминами А, С, Е, Н и Р, микроэлементами – железом, цинком, медью, селеном, марганцем и др. Прополис обладает выраженным антимикробным действием, препятствующим развитию гнилостных процессов.

Витамин С – микровещество, стимулирующее деятельность центральной нервной системы и эндокринных желез, участвует в окислительно-восстановительном процессе, обмене аминокислот, повышает сопротивляемость организма к инфекциям и интоксикациям.

Показания: простудные заболевания (ОРВИ, грипп, бронхит, ларингит, тонзиллит, катар верхних дыхательных путей и др.), воспаления суставов и внутренних органов. С помощью жевательных пастилок «Прополис» можно предупредить атеросклероз, синдром хронической усталости, воспалительные процессы женских половых органов, возникновение злокачественных новообразований и нарушений функции эндокринных желез. Биопрепарат укрепляет иммунную систему, усиливает работу сердца, предохраняет от преждевременного старения и восстанавливает сон.

Противопоказания: не выявлены.

Способ применения: принимать таблетки, не запивая, полностью их разжевывая.

Королевское желе (желе ройал)

Состав: пчелиное маточковое молочко; лактоза.

Форма выпуска: выпускается в виде пастилок.

Механизм действия: биологически активная добавка общеукрепляющего и оздоровительного действия, обладает противовоспалительным, омолаживающим и повышающим иммунитет свойствами.

Маточкино молочко – высокопитательное вещество, укрепляющее организм в целом и положительно влияющее на аппетит. Пчелиное молочко называют королевским желе, поскольку по своей питательности оно намного превосходит коровье. В нем содержатся до 18 % белка, до 5,5 % жира, а также сахара, кальций, железо, калий, кремний, 20 аминокислот, витамины А, С, Е и группы В.

Лактоза – молочный сахар, повышающий усвояемость биологически активных добавок. Кроме того, он способствует нормализации кишечника.

Показания: повышенные физические, умственные и стрессовые нагрузки, а также общая слабость, хронические истощающие заболевания, апатия, вялость и сонливость. Помогает при стрессах и депрессиях, сексуальных расстройствах.

Противопоказания: при соблюдении рекомендованных дозировок не выявлены.

Способ применения: взрослым рекомендуется принимать по 2 таблетки 2–3 раза в день.

Мед «Браг Жун»

Состав: натуральный пчелиный мед; мумие; прополис.

Механизм действия: отечественное общеукрепляющее средство на основе рецептов китайской медицины.

Мед – натуральный продукт, содержащий углеводы (глюкозу и фруктозу), витамины, ферменты, аминокислоты, минеральные элементы. Их комплекс оказывает общеукрепляющее и профилактическое действие, стимулирует двигательную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта.

Мумие – смолopodobный природный продукт, содержащий сложный комплекс биологически активных соединений, которые оказывают общеукрепляющее действие и повышают устойчивость к погодным и другим неблагоприятным факторам окружающей среды. Также результативен при лечении костных переломов.

Показания: профилактика инфекционных эпидемий, а также общая слабость, вялость, повышенные физические и психические нагрузки, в том числе и тяжелые перенесенные заболевания. Данный парафармацевтик стимулирует двигательную и секреторную функцию желудочно-кишечного тракта.

Противопоказания: не наблюдаются при соблюдении рекомендованных дозировок.

Способ применения: желателно принимать утром натощак по 0,5 ч. л. 1 раз в день.

Биологически активные добавки на основе морепродуктов

Многие дары моря (мидии, устрицы, морские водоросли и некоторые другие) относятся к нутрицевтикам. Они очень полезны, богаты белками и микроэлементами. Если дважды в неделю включать в свое меню морепродукты, то уже это положительно отразится на работе сердечно-сосудистой системы. Известно, что у тех, кто живет у морских побережий, практически не бывает инсульта, диабета, редки болезни сердца, и все потому, что они часто употребляют в пищу морепродукты, в том числе и морские водоросли. Морепродукты при минимуме калорий обеспечивают дневной нормой йода, цинка, селена, железа, меди, магния.

К сожалению, не у каждого существует возможность употреблять свежие морепродукты. В этом случае можно воспользоваться биологически активными добавками, идентичными натуральным продуктам. К ним в первую очередь относятся продукты моря, а к числу самых полезных из них – водоросли. Это могут быть ламинария или особый вид съедобных сине-зеленых водорослей – спирулина. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) прогнозирует их широкое использование в лечебно-профилактическом питании XXI в.

Ламинарин

Японская ламинария – разновидность бурых морских водорослей, не содержит консервантов и красителей.

Состав: белки; углеводы; жиры; йод; органические соединения; 20 полезных веществ; витамины (С, Р, группы В); минеральные соли калия, магния, селена, кремния, меди и др.

Форма выпуска: ламинарии выпускается в форме приятного на вкус органического геля.

Механизм действия: ламинарии – натуральный лечебно-профилактический продукт функционального питания, который полезен для тех, кто заботится о своем здоровье и внешнем виде. Средство нормализует обмен веществ, уменьшает вязкость крови, снимает чувство постоянной усталости, снижает уровень холестерина в крови, предупреждает развитие атеросклероза, регулирует деятельность эндокринной системы, нормализует функцию щитовидной железы. Его можно использовать в комплексной терапии при заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Показания: профилактика и лечение заболеваний щитовидной железы, для восполнения дефицита йода, комплексная терапия гипертонии, ишемической болезни сердца для разрушения атеросклеротических бляшек, укрепления сосудистых стенок и очищения сосудов.

Противопоказания: не выявлены при условии соблюдения нормы применения.

Способ применения: ламинарии можно употреблять в натуральном виде, зачерпнув ложкой из банки, или делать лечебные коктейли с кефиром, соком, отваром шиповника и пр.

Лина Вина

Состав: спирулина – особый вид микроводорослей; комплекс минеральных солей и витаминов.

Механизм действия: биодобавка Лина Вина является общеукрепляющим средством, помогает восполнять в организме дефицит витаминов, минеральных веществ и аминокислот, очищает организм от вредных веществ и шлаков, снижает уровень триглицеридов и липопротеинов, помогает нормализовать вес, улучшает работу желудочно-кишечного тракта и печени. Спирулина – макрофитные съедобные сине-зеленые водоросли, в которых содержатся большое количество (до 70 %) белка, витамины, хлорофилл, фикоциамин и другие биологически активные вещества.

Показания: анемия, вспомогательная терапия аллергических заболеваний. Водоросли широко применяются в качестве общеукрепляющего и тонизирующего средства, используются для снижения веса.

Противопоказания: не наблюдаются, однако перед применением желательно все-таки проконсультироваться с врачом.

Способ применения: по 2 драже 3 раза в день за 2 ч до еды

при избыточном весе; в той же норме, но только после еды рекомендуется использовать спирулину при дисфункции печени, желудка, диабете.

Серия биодобавок «СПЛАТ»

Биодобавки серии «СПЛАТ» созданы на основе высоких технологий с использованием уникального вида микроводорослей – спирулины платенсис. Главное достоинство биодобавок СПЛАТ в том, что их можно принимать постоянно, они помогают взрослым, и детям, при этом нет необходимости опасаться привыкания. Организм примет только необходимое ему количество питательных веществ и микроэлементов.

Спирулина признана экспертами ВОЗ чемпионом среди растений по концентрации полезных, жизненно необходимых веществ. Водоросли обладают важной особенностью, их состав полностью идентичен клетке человека. Это означает, что биологически активные добавки серии «СПЛАТ», словно волшебный золотой ключик, могут открыть наши клетки и насытить их живой, легко усваиваемой белково-витаминно-минеральной пищей. Одновременно происходит их очистка от конечных продуктов обмена, токсинов, тяжелых металлов, радионуклидов. Биоактивные добавки этой серии улучшают обмен веществ в организме, способствуют снижению уровня холестерина в крови. На сегодняшний день вы-

пускается целый спектр биодобавок на основе спирулины, каждая из которых обладает специфическим действием на тот или иной орган и весь организм в целом.

Фито-сплат – практически чистая спирулина. Эта биодобавка содержит до 70 % полноценного белка с незаменимыми аминокислотами, полиненасыщенные жирные кислоты, йод, богатую гамму витаминов и микроэлементов. Применение ее служит надежной профилактикой гриппа, атеросклероза, сердечно-сосудистых, всевозможных инфекционных и даже (согласно некоторым исследованиям) онкологических заболеваний.

Биодобавка на основе чистой спирулины повышает иммунитет, устойчивость к стрессам, корректирует вес, оказывает благоприятное действие на нервную систему, улучшает работоспособность.

Био-сплат обладает всеми полезными свойствами предыдущей биодобавки. Однако, помимо них, входящие в состав этой биодобавки ацидофильные лактобактерии помогают оздоровить кишечную микрофлору. Этот вид биодобавки способствует усвоению пищи, улучшает пищеварение, служит профилактикой атеросклероза, анемии, сахарного диабета, запора, инфекций желудочно-кишечного тракта, нормализует вес.

Лецитин-сплат – натуральный комбинированный продукт на основе Фито-сплата и лецитина (соевых фосфолипидов), основного компонента клеточных мембран. Он актив-

но участвует в функционировании тканей мозга, стабилизирует желчь, восстанавливает клетки печени и легких. Лецитин-сплат улучшает работу печени, препятствует развитию атеросклероза, активизирует мыслительные процессы, повышает настроение и работоспособность. Принимать его можно и в профилактических целях, и при хронических заболеваниях печени, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, сахарном диабете, ожирении.

Сплат биофит № 1, кроме спирулины платенсис, содержит добавки плодов черники и шиповника. Биологически активная добавка способствует улучшению остроты зрения.

Сплат биофит № 2 имеет в своем составе экстракты плодов черноплодной рябины и черной смородины и помогает снижению артериального давления, улучшению питания сердечной мышцы, понижению содержания холестерина в крови.

Сплат биофит № 3, кроме спирулины, содержит криопорошок плодов черники и черной смородины, улучшает процессы пищеварения, нормализует перистальтику кишечника.

Спектр биодобавок, создаваемых на основе удивительных сине-зеленых макрофитных съедобных водорослей, которые во всем мире считают продуктом XXI в., продолжает расширяться. Начат выпуск новой серии «СПЛАТ» с экстрактами элеутерококка, корней женьшеня и родиолы розовой, солянки холмовой. В состав некоторых биодобавок нового поко-

ления наряду с фитопрепаратами входят и продукты пчеловодства.

Молочные десерты

Сухие молочные десерты можно использовать в качестве полноценного завтрака, поскольку они обеспечивают организм минеральными веществами и витаминами. Ценность их в том, что для их приготовления используется фруктоза.

Молочное лакомство рекомендуется для укрепления иммунитета, профилактики заболеваний, связанных с низким содержанием в питании железа и витаминов. Относят сухие молочные десерты к эубиотикам, т. е. бактериальным препаратам, оказывающим регулирующее действие на микрофлору кишечника. Они играют важную роль в профилактике и лечении заболеваний, сдерживают рост вредных микроорганизмов, тем самым препятствуют повреждению слизистой оболочки кишечника.

В настоящее время доказано, что антибиотики, которые многие из нас употребляют в неоправданно большом количестве, убивают не только вирусы, но и полезные бактерии, необходимые организму. Это приводит к снижению защитной реакции, возникновению дисбактериоза. Молочные десерты – полезная альтернатива для тех, у кого возникают проблемы с качественным изменением бактериальной микрофлоры кишечника. Рекомендуют их страдающим наруше-

нием обмена веществ, а также для профилактики дисбактериоза, гиповитаминоза и при дефиците железа. Десерты не содержат сахара, поэтому рекомендованы для людей, страдающих сахарным диабетом, а также предрасположенных к этому заболеванию.

Основу десерта составляет сухое молоко. Количество кисломолочных бактерий в продукте не менее 1:10⁸ КОЕ/г.

Сухое молоко – высокопитательный продукт, в состав которого входят самые необходимые для человеческого организма вещества – белки, углеводы, жиры, витамины и минеральные соли, представленные в сбалансированной и легкоперевариваемой форме. Наиболее ценной составной частью молока выступают белки, включающие в свой состав все незаменимые аминокислоты.

Фруктоза – углевод, обладающий наибольшей сладостью, используется как сахарозаменитель, особенно полезен при диабете, поскольку не увеличивает концентрации сахара в крови. Кроме того, фруктоза не вызывает кариеса.

Лактоза – основной углевод, входящий в состав молока, нормализует деятельность полезной микрофлоры.

Способ применения:! ст. л. десерта следует развести в 80–100 мл кипяченой холодной воды, интенсивно перемешать и взбить при помощи миксера для получения более пышного и вкусного напитка. Продукт следует брать сухой ложкой и разводить непосредственно перед употреблением. Густота и концентрация напитка зависят от количества добавляемого

в воду десерта. Детям с 3 до 12 лет можно употреблять 0,5–1 порцию в сутки, а после 12 лет и взрослым допускается 2 порции десерта.

К числу наиболее распространенных сухих молочных продуктов, обогащенных БАД, относятся десерты «Милкас», которые выпускаются в двух видах – со вкусом клюквы и персика.

«Милкас» со вкусом персика

Десерт «Милкас» со вкусом персика состоит из сухого молока, обогащенного лактобактериями, витаминным премиксом, сублимированным апельсиновым и морковным концентратами. Структуру и консистенцию готового десерта обуславливает камедь рожкового дерева – растительный гидроколлоид выполняет роль стабилизатора, в то же время он улучшает перистальтику желудка.

Лактобактерии корректируют рост грамотрицательных микроорганизмов, которые появляются зачастую в человеческом организме после назначения антибиотиков широкого спектра действия.

Апельсиновый и морковный концентраты являются дополнительными источниками пищевых волокон, аскорбиновой кислоты и бета-каротина.

Морковь – весьма полезный корнеплод, омолаживающий клетки и ткани, приостанавливающий процессы старения, улучшающий зрение. Он обладает успокаивающим, антисеп-

тическим, ранозаживляющим, противовоспалительным, сосудорасширяющим и спазмолитическим действием. Овощ содержит рекордное количество ретинола (витамина А), обеспечивает организм железом, медью, кобальтом, йодом, селеном и др. Морковь способствует повышению прочности стенок капилляров, поскольку богата соединениями с Р-витаминной активностью. Корнеплоды связывают свободные радикалы, укрепляют слизистую оболочку во всем теле, активизируют клеточный обмен. В лечебном питании морковь используется как средство, улучшающее пищеварение, рекомендуется при запорах, заболеваниях печени и почек. Доказано, что она укрепляет сердце и систему кровообращения.

Апельсин – один из самых полезных citrusовых плодов, богат витаминами В₁, В₂, В₅, В₉ и РР. Плоды содержат сахара, органические кислоты, эфирные масла, азотистые и красящие вещества. Помимо большого количества клетчатки и каротина, апельсины богаты минеральными веществами – в них много калия, кальция, магния, фосфора, железа и натрия. Апельсиновый сок обладает антисептическим действием, возбуждает деятельность кишечника, в период лихорадки хорошо утоляет жажду. Концентрат из апельсинов защищает от гриппа и простуды, улучшает работу мозга, стимулирует клеточный обмен и процессы кроветворения, укрепляет жизненные силы, иммунную систему.

Витамины (от лат. *vita* – «жизнь») – незаменимые питательные вещества, участвующие в регуляции энергетическо-

го обмена, других биологических и физиологических процессах, а также повышающие сопротивляемость организма инфекциям, всевозможным заболеваниям и отравлениям. В приготовленном десерте «Милкас» количество витаминов составляет приблизительно 50 % от суточной потребности организма в них.

Пищевые волокна – комплекс углеводов, которые в кишечнике практически не усваиваются, но являются питательной средой для естественной микрофлоры, тем самым способствуя нормальной деятельности кишечных микроорганизмов. Пищевые волокна благодаря стимуляции перистальтики кишечника уменьшают количество всасываемых жиров, связывая токсические вещества и холестерин, играют роль естественных сорбентов.

«Милкас» со вкусом клюквы

Десерт содержит сухое молоко, обогащенное аскорбиновой кислотой, сульфатом железа, порошками сублимированной клюквы и свеклы.

Клюква – одна из самых полезных дикорастущих ягод, ценный источник фитонцидов, флавоноидов, сапонинов, пектинов, Сахаров, органических кислот, дубильных, азотистых и красящих веществ. В ней много витаминов и микроэлементов – фосфора, железа, калия, йода, кальция, марганца, цинка, хрома, кобальта и серебра. Клюквенный сок и другие напитки из ягод обладают жаропонижающим, мо-

чегонным, противовоспалительным, инсектицидным и противомикробным действием. Клюква регулирует водно-солевой обмен и кровяное давление, улучшает пищеварение, нормализует секрецию желудочного и панкреатического соков, оказывает спазмолитическое и противоатеросклеротическое действие, повышает прочность кровеносных капилляров, улучшает аппетит.

Свекла содержит все биологически активные вещества, необходимые для регенерации и омолаживания старых и больных клеток организма. В ней содержится никотиновая, пантотеновая и фолиевая кислоты. В корнеплоде обнаружены все необходимые для жизнедеятельности человека витамины – С, В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, Р, РР, Е, каротин. Найденный в свекле витамин U способствует заживлению язв желудка, обладает противосклеротическими и антиаллергическими свойствами, улучшает холестериновый обмен, а уникальный бетаин, которой относится к группе витаминов В, предупреждает развитие атеросклероза, улучшает жировой обмен, способствует расщеплению и усвоению пищевых белков, повышает жизнедеятельность клеток печени. Богат минеральный состав свеклы: в ней много фосфора, натрия, магния, калия, кальция, железа, йода, меди, цинка, марганца, кобальта и хлора. Причем по содержанию йода, калия и фосфора свекла занимает одно из первых мест среди овощных растений. Свекла выводит из организма соли тяжелых металлов (ртути, свинца), токсические вещества и холестерин.

Использование свеклы в сублимированном виде делает десерт «Милкас» даже более целебным и питательным.

Витамин С способствует усилению сопротивляемости организма простудным заболеваниям, обладает антитоксическими и обезвреживающими свойствами, защищая от воздействия ядовитых веществ и микробов.

Железо – необходимый элемент окислительно-восстановительных процессов, участвует в обеспечении клеточного дыхания, кроветворении, транспорте кислорода и углекислого газа к различным органам и тканям. Содержание в одной порции десерта «Милкас» аскорбиновой кислоты и железа составляет половину суточной потребности организма в этих веществах.

Пектин и незаменимые аминокислоты – важные компоненты клеток, способные легко связывать в кишечнике ядовитые элементы, тяжелые металлы и радионуклиды, образуя нерастворимые соединения, которые в кровь не всасываются, а выводятся из тканей и органов. Пектины способствуют нормальному функционированию пищеварительной системы, замедляют процессы гниения в кишечнике, применяются для лечения внутренних кровотечений, заболеваний ЖКТ, печени, мочевыводящих путей.

Биологически активные добавки в виде молочных конфет

Состав: сухое молоко; живые клетки молочно-кислых

бактерий.

Форма выпуска: выпускаются такие биологически активные добавки в виде йогуртовых культур в капсулах, драже, таблеток или молочных конфет, в форме прессованных микрокапсул.

Механизм действия: микроорганизмы, входящие в состав этих продуктов, устойчивы к кислой среде желудка и проявляют активную жизнедеятельность в слабощелочной среде кишечника. К числу наиболее распространенных биологически активных добавок относят продукты на основе кисло-молочных культур. Это эубиотики, т. е. бактериальные препараты, оказывающие регулирующее действие на микрофлору слизистых нашего организма. Такие БАД являются эффективными средствами, нормализующими и восстанавливающими кишечную микрофлору. Живые клетки молочно-кислых бактерий, которые подавляют кишечные инфекции, оказывают благоприятное воздействие на функционирование всей пищеварительной системы.

Показания: профилактика дисбактериоза и регуляция микрофлоры желудочно-кишечного тракта, усиление общей резистентности организма. Рекомендуются детям и взрослым.

Противопоказания: не рекомендуются при индивидуальной непереносимости каких-либо компонентов, входящих в состав молочных конфет.

Способ применения: используются прессованные мик-

рокапсулы для приготовления вкусного и полезного кисло-молочного напитка, обогащенного полезными бактериями. При использовании молочных конфет, обогащенных БАД, следует проконсультироваться с лечащим врачом. Использовать продукцию следует строго по назначению, не допуская передозировки. Нужно прятать от детей, поскольку они могут принять молочные прессованные конфеты за сладости, съев содержимое упаковки за раз, что недопустимо.

Ацидомилк

Состав: сухое молоко; ацидофильные бактерии (1:108 КОЕ/г).

Форма выпуска: молочные конфеты.

Механизм действия: биологическая активность прессованных конфет обусловлена комплексом ацидофильно-молочных бактерий, являющихся естественными обитателями кишечника человека и обеспечивающих стабильность главных жизненных функций организма. Ацидофильные бактерии обладают высокой витаминообразующей способностью, синтезируя в организме до 70 % витаминов. Они увеличивают усвояемость белков, углеводов, кальция, фосфора и других элементов. Кроме того, кисломолочные бактерии подавляют развитие патогенных бактерий, нейтрализуют токсичные продукты (индол, скатол и т. п.), образующиеся в результате обмена веществ, свободно выводят их из организма. Кисло-молочные бактерии и продукты их жизнедеятель-

ности улучшают работу кишечника, поджелудочной железы, печени. К тому же они повышают иммунитет и не дают возможности развиваться инфекциям.

Противопоказания: существуют возрастные ограничения. Обогащенный БАД «Ацидомилк» рекомендуется давать детям только после достижения 3 лет.

Способ приготовления: в 0,5 л теплого (подогретого до температуры 30–35 °С) молока высыпать конфеты и оставить на ночь в теплом месте. Утром напиток желательно использовать в течение 5 ч.

Способ применения: детям с 3 лет рекомендуется по 2–3 конфеты «Ацидомилк» в день, взрослым – по 5–6 конфет в день.

В 100 г конфет содержится: белков – 23,09 г, жиров – 22,55 г, углеводов – 40,54 г.

Бифидомилк

Состав: бифидобактерии; фруктоолигосахара; сухое молоко.

Форма выпуска: микрокапсулы.

Механизм действия: является питательным субстратом для размножения и жизнедеятельности микроорганизмов. Бифидобактерии – микроорганизмы (эубиотики), обитающие в нашем организме. Так, в здоровом кишечнике они составляют 90 % всей микрофлоры. В процессе развития бифидобактерии синтезируют органические кислоты, в ре-

зультате чего происходит установление нормальной среды для кишечника, они препятствуют размножению патогенной, гнилостной и газообразующей микрофлоры кишечника, замедляют развитие и размножение патогенных и условно-патогенных микробов в кишечнике, что является важным фактором защиты нашего организма. Они участвуют в процессе пищеварения, создавая для этого благоприятные условия. Бифидобактерии, способствуя процессам ферментативного переваривания пищи, вырабатывают активные вещества, которые регулируют работу желудочно-кишечного тракта, стимулируют перистальтику кишечника, способствуют нормальному опорожнению его содержимого. Благодаря им укрепляется и даже повышается иммунный статус всего организма, усиливаются обменные процессы кровообразования, синтезируются витамины, улучшается всасывание железа, кальция и других микро- и макроэлементов. Полезная микрофлора также оказывает содействие в укреплении сердечно-сосудистой и лимфатической систем.

Противопоказания: не рекомендуется детям, не достигшим 3 лет.

Способ приготовления: подогреть 0,5 л молока до температуры 30–35 °С, положить в него конфеты и оставить на ночь в теплом месте. Утром желательно использовать напиток в течение 5 ч.

Способ применения: детям с 3 лет рекомендуется для приготовления употреблять в день по 2–3 конфеты, взрослым –

до 6 конфет.

Железомилк

Форма выпуска: прессованные молочные конфеты, обогащенные сульфатом железа и витамином С. Выпускаются со вкусом яблока и клюквы.

Состав: в 100 г конфет «Железомилк» со вкусом клюквы содержатся: молоко сухое, лактоза, аспасвит, аскорбиновая кислота, клюквенный ароматизатор.

В 100 г конфет «Железомилк» со вкусом и ароматом яблока содержатся: молоко сухое, лактоза, аспасвит, витамин С, железо (в составе сульфата железа), яблочный ароматизатор.

Механизм действия: витамин С – водорастворимый витамин, стимулирующий деятельность центральной нервной системы, улучшает работу печени, повышает сопротивляемость организма к инфекциям и интоксикациям. Его присутствие в продукте способствует повышению усвоения железа и кроветворению.

Железо – один из самых главных макроэлементов, необходимых для укрепления нашего здоровья и наиболее часто встречающихся в природе.

В первую очередь этот микроэлемент нужен для содержащегося в крови гемоглобина и миоглобина, которые переносят кислород ко всем клеткам тела. Соли железа входят в состав различных молекулярных систем, они работают как

катализаторы жизненно важных метаболических процессов, вносят свой вклад в иммунную защиту организма.

Дефицит железа существенно ухудшает энергетический метаболизм, что приводит к снижению работоспособности, хронической усталости, снижению внимания, интеллектуальных способностей, подверженности стрессам и снижению качества жизни. Нехватка железа в организме может привести к анемии, хронической почечной недостаточности и воспалительным заболеваниям кишечника.

Потребность взрослого человека в железе – от 10 до 30 мг в сутки – обычно удовлетворяется полноценным рационом. Этот микроэлемент, поступающий с пищей, восполняет потери железа, которые выводятся с калом, мочой и через кожу. Однако в добавочном источнике железа часто нуждаются беременные и кормящие женщины, которым требуются микроэлементы для плода и плаценты. Дефицит железа возникает при больших кровопотерях, испытывают его спортсмены-атлеты, дети и подростки, чей растущий организм требует дополнительной подпитки. Дефицит железа наблюдается у городских жителей, зачастую предпочитающих рафинированные (очищенные) продукты. Следует помнить: зерновая продукция образует с железом труднорастворимые соли, снижая тем самым его усвояемость.

Показания: рекомендуются в качестве дополнительного источника биологически доступного железа.

Противопоказания: не рекомендуются при индивидуаль-

ной непереносимости отдельных компонентов продукта.

Способ применения: в 0,5 л теплого молока засыпать микрокапсулы БАД «Железомилк», поставить в теплое место на ночь. Утром использовать вместо завтрака и затем желатель-но съесть кисломолочный напиток в течение 5 ч. Норма при-ема конфет в течение суток взрослым – по 5–6 микрокапсул, детям от 3 до 12 лет – до 3 конфет.

Кальцимилк

Кальцимилк – молочные конфеты, новый альтернативный функциональный продукт. Основными компонентами Каль-цимилка являются кальций, магний, витамин D₃ и сухое мо-локо, содержащее в своем составе олигосахарид лактулозу, которая способствует нормальному усвоению кальция.

Известно, что основной поставщик кальция – молоко, а чтобы удовлетворить суточную потребность человека в этом микроэлементе, каждый из нас должен ежедневно выпивать его не менее 1 л. Однако молоко не все переносят. В этом случае в качестве альтернативы можно использовать Каль-цимилк, поскольку 10–20 г конфет способны удовлетворить потребность организма не только в кальции, но и в дру-гих микроэлементах. В составе Кальцимилка кальций пред-ставлен в форме гидроксиапатита – вещества, созданного из плавников акул и представляющего собой сбалансирован-ный и биологически доступный комплекс фосфора и каль-ция.

Механизм действия: кальций – минерал, который можно назвать строительным материалом для всей системы соединительных тканей организма. Наши кости – это постоянно самообновляющиеся ткани, и по мере старения в организме (в частности, костях) происходят изменения, потому потребление кальция в пожилом возрасте становится особенно необходимым. Нужен кальций растущему организму. Оптимальное поступление кальция в детском возрасте предотвращает развитие аллергии, повышает защитные силы организма при ОРЗ, бронхите и других воспалительных заболеваниях.

Кальцимилк оказывает эффективное воздействие на воссоздание нормальной костной ткани, предупреждая быструю потерю костной массы. Так как всасывание кальция по мере уменьшения уровня эстрогенов (женских половых гормонов) замедляется, он весьма важен для женщин во время менопаузы, при двигательной гиподинамии и стрессах, для предотвращения развития остеопороза, всевозможных переломов (поскольку кальций вымывается из костей, они становятся хрупкими), поэтому женщинам в переходное для них время стоит принимать Кальцимилк, тем более что он играет роль успокаивающего средства.

Магний – макроэлемент, нормализующий работу мышц, поддерживает в здоровом состоянии систему кровообращения, способствует росту костей. Минерал подавляет депрессию, поэтому его иногда называют антистрессовым элемен-

том. Магний укрепляет зубную эмаль и десны. Имеются сведения, что его соли подавляют рост злокачественных новообразований. Суточная потребность в магнии у детей – от 0,2–0,3 г, взрослых – 0,4 г, женщинам во время кормления грудью следует увеличивать норму приема до 15 мг на 1 кг веса.

Дефицит магния у детей в первые годы жизни может привести к рахиту. Витамин D₃ – химическое вещество из группы кальциферолов. В нашем организме витамин D₃ находится в виде холекальциферола – биологически доступной и наиболее усваиваемой формы витамина D. Холекальциферол регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для нормального образования костей, участвует в синтезе гормонов и холестерина, предупреждает развитие рахита. Взрослым в сутки необходимо до 10 мкг этого вещества, а детям – около 7,5 мкг. Особенно нуждаются в этом витамине люди, живущие в северных регионах, где ощущается недостаток солнца, а также при костно-суставном туберкулезе, остеопорозе и переломах костей.

Противопоказания: не рекомендуется детям грудного возраста.

Лактомилк

Лактомилк – профилактическое средство, поддерживающее баланс кишечной микрофлоры в организме. Выпускается в виде молочных спрессованных конфет, которые со-

держат в своем составе комплекс микроорганизмов (эубиотики). Лактомилк обладает общеукрепляющим действием, способствует нормализации пищеварения.

Состав: сухое молоко – 92,67 г, лиофилизированный порошок молочно-кислых бактерий *Lactobacillus plantarum* штамм 8P-A – 30,78 г (1:108 КОЕ/г), лактоза – 5,0 г, аспавит – 0,25 г, клубничный ароматизатор – 1,25 г, краситель зеленый – 0,05 г.

Механизм действия: молочно-кислые бактерии *Lactobacillus plantarum* штамм 8P-A3, попав в желудочно-кишечный тракт, легко размножаются, они быстро восстанавливают естественное микробное равновесие в кишечнике и регулируют его работу. Лактобактерии способствуют нормализации синтеза витаминов С, Е, К, группы В, повышая тем самым стабильность организма к негативным условиям внешней среды. Бактерии этого вида создают естественную защиту организма от болезнетворных микроорганизмов, стимулируют перистальтику кишечника, способствуют нормальному опорожнению.

Показания: дисбактериоз различной этиологии, кишечные инфекции, а также восстановление кишечной микрофлоры после курса приема антибиотиков и сульфаниламидных препаратов.

Противопоказания: не рекомендуется употреблять детям, не достигшим 3 лет.

Способ приготовления и применения: 0,5 л молока подо-

греть до 35 °С, высыпать в него необходимое количество конфет и оставить в теплом месте на ночь. Употребить напиток желательно в течение 5 ч с момента выдержки. Взрослым для приготовления кисло-молочного напитка рекомендуется использовать в день по 5–6 конфет, детям – до 3 конфет.

Джемы и конфитюры

Диетические джемы и конфитюры, обогащенные биологически активными добавками, относятся к функциональным продуктам питания, обладают пониженной калорийностью и выпускаются в двух видах:

- 1) витаминизированные (обогащенные комплексом важнейших витаминов).
- 2) обогащенные пиколинатом хрома, так как предназначены для диабетиков и людей с нарушением обмена веществ.

В качестве консерванта в конфитюрах и джемах используется сорбиновая кислота (Е202). С одной стороны она обладает более выраженным, чем другие консерванты, антимикробным действием, с другой – у нее полностью отсутствуют какие-либо вредные свойства. Достоинства этой кислоты проявляются в том, что она не изменяет органолептических свойств пищевых продуктов, не обнаруживает канцерогенных свойств и не обладает токсичностью. Сорбиновая кислота подавляет рост большинства патогенных микроорганизмов, прежде всего плесневых грибов. Кислота оказы-

вает полезное биологическое действие на организм, поскольку способна повышать иммунологическую реактивность и детоксикационную способность организма.

Джемы

Джемы «Абрикос», «Черемуха», «Черная смородина» выпускаются в 100-граммовых упаковках. В состав компонентов фруктово-ягодных джемов входят натуральные концентрированные соки и экстракты – черносмородиновый, яблочный, черемуховый и абрикосовый. Своеобразный вкус этих джемов определяется тем, что натуральные фруктово-ягодные соки сочетаются с достаточно нетрадиционным сырьем – топинамбуром, морковью и свеклой.

Абрикос – косточковый плод с нежной душистой мякотью. В абрикосах много провитамина А, аскорбиновой кислоты, витаминов группы В, которые участвуют в процессе кроветворения и роста клеток, делают мышцы эластичными, укрепляют нервы. Мякоть плодов содержит сахара, небольшое количество инсулина, крахмал, яблочную и лимонную кислоты. В плодах много минеральных веществ, и прежде всего калия, который стимулирует деятельность сердца и сердечно-сосудистой системы. Абрикосы приостанавливают старение, помогают при упадке сил, действуют как успокоительное средство.

Черемуха – одно из главных растений-целителей на Руси. Плоды черемухи обыкновенной содержат дубильные ве-

щества, пектин, эфирное и жирное масла, сахара (фруктозу, глюкозу, сахарозу), гликозиды, флавоноиды, антоцианы, яблочную и лимонную кислоты, Р-активные соединения, каротин и витамин С. Черные или красные плоды отличаются высоким содержанием железа, марганца, меди, цинка. Они обладают противомикробным, мочегонным, потогонным, ранозаживляющим, противовоспалительным действием, нормализуют функции желудка и кишечника. Свежие плоды черемухи – составной компонент желудочного чая. Отвар и другие напитки – популярное в народе вяжущее средство при дизентерии, колите. Помогают они при бессоннице, почечно-каменной болезни, нарушениях обменных процессов – подагре, полиартрите и пр.

Черная смородина – ценная лечебная и диетическая ягода, отличающаяся высоким содержанием витаминов и жизненно необходимых человеку веществ. По содержанию витамина С черная смородина уступает лишь шиповнику. В то же время в ней содержится немного аскорбинатоксидазы – фермента, способного разрушать витамин С, поэтому даже при продолжительном хранении аскорбиновая кислота в ягодах сохраняется достаточно хорошо. Сок черной смородины содержит Р-активные вещества (рутин) и витамины К, В₁, В₂, В₆, повышающие прочность стенок кровеносных сосудов и капилляров. В ягодах много каротина, стимулирующего клеточный обмен, Сахаров, есть органические кислоты – лимонная, яблочная.

Ягоды черной смородины укрепляют иммунную систему, убивают вирусы и бактерии, активизируют клеточный обмен. Оптимальное сочетание в плодах витаминов С и Р дает возможность использовать их при малокровии, болезнях крови, а также как кровоостанавливающее средство. В ягодах содержится большое количество солей магния, уменьшающих спазмы кровеносных сосудов и мешающих образованию тромбов. Черная смородина эффективна при ревматизме и как антиаллергическое средство, она успокаивает нервы и улучшает настроение.

Яблоки – ценные плоды, обладающие целебными свойствами. Яблоки содержат большую концентрацию витаминов и иных полезных веществ, обладают слабительными, мягкодействующими мочегонными свойствами.

Из ягод и плодов, взятых по отдельности, отжимается сок прямым холодным отжимом. Затем он сгущается путем удаления лишней влаги. Поскольку джемы с пониженной калорийностью предназначены главным образом для людей, страдающих сахарным диабетом или с нарушенным обменом веществ, они дополнительно обогащены пиколинатом хрома.

Пиколинат хрома – вещество, входящее в состав хрома – микроэлемента, регулирующего уровень глюкозы в крови, углеводный обмен, работу поджелудочной железы, усиливающего переработку жиров и уменьшающего жировую прослойку. Хром нормализует проницаемость клеточных мем-

бран для глюкозы, увеличивает чувствительность клеточных тканей к инсулину, облегчая их взаимодействие и снижая потребность организма в нем. Микроэлемент способен усиливать эффективность действия инсулина на все обменные процессы организма, которые регулирует этот гормон.

Подтверждено, что этот элемент способствует снижению артериального давления, снимает чувство усталости, уменьшает ощущение тревоги и страха. Хром необходим всем больным сахарным диабетом и при атеросклерозе артерий сердца. Пиколинат хрома снижает уровень холестерина и жиров в сыворотке крови у пожилых людей. Хром полезен беременным и женщинам после родов, поскольку в эти периоды его количество существенно снижается.

Конфитюры

Диетические конфитюры, обладающие пониженной калорийностью, выпускаются в ассортименте: «Ананас», «Земляника» и «Банан». Оригинальный вкус этих конфитюров в том, что фруктово-ягодные компоненты сочетаются здесь с овощными – топинамбуром, морковью и свеклой.

Ананас – экзотический плод с желтой мякотью приятного вкуса и аромата. В ананасе обнаружены белки, простые сахара, имеются органические кислоты, алкалоиды, кальций, магний, фосфор, железо и медь, в них много калия. Ананас содержит каротин, аскорбиновую кислоту, витамины Е и группы В. Есть в мякоти ананаса уникальное вещество – бро-

мелайн, который обладает противовоспалительными свойствами, очищает кровеносные сосуды, способствует активному усвоению белка, лучшему перевариванию пищи и помогает сохранить стройность фигуры. Ананас полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, желудочно-кишечного тракта. Употребляют сок ананаса при болезнях печени, сердечно-сосудистой системы, почек, при малярии, малокровии, лучевой болезни и цинге.

Бананы – ценное лакомство с высоким содержанием питательных веществ, полезный продукт для диетического питания. В плодах много (до 25 %) сахара и крахмала, содержатся яблочная кислота и ферменты, способствующие усвоению углеводов. В мякоти имеются клетчатка и пектиновые вещества, улучшающие пищеварение. Среди минеральных веществ в банане обнаружены соли калия, стимулирующие процесс выведения жидкости из организма, что имеет существенное значение при отеках. В плодах выявлены витамины С, В₁, В₂, РР и провитамин А.

Бананы назначают в разгрузочные дни больным атеросклерозом и гипертонией. Неспелые плоды – хорошая пища для больных диабетом. Поскольку в мякоти бананов содержатся очень важные физиологически активные вещества (серотонин, норпинефрин, допамин и катехрламин), то благодаря им плоды с успехом употребляют при кишечных заболеваниях и язвах желудка.

Бананы – эффективное средство при желудочно-кишеч-

ных расстройствах у детей. Их назначают при поносе, энтерите и язвенном колите. Сок бананов рекомендуют применять при желудочно-кишечных заболеваниях и болезнях печени, он оказывает положительное действие при кровоизлияниях в желудок и двенадцатиперстную кишку. Зрелые плоды часто применяют при расстройствах пищеварения, в качестве противогинготного средства, а также при нефритах, гипертонической болезни, сердечных заболеваниях.

Земляника – одна из самых лучших целебных ягод благодаря высокому содержанию многих необходимых для человеческого организма веществ. Свежие ягоды содержат до 15 % сахара, органические кислоты (яблочную, лимонную и др.), эфирные масла, соли железа, фосфора, калия, дубильные, красящие вещества, фитонциды, витамины группы В, каротин. Если брать в расчет все ягодные культуры, то только в черной смородине содержится больше витаминов, чем в клубнике.

Установлено, что плоды земляники способны понижать кровяное давление, дают хороший эффект при склерозе. Земляника благодаря содержанию дубильных веществ может быть с успехом использована как вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, антисептическое, обезболивающее, ранозаживляющее, мочегонное и желчегонное средство. Ценность ягод и сока из них в том, что они возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, хорошо утоляют жажду. Народная медицина рекомендует

использовать их при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гастрите, камнях в почках, авитаминозе. Свежие ягоды полезны при общей усталости, малокровии, заболеваниях печени и желчных путей, маточных кровотечениях, желтухе, рахите и геморрое. Земляника является необходимой для всех, кто нуждается в диетическом питании.

Ценность овощных культур, которые входят в состав конфитюров, обусловлена прежде всего их химическим составом.

Топинамбур, или земляная груша, – перспективная овощная культура, дающая весьма полезные и питательные клубни. В их состав входят белки, пектины, аминокислоты (в том числе незаменимые), органические (яблочная, лимонная, янтарная и фумаровая) и жирные кислоты. В топинамбуре мало клетчатки, зато богатый набор микроэлементов: железо, кремний, цинк, марганец, кальций, магний, калий, фосфор, натрий. Содержатся в клубнях витамины В₁, В₂, С и до 18 % инулина.

При потреблении топинамбура происходит очищение организма на клеточном уровне и постепенная нормализация обменных процессов. Рекомендуется земляная груша при повышенной физической и психоэмоциональной нагрузке, при упадке сил и при понижении уровня работоспособности. Благодаря богатому составу биологически активных веществ топинамбур весьма ценен в диетическом питании. Клубни применяют для улучшения обмена веществ, а также при ги-

пертонии и атеросклерозе.

Лечебное действие топинамбура основано на снижении концентрации глюкозы в крови, нормализации углеводного и жирового обмена. Топинамбур – важная составляющая рациона больных ожирением. Полезен он для лиц, страдающих сахарным диабетом, малокровием, заболеваниями почек и печени, желудка. Рекомендуют его при полиартрите, лучевой болезни, нарушенном углеводном обмене.

Топинамбур хорошо помогает при запорах – употребление в пищу клубней хорошо очищает кишечник. Биологически активные вещества, которые входят в состав топинамбура, способствуют как эффективному очищению крови, так и ее разжижению.

Кисели

Фруктово-ягодные гранулированные кисели – новый вид функциональных продуктов питания, обогащенных БАД. Это сладкое блюдо готовится из свежих и сушеных фруктов и ягод, фруктово-ягодных соков, сиропов, варенья, джема, молока и крахмала (картофельного или кукурузного). Кисели, обогащенные БАД, – фруктово-диетические продукты быстрого приготовления, обладают высокой биологической ценностью, рекомендуются взрослым, детям, беременным и кормящим женщинам как интенсивный общеукрепляющий и профилактический препарат, полезный при гиповитами-

нозе, дефиците йода и железа.

Фруктово-диетические кисели на основе сухих ягодных соков содержат углеводы, органические кислоты и витамины. Йод и железо вносятся в них дополнительно. В большинство киселей во время приготовления добавляют сахар. Кисели, приготавливаемые из фруктов или ягод, следует готовить на основе картофельного крахмала, а молочные или миндальные кисели – лучше на кукурузном крахмале. Выпускаются кисели в ассортименте: «Вишня», «Рябинка», «Клюква», «Черника» и «Яблоко» – по 170 г в баночке и упаковках весом по 1 кг каждая. В 1 стакане готового к употреблению киселя, приготовленного из гранулята, содержится половина суточной потребности человека в витаминах и железе, а также треть нашей потребности в йоде.

Крахмал – продукт, образующий с водой вязкие растворы, которые, попадая на воспаленные слизистые оболочки кишечника, окутывают их практически непроницаемой пленкой, которая защищает орган от раздражающих веществ. Данные виды слизей способствуют снижению всасывания из кишечника токсических веществ, интенсивному выведению чужеродных веществ, включая соли тяжелых металлов, радионуклидов и др. Крахмал понижает содержание холестерина в крови. Это происходит в результате создания бактериями толстого кишечника под воздействием крахмала витамина В₆ (пиридоксина), благодаря чему протекает превращение холестерина в жирные кислоты. Крахмал замедляет

развитие гипергликемии (увеличенного уровня сахара в крови).

Вишня – целебная ягода, незаменимое средство, обладающее капилляроукрепляющим и противосклеротическим, мочегонным и отхаркивающим действием. Вишневый сок используют для профилактики инфаркта миокарда, лечения ишемической болезни сердца, инсульта и тромбозов. Сок из плодов вишни – полезное средство для профилактики и лечения анемии, в том числе у детей, беременных и кормящих женщин. Плоды вишни улучшают аппетит и пищеварение, утоляют жажду, снимают тошноту, обладают слабым слабительным действием, помогают бороться с лишним весом, оказывают омолаживающее действие на клетки кожи, полезно их употреблять при пародонтозе.

В 1 ст. л. (15 г) гранулята содержится: витамина А – 0,7 мг, витамина С – 100 мг, витамина Е – 5 мг, биотина – 0,1 мг, витамина D₃ – 5 мкг, D-пантотенат кальция – 4 мг, витамина В₁ – 1 мг, витамина В₂ – 0,8 мг, витамина В₆ – 1 мг, витамина РР – 10 мг, витамина В₁₂ – 2 мкг, фолиевой кислоты – 0,3 мг, сульфата железа (II) – 10 мг, йодата калия – 50 мкг.

Клюква – сочная ягода темно-красного цвета, растущая на болотах и испокон веков используемая в лечебных целях. Клюква богата витаминами и минералами. Добываемый из нее клюквенный сок обладает освежающим, общеукрепляющим, противовоспалительным, жаропонижающим, антибактериальными свойствами. Его используют при лечении уро-

логических заболеваний – пиелонефрита, пиелостита, абсцесса почек, мочекаменной болезни.

Рябина – плоды горьковато-терпкого вкуса, которые становятся сладкими и вкусными только после первых заморозков. В них много аскорбиновой кислоты, витаминов Р, К, каротина. В ягодах рябины красной имеются органические кислоты (яблочная, лимонная, сорбиновая), пектиновые соединения, сахара и горькие вещества. Плоды обладают мочегонным, желчегонным, капилляроукрепляющим, вяжущим и легким слабительным действием. Ягоды и сок рябины красной используются в качестве противогрибкового и кровоостанавливающего средства, полезны при атеросклерозе, заболеваниях печени и желчного пузыря, почечных камнях, ревматизме.

Черника – ягода, богатая полезными для организма веществами, содержащая органические кислоты, пектины, дубильные вещества, сахара, витамины А и С, ароматические соединения, железо и марганец. Ягоды обладают вяжущим и дезинфицирующим свойствами. Чаще всего их используют как средство, улучшающее зрение, однако они эффективны при авитаминозе, инфекционных заболеваниях, анемии, а также при гнилостном брожении в кишечнике, поносе, остром и хроническом энтероколите.

Яблоки – сочные плоды, которые по праву можно назвать природным лекарством.

Способ приготовления фруктово-ягодных киселей: 1 ст.

л. сухого гранулированного киселя насыпать в стакан, разбавить 3 ст. л. холодной кипяченой воды, хорошо перемешать. Затем влить при постоянном помешивании нагретую до 96–98 °С воду дополнив до 200 мл. Интенсивность вкуса и густота зависят от концентрации воды, добавленной в кисель. Кисель следует брать сухой ложкой. Рекомендуется употреблять до 2 стаканов напитка в день.

Кисели на фруктозе

Новая серия диетических киселей, созданных на основе лесных ягод, не содержащих сахара. Все они обладают хорошими вкусовыми качествами и отличаются высоким содержанием важных биологически активных веществ. Кисели дополнительно обогащены комплексом из 12 основных витаминов (А, D₃, Е, С, В₁, В₂, В₆, РР, пантотената кальция, В₁₂, фолиевой кислоты, биотина) и пиколинатом хрома. Выпускаются гранулированные витаминно-минеральные кисели на фруктозе в ассортименте: «Ежевика», «Малина», «Голубика», «Черника» – весом по 170 г.

Обогащенные кисели на фруктозе рекомендуются для моментального приготовления вкусного, полезного напитка с пониженной калорийностью. Продукты, предназначенные для программ оздоровительного, диетического и диабетического питания, обладают общеукрепляющим действием, содержат комплекс важнейших витаминов и пиколинат хрома. Благодаря высокой биологической, пищевой ценности гра-

нулированные кисели на фруктозе можно использовать как поливитаминный комплекс и включать в диету больным сахарным диабетом, детям и взрослым в целях предупреждения гипо- и авитаминоза, а также людям, страдающим нарушением обмена веществ.

Ежевика – ценная лесная ягода с высоким содержанием витаминов (каротина, аскорбиновой кислоты, токоферола, витаминов группы В) и минеральных веществ. В ягодах содержатся органические кислоты (лимонная, яблочная и щавелевая), дубильные вещества, флавоноиды, сахара (глюкоза и фруктоза), пектин и инозит. Ягоды ежевики и сок из них обладают успокаивающим, укрепляющим, ранозаживляющим, бактерицидным, противовоспалительным, отхаркивающим, противогнилостным действием, помогают при заболеваниях вен, судорогах и геморрое, укрепляют иммунную систему, улучшают работу кишечника. Их рекомендуют употреблять диабетикам, они оказывают противовоспалительное действие на слизистую оболочку. Благодаря оптимальному соотношению железа, меди и кобальта ягода благотворно влияет на кроветворение. Ежевика показана при повышенной нервозности и в качестве вкусного средства, защищающего от стрессов.

Малина – ягода с особым вкусом и ароматом. Малину издавна ценят за целительные свойства и обилие полезных веществ. В малине много витаминов В₁, В₂, В₆, РР, С и каротина, в ней содержатся органические кислоты (лимонная, яб-

лочная, муравьиная и др.), эфирные масла, минеральные вещества (натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо), клетчатка, пектины, дубильные вещества, фруктоза, глюкоза, сахароза.

Ягоды обладают противовоспалительным, антисептическим, жаропонижающим, отхаркивающим, противорвотным, обезболивающим и восстанавливающим обмен веществ действием. Малину и сок из нее рекомендуют при малокровии, нарушении проницаемости кровеносных сосудов, язвенных заболеваниях. Ее рекомендуется использовать при атеросклерозе, болезнях почек и мочевого пузыря.

Среди других ягодных культур малина выделяется значительным содержанием клетчатки, которая активизирует работу кишечника, усиливает выделение пищеварительных соков и желчи, поэтому ее рекомендуют больным с вялым пищеварением и запорами. Регулярное употребление малинового сока делает волосы пышными и блестящими, а кожу – мягкой и эластичной.

Голубика – приятная на вкус ягода, обладающая противовоспалительным, противоатеросклеротическим, желчегонным, противогинготным и противодизентерийным действием. Ягоды нормализуют функции кишечника, их рекомендуют при диарее, заболеваниях печени, поджелудочной железы, воспалении почечных лоханок и холецистите. Сок из голубики помогает при гиповитаминозе, общей слабости. Он укрепляет стенки кровеносных сосудов и прежде всего

капилляров, нормализует функцию кишечника.

Способ приготовления: 1 ст. л. сухого гранулированного киселя растворить в 200 мл горячей воды (96–98 °С). Рекомендуется употреблять 1–2 стакана напитка в день. Употребляя обогащенный полезными веществами кисель на основе лесных ягод, можно на 50 % обеспечить организм 12 основными витаминами и на 15 % – хромом (в среднем от минимальной суточной потребности).

Пищевая ценность киселя определяется наличием в нем питательных веществ. В 1 стакане готового напитка содержится: углеводов – 12,28 г, витамина А – 0,69 мг, витамина С – 45 мг, витамина Е – 4,99 мг, витамина D₃ – 4,99 мкг, D-пантотената кальция – 2,25 мг, витамина B₁ – 0,99 мг, витамина B₂ – 0,78 мг, витамина B₃ – 9,9 мг, витамина B₆ – 0,99 мг, витамина B₁₂ – 1,9 мкг, фолиевой кислоты – 285 мкг, хрома – 7,5 мкг, биотина – 90 мкг.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость ингредиентов препарата.

Масла

Еще в стародавние времена древние лекари заметили, что масло из плодов разных растений способно оказывать более выраженное действие на организм сравнительно с отваром или настоем. Существует изобилие самых разных видов рас-

тительных масел. Любое растительное масло содержит ненасыщенные кислоты, витамины и другие активные вещества. Однако во время обработки количество ненасыщенных жирных кислот и витаминов существенно уменьшается. Поэтому для салатов, винегретов лучше использовать нерафинированные масла.

В настоящее время появились растительные масла, которые можно считать биологически активными добавками. К ним относятся миндальное, персиковое, соевое, льняное, из виноградных косточек, грецких и кедровых орехов, семян шиповника, тыквы, арбуза, зародышей пшеницы и многие-многие другие растительные масла. Важное их преимущество – наличие витамина F, весьма полезного для организма, поскольку он оберегает слизистую оболочку кишечника. Нехватка витамина F может привести к развитию сосудистых заболеваний, гастриту, колиту и запору, хроническим заболеваниям печени, снижению иммунитета, артриту и другим болезням суставов.

Врачи и диетологи считают, что профилактический и целебный эффект присущ только маслу, полученному методом холодного отжима, т. е. получаемому при температуре не выше 40–45 °С. Это так называемое нерафинированное масло. Нерафинированные продукты имеют присущий каждому виду масла вкус, цвет, запах, иногда незначительный осадок и мутноватый цвет. Любое нерафинированное масло действительно богато биологически активными добавками, однако

оно имеет существенный недостаток – быстро окисляется в тепле, на свету и воздухе, мутнеет и начинает горчить. Специалисты заметили, что чем больше в растительном масле витамина F, тем быстрее оно портится. Нельзя приобретать нерафинированное, а значит, биологически активное масло в прозрачной пластиковой таре. Для масел, используемых в качестве БАД, принята международная стандартная формы выпуска. Флакон должен быть темного стекла с герметичной закрывающейся крышкой, с контрольным (предохранительным) кольцом и объемом от 25 мл до 1 л. Наличие дозатора приветствуется.

Масло из зародышей пшеницы

Оно дороже обычного растительного масла, но и намного полезнее, ведь изготавливается оно из зародыша – природной кладовой наиболее ценных питательных веществ. Нельзя разрушать ценные биологически активные вещества зародыша, поэтому это масло нельзя подвергать термической обработке.

Масло из зародышей пшеницы содержит сразу три биоактивных комплекса. Во-первых, ненасыщенные жирные кислоты здесь содержатся в оптимальном для организма человека соотношении. Во-вторых, это – поливитаминный комплекс. В зародышах содержится более 10 важнейших витаминов – PP, P, группы B. В-третьих, самое высокое из природных источников содержание витамина E, который назы-

вают витамином молодости. Витамин Е в союзе с микроэлементом селеном нейтрализует вредное воздействие свободных радикалов, предотвращает старение.

Противопоказания: противопоказаний не выявлено, однако следует учитывать индивидуальную непереносимость.

Способ применения: по 1 ч. л. 1–3 раза в день за 20 мин до еды в течение месяца.

Масло кедровых орешков

Масло из ядер орехов сибирского кедра получают методом холодного прессования, поэтому его относят к биологически активным веществам. Кедровое масло полезно использовать в повседневной пище для приготовления салатов, блюд из овощей и рыбы, не подвергая термической обработке. К тому же оно не только обладает пищевой ценностью, но и применяется как эффективное народное средство для лечения простуды, туберкулеза, при нервных расстройствах.

Показания: заболевания желудочно-кишечного тракта, почек, язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, гастрит, повышенная кислотность, стабилизация сердечно-сосудистой системы, приведение в норму артериального давления, снижение содержания холестерина в крови, стимулирование обмена веществ в организме.

Противопоказания: не рекомендуется принимать кедровое масло людям, у которых повышенная чувствительность

к продуктам переработки кедр.

На сегодняшний день противопоказаний по использованию кедрового масла не выявлено.

Способ применения: по 3–4 ч. л. в течение дня за 20 мин до приема пищи на протяжении месяца.

Льняное масло

Льняное масло – продукт уникальный. Его вырабатывают из семян льна методами прессования и экстрагирования. Среди множества видов растительных масел по своей биологической активности оно стоит на одном из первых мест. Ценилось льняное масло всегда, но только в XIX в. всерьез взялись за исследование его свойств и выяснили, что его главным достоинством является наличие жирной ненасыщенной кислоты омега-3, которой, по мнению многие диетологов, катастрофически не хватает в нашем организме. Именно эта кислота считается наиболее ценной и редко присутствующей в продуктах. Она стимулирует деятельность клеток, активизирует их взаимодействие и обновление в организме, служит мощным профилактическим средством предупреждения доброкачественных и злокачественных опухолей, активно выводит из организма вредные шлаки.

В льняном масле высоко содержание провитамина А, ферментов. Оно возбуждает активность пищеварительного тракта, используется при лечении туберкулеза, хронического колита, артрита, радикулита.

Важным преимуществом льняного масла является наличие в нем повышенного содержания витамина F, дефицит которого приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, начиная от атеросклероза и до инфаркта, болезням желудочно-кишечного тракта (гастриту, колиту, запору, поносу), артриту, снижению сопротивляемости бактериям и вирусам, хроническим болезням печени. Масло из семян льна питает мозг, снижает уровень холестерина в крови, усиливает клеточный обмен, оказывает благотворное воздействие на нервную систему, ликвидирует запоры, улучшает состояние кожи.

Для лечебных целей льняное масло лучше покупать в аптеке. Оно должно быть достаточно тягучим и густым, прозрачным, желтого цвета, со слабым своеобразным запахом и маслянистым вкусом.

Способ применения: добавлять в блюда, не подвергающиеся термической обработке. Можно принимать до 3 раз в день перед едой по 1–3 ч. л.

Противопоказания: льняное масло не является стойким, поэтому следует строго соблюдать срок хранения. В противном случае оно быстро окисляется на воздухе, приобретая специфический запах олифы.

Масло какао

Достаточно дорогой продукт, поскольку производится в странах Южной Америки из плодов шоколадного дерева.

Механизм действия: как биологически активная добавка масло какао обладает противокашлевым и отхаркивающим действием, используется для приготовления препаратов, применяемых в целях профилактики и лечения легочных заболеваний (хронической пневмонии и ОРВИ, бронхитов с астматическим осложнением). Очень полезно масло какао для тех, у кого возникают проблемы с кишечником, особенно при склонности к запорам.

Показания: атеросклероз, оно выводит холестерин из организма, препятствует образованию холестериновых бляшек на стенках кровеносных сосудов.

Противопоказания: нежелательно использование масла какао внутрь в вечернее время при повышенной возбудимости и нарушении сна.

Способ применения: 0,5 ч. л. масла налить в 100–150 мл горячего молока. Пить в течение 3 недель при легочных заболеваниях.

При холецистите масло какао применять в качестве желчегонного средства: 1 ст. л. масла какао растопить на водяной бане и выпить натощак рано утром. Положить грелку на правый бок и полежать 1,5–2 ч. Проводить эту процедуру желательно в выходной день.

Для нормализации деятельности кишечника рекомендуется употреблять на ночь 1 ч. л. масла какао.

При атеросклерозе принимать по 0,5 ч. л. масла какао 2 раза в день утром и вечером за 15 мин до еды.

Тыквенное масло

Является натуральным, экологически чистым функциональным продуктом, рекомендуется для лечебно-профилактического питания. Тыква лечит нарушения обмена веществ, язвы, болезни печени, желудочно-кишечного тракта и другие заболевания.

Механизм действия: тыквенное масло представляет интерес для мужчин, поскольку обладает способностью излечивать простатит и аденому простаты, причем восстановление половой функции происходит на фоне общей очистки кишечника и нормализации работы почек и печени. Обладает антисептическим, противовоспалительным и регенерирующим свойствами, является желчегонным средством, положительно воздействует при атеросклерозе.

Показания: лечение заболеваний печени, желудочно-кишечного тракта.

Противопоказания: не выявлено.

Способ применения: добавлять в блюда, не подвергая их термической обработке. Можно принимать до 3 раз в день перед едой по 1–3 ч. л. При гепатите, хронической патологии желудочно-кишечного тракта рекомендуется по 1 ч. л. 1–3 раза в день за 20 мин до еды в течение месяца. При циррозе принимать 3–4 ч. л. в течение дня, курс лечения – месяц.

Жир угря

Механизм действия: натуральная, высокопитательная БАД изготовлена из костного мозга угрей по современным биотехническим технологиям. Биодобавка стабилизирует функции всех органов.

Мозг угря содержит эйкозопентеновую и докозогексеновую кислоты, которые относят к омега-3 жирам, алкилглицерин для восстановления функции сердечно-сосудистой системы. Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) положительно действуют на свертываемость крови, помогают при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, артрите, снижают артериальное давление и воспалительные реакции.

Показания: стрессовые ситуации, хроническая усталость, эмоциональная неустойчивость, заболевания центральной нервной системы, в том числе рассеянный склероз, старческое слабоумие, маниакально-депрессивное состояние, эмоциональная неустойчивость. Помогает БАД «Жир угря» при сердечно-сосудистых заболеваниях и нарушениях кровообращения мозга. Совместно с лекарственными препаратами БАД может использоваться при заболеваниях почек, ЖКТ, бронхиальной астме, различных видах онкологии, особенно раке матки, молочной железы и толстого кишечника.

Противопоказания: побочных действий не выявлено.

Способ применения: по 1–3 капсулы жира 1–2 раза в день в течение 3 месяцев.

Итак, делаем выводы. Продукты питания, обогащенные биологически активными добавками, можно использовать в

питании как здорового, так и больного человека. Они восполняют дефицит пищевых веществ, и в первую очередь витаминов и минеральных веществ. При приеме БАД следует посоветоваться со своим лечащим врачом. И помните, биологически активные добавки являются вкусными питательными блюдами и профилактическими средствами, они могут способствовать проводимому лечению, но ни в коем случае не заменяют его. Биологически активные добавки необходимы всем, но особенно в них нуждаются те, у кого ежедневный пищевой рацион небогат или однообразен.

Глава 2. Напитки здоровья

С древних времен для лечения недугов использовали травяные напитки. Спектр действия их весьма обширен – они могут быть общеукрепляющими, тонизирующими, успокаивающими, улучшающими обмен веществ, моче- и желчегонными, излечивающими пищеварительную, нервную и сердечно-сосудистую системы, заболевания костей, кожи и других органов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.