

РУКОВОДСТВО ПО ПРИМЕНЕНИЮ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ ВО ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

СПРАВОЧНИК ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ



ARNEBIA



Арнебия Хондростафф Для здоровья суставов

Глюкозамин и хондроитин – два вещества, необходимых для нормальной работы суставного хряща и всего сустава. Вместе с антиоксидантами (витаминами С и В6, цинком и селеном) они поддерживают здоровье суставов и сдерживают развитие артроза.

Все эти активные компоненты входят в состав капсул Арнебия Хондростафф в дозировке, которая позволяет рекомендовать их как дополнительный источник микроэлементов и витаминов.

Принимать Арнебия Хондростафф рекомендуется взрослым по 1 капсуле 2 раза в день во время еды, запивая жидкостью. Продолжительность приема – 1 месяц.



Реклама

Регистрационное удостоверение
№ RU.77.99.11.003.E.012171.12.14 от 10.12.2014 г.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



РУКОВОДСТВО ПО ПРИМЕНЕНИЮ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ ВО ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ



Справочник для специалистов

В руководстве представлена информация о свойствах, показаниях и особенностях применения витаминов, макро- и микроэлементов во врачебной практике. Структура представленной книги позволяет получить как исчерпывающую информацию о каждом конкретном витамине, микроэлементе или иной субстанции, важной для нормальной функционирования организма человека, так и познакомиться с описанием витаминно-минеральных комплексов компании «Арнебия» и натуральных тоников и БАД немецких компаний «Салюс-Хаус» и «Санатур». Кроме того, даны общие рекомендации по применению витаминов и БАД в разных областях медицины.

В справочник вошла официальная информация о биологически активных добавках компаний «Салюс-Хаус», «Санатур», «ВиллаФита» и «Арнебия», разрешенных к использованию в России.

Дополнительные сведения по приведенным витаминно-минеральным комплексам и БАД можно получить в ООО «Арнебия»:

115193, Москва, ул. Южнопортовая, д. 6/28

Тел./факс: (495) 380-1467, 737-3260

info@arnebia.ru

www.arnebia.ru

Руководство по применению витаминов и микроэлементов во врачебной практике.
Справочник для специалистов.

Подготовлено по материалам компаний «Арнебия» и «Салюс-Хаус».

Составители:

Тышкевич В.В., Марьяновский А.А., Рабинович С.А., Кондратьева С.П.,
Шохирев С.А., Серебряков С.О., Шахворостова С.А., Нефедов А.В.

© ООО «Арнебия»

Иллюстрации:

© ООО «Арнебия»

© Istockphoto.com

Содержание

Часть I

Что такое витамины?

12

Витамин А (ретинол)

14

Бета-каротин – предшественник витамина А

17

Витамин В₁ (тиамин)

20

Витамин В₂ (рибофлавин)

23

Витамин В₃ (витамин РР, ниацин)

25

Витамин В₆ (пиридоксин)

28

Витамин В₁₂ (цианкобаламин)

30

Витамин В_с (витамин В₉, фолиевая кислота)

33

Витамин В₅ (пантотеновая кислота)

35

Биотин (витамин В₇, витамин Н)

38

Витамин В₄ (холин)

40

Витамин В₈ (инозитол)

43

Витамин В₁₀ (пара-аминобензойная кислота, витамин Н₁)

46

Витамин С (аскорбиновая кислота)

48

Витамин Р

51

Витамин В₁₁ (L-карнитин)

52

Витамин D (кальциферол)

54

Витамин Е (токоферол)

57

Витамин К (филлохинон)

61

Микро- и макроэлементы

63

Макроэлементы

Железо	64
Калий	67
Кальций	69
Магний	72
Фосфор	75

Микроэлементы

Йод	77
Марганец	80
Медь	82
Молибден	85
Селен	87
Хром	91
Цинк	93

Содержание витаминов, макро- и микроэлементов и других компонентов в нутрицевтиках

99

Особые компоненты	103
Макро- и микроэлементы	104
Фитокомпоненты	106
Компоненты животного происхождения	111

Рекомендации по приему витаминно-минеральных комплексов при сопутствующей фармакотерапии

113

Часть II

Рекомендации по применению витаминно-минеральных комплексов в различных областях медицины

	119
Неврология	120
Кардиология	121
Терапия	122
Эндокринология	125
Гинекология	125
Офтальмология	126
Дерматология	127
Заключение	128

Часть III

Современные витаминно-минеральные комплексы «Арнебия»

	131
Арнебия L-карнитин	134
Арнебия Мультивитамин ретард	136
Арнебия Витамин С	140
Арнебия Витамин С со вкусом апельсина	142
Арнебия Витамин С со вкусом лимона	144
Арнебия Витамин С со вкусом малины	146

Арнебия Мультивитамин	148
Арнебия Мультивитамин + Минералы	152
Арнебия Бета-каротин + Кальций	157
Арнебия Карнитин + Витамин С	162
Арнебия 24 комплекс	165
Арнебия Витамин С + Селен + Цинк	171
Арнебия Кальций + Витамин D ₃	174
Арнебия Магний	176
Арнебия Цинк депот	178
Арнебия Хондростафф	180

Часть IV

Другие биологически активные компоненты 185

Эссенциальные жирные кислоты	186
Лютеин	189
Черника	195
Боярышник	197
Масло сои	199

Часть V

Биологически активные добавки компании «Салюс-Хаус»

203

Ауген-Актив Салюс

205

Витамин-В-Комплекс Салюс

210

Салювижн

214

Флорадикс таблетки

217

Флорадикс Ликвид Айрон Формула

220

Флорадикс Айронвитель

224

Флорадикс ДармКеа

227

Флорадикс Протекор Плюс

229

Флорадикс Салюдинам

231

Флорадикс Магнезиум

234

Флорадикс Мультивитель Н

236

Эпресат Мультивитамины Энергетикум

241

Омега-3 капсулы с маслом лосося

245

Часть VI

Современные средства на основе спирулины компании «Санатур»

БиоСпирулина	247
БиоСпирулина	251
СпируХром	253
СпируСелен	255
СпируЦинк	257
Желейные конфеты «СПИРУМИШКИ»	260

Часть VII

Биологически активные добавки к пище «ВиллаФита» (Франция)

ВиллаФита Экстракт косточек грейпфрута	263
ВиллаФита Амансил – Стройность от природы	265
ВиллаФита Красный виноград	267

Литература

269

Предисловие

Роль витаминов, минеральных солей, эссенциальных микроэлементов в поддержании и укреплении нашего здоровья огромна. Каждое из этих веществ, как правило, участвует во многих обменных реакциях в качестве кофермента или сопутствующего фактора. В течение XX века были изучены пути метаболизации основных витаминов, определены симптомы дефицита этих важнейших веществ, установлены их пищевые источники и необходимые нормы потребления. Сегодня исследования продолжаются: список витаминов и витаминоподобных веществ расширяется, изучаются новые аспекты их биохимических превращений в организме.

Одно из самых перспективных направлений научной работы — оценка потребности в витаминах и микроэлементах при наличии хронических патологий, при постоянном действии негативных экологических факторов, при неблагоприятных климатических условиях. Современный образ жизни вообще предъявляет повышенные требования к насыщенности рациона полезными веществами. Ведь высокие физические, умственные, эмоциональные нагрузки, стрессы и необходимость адаптироваться к переменам — все это предполагает интенсивное протекание обменных процессов и высокое потребление тех химических веществ, которые участвуют в них. А в случае острых или хронических расстройств организму требуются еще более значительные количества нутриентов для обеспечения естественных репаративных процессов и нормального функционирования иммунной системы. Уточняются рекомендованные суточные нормы потребления каждого витамина, макро- и микроэлемента для различных групп населения.

При этом большинство людей сегодня питается продуктами, выращенными в условиях модернизированного, высокорентабельного сельскохозяйственного производства, которое в котором широко используются различные химикаты — минеральных удобрений, стимуляторов, пестицидов, гербицидов и т.п. Интенсивная агротехника приводит к обеднению почвы многими

ценными веществами, особенно микроэлементами. При этом физиологическая ценность продуктов питания снижается. Например, известно, что за последние десятилетия в несколько раз снизилось среднее содержание витамина С в яблоках. К тому же рыночные реалии заставляют производителей отдавать предпочтение тем сортам овощей и фруктов, которые хорошо хранятся и имеют привлекательный вид, а не тем, которые наиболее богаты витаминами. Наконец, для продления срока потребления плодов, их длительного хранения и транспортировки на дальние расстояния широко используются различные методы консервации, которые также заметно снижают витаминную ценность готового продукта.

Все это ставит нас перед необходимостью компенсировать дефициты эссенциально важных веществ путем регулярного приема витаминов, минеральных веществ и микроэлементов. И здесь особенно остро стоит вопрос адекватной диагностики дефицитных состояний и оптимального выбора витаминно-минеральных препаратов. Предложение сегодня огромно, и врач, назначая своему пациенту то или иное вещество, должен решить, в каком соединении необходимый компонент будет более эффективен, какие соединения усилят его действие, будет предпочтительнее монопрепарат или комплекс, какой будет дозировка и схема приема. Немаловажно также, в каких условиях производится препарат, какие нормы при этом соблюдаются. Как и все средства медицинского назначения, витаминные препараты имеют свои ограничения, показания и противопоказания, поэтому их назначение требует участия специалистов.

Данный справочник предназначен для помощи в повседневной работе практикующих врачей различных специальностей, сотрудников аптечных учреждений и других специалистов медицинской отрасли.

ВИТАМИНЫ, МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТЫ



Что такое витамины?



Мы знаем, что в полноценном питании обязательно должны содержаться белки, жиры и углеводы. Именно эти вещества дают нам энергию, именно из них в ходе сложных биохимических реакций строятся все ткани человеческого организма. Но для нормального течения обменных процессов нам также требуются микроскопические дозы особых веществ-катализаторов. Они получили название витаминов (от лат. *vita* – «жизнь»).

О существовании этих незаменимых компонентов рациона люди догадывались очень давно. Наши предки замечали, что скудная и однообразная пища способствует возникновению болезней, причем нехватка определенных продуктов вызывает одни и те же расстройства. Уже в Древнем Египте была известна «куриная слепота», причем это заболевание рекомендовалось лечить с помощью прикладывания к области глаз запеченной или жареной печени. Тем самым древнеегипетские врачи предвосхитили открытие витамина А, который содержится в печени и дефицит которого вызывает нарушения зрения. С началом эпохи великих географических открытий, когда морские путешествия стали продолжаться месяцы и даже годы, самой зловещей болезнью моряков стала цинга. К XVII веку опытным путем выяснилось, что лучшим профилактическим средством от этой болезни являются лимоны, и судовые команды стали обязательно брать в плавание их запас. Сегодня мы знаем, что цинга обусловлена дефицитом

витамина С, а свежие лимоны чрезвычайно богаты этим веществом. Спустя долгое время были составлены научные описания других авитаминозов – бери-бери, пеллагры.

Но лишь в начале XX века ученые смогли выделить и изучить витамины. Сперва немецкий ученый В. Штепп в эксперименте на животных доказал, что хлеб с молоком содержит определенные липоиды, необходимые для жизнедеятельности организма. Он удалил их с помощью растворителей, и мыши, получавшие эту обедненную пищу, начинали болеть. Позже группа английских исследователей выделила один из этих незаменимых липоидов из сливочного масла и куриного желтка. Он был назван жирорастворимым фактором А, а затем переименован в витамин А. В 1937 году венгерский врач и биохимик А. Сент-Дьерди получил Нобелевскую премию за открытие и исследование аскорбиновой кислоты – витамина С.

Сегодня нам известен не один десяток витаминов и витаминоподобных агентов, причем нередко под одной буквой скрывается целая группа химически родственных веществ. Биологические роли витаминов многообразны – каждый из них участвует в различных цепочках сложных реакций, влияет на работу разных органов и систем. Сегодня мы знаем, что некоторые витамины работают совместно и усиливают действие друг друга. Вот уже в течение столетия ученые собирают и уточняют знания о витаминах. Однако пока мы не можем сказать, что все их тайны полностью раскрыты: исследования в этой интересной и важной области продолжаются.

Существуют и так называемые витаминоподобные вещества. Они обладают рядом свойств, сходных со свойствами витаминов. К этой группе относят биофлавоноиды, холин, S-метилметионин, инозит, карнитин, а также оротовую, пара-аминобензойную и липоевую кислоты. Однако единой общепринятой классификации витаминов не существует – некоторые специалисты относят ряд витаминоподобных веществ к витаминам. В данной книге эти вещества приведены вместе.

Кроме витаминов в рационе человека в малых дозах должны присутствовать другие незаменимые вещества – макро- и микроэлементы. Они участвуют во многих жизненно важных обменных реакциях, и при дефиците каждого из них развиваются определенные характерные нарушения. Некоторые элементы необходимы для обеспечения должного уровня активности соответствующих витаминов – так, селен «работает в паре» с витамином Е, а магний улучшает усвоение витаминов группы В.

Витамин А (ретинол)



Витамин А (ретинол) – антиксерофтальмический витамин, витамин роста, витамин молодости и красоты.

Ретинол был открыт в 1920 году. Выделен из моркови, отсюда и название группы витаминов А – каротиноиды (от франц. *carotte* – «морковь»). Каротиноиды – оранжево-красные пигменты, способные при попадании в организм человека и животных превращаться в витамин А. Содержатся в листьях, цветах и плодах многих растений, а также в грибах и водорослях. Провитамином А является β -каротин, из которого в организме человека в результате окислительного расщепления образуется ретиналь, затем ретинол (витамин А), в организме пресноводных рыб образуется витамин А₂. Ретинол, поступающий с пищей в организм человека, может быть в свободном и эстерифицированном виде. Всасывание происходит в тонкой кишке. После всасывания эстерифицированный ретинол поступает преимущественно в лимфу, а также непосредственно в кровь и оттуда в ткани. Он накапливается главным образом в печени, почках, сетчатке глаза в виде эфиров с жирными кислотами (стеариновой, пальмитиновой и др.). Ретинол принимает участие в регуляции трофических процессов и в повышении сопротивляемости организма к инфекциям.

Применение ретинола повышает барьерную функцию слизистых оболочек, в первую очередь, дыхательных путей, пищеварительного тракта, мочевых путей, препятствуя замещению мукопротеидов эпителиальных клеток ке-

ратином, увеличивает фагоцитарную активность лейкоцитов и других факторов неспецифической сопротивляемости организма.

Ретинол оказывает стимулирующее воздействие на окислительные процессы в организме, способствуя нормализации различных видов обмена. Важное значение имеют лабильное действие ретинола на плазматические клетки и внутриклеточные мембраны, его участие в биосинтезе липидных компонентов клеточных мембран. Выявлено усиление экстрацеллюлярного воздействия лизосомальных протеаз и других лизосомальных ферментов, в частности β -глюкуронидазы, концентрация которой в крови возрастает. Этот факт обусловлен скорее неспецифическим действием ретинола, чем его биологическими свойствами, и поэтому проявляется, в первую очередь, при введении фармакологических препаратов витамина А. Стимулирующее влияние ретинола на биосинтез белка осуществляется на уровне транскрипции и трансляции. Установлено участие ретинола в процессе синтеза гликопротеидов. Активно воздействуя на ресинтез гликопротеидных зрительных пигментов, сенсибилизирующих сетчатку к свету, он обеспечивает нормальную работу органов зрения.

Ретинол необходим для нормального эмбрионального развития. Он принимает участие в синтезе стероидных гормонов, сперматогенезе, является антагонистом тироксина – гормона щитовидной железы.

Признаки и симптомы недостаточности витамина А: ночная (куриная слепота), ксерофтальмия, нарушения развития, диарея, кишечные инфекции. Неспецифическими проявлениями являются ломкость ногтей, сухость волос.

Источники поступления в организм: рыбий жир, печень, молоко, сливочное масло, сметана, творог, сыр, яичный желток, зеленые и желтые овощи (морковь, тыква, сладкий перец, шпинат, брокколи, зеленый лук, зелень петрушки), бобовые (соя, горох), персики, абрикосы, яблоки, виноград, арбуз, дыня, шиповник, облепиха, черешня.

Показания к применению витамина А: заболевания кожи и слизистых оболочек (молочница, себорейная экзема, аллергиче-



ские дерматозы); заболевания глаз (конъюнктивит, кератит); активация процессов регенерации при лечении ожогов, ран, переломов; заболевания дыхательной, гепатобилиарной системы. Эффект ретинола определяется его способностью поддерживать нормальную функцию и структурную целостность эктодермальных тканей, повышать резистентность организма к иммунологическим реакциям немедленного типа, оказывать антигистаминное действие. С учетом данных о снижении содержания ретинола в сыворотке крови при острых и хронических воспалительных заболеваниях легких, принимая во внимание его неспецифические фармакодинамические свойства, его способность влиять на процессы окислительного фосфорилирования, иммунные реакции организма, повышать уровень пропердина в сыворотке крови, активность и степень завершенности фагоцитоза, ретинол включают в комплекс лечебных мероприятий при острых и хронических заболеваниях бронхолегочной системы.

Ретинол рекомендуют включать в схему лечения при ряде острых и хронических заболеваний печени и желчевыводящих путей. Как показали наблюдения, у людей с хроническим холецистохолангитом содержание ретинола и каротина в сыворотке крови снижено. Включение ретинола в комплекс лечебных мероприятий способствует ликвидации явлений скрытой недостаточности ретинола, сопровождающейся уменьшением детоксикационной функции печени.

Ежедневный прием ретинола улучшает адаптацию к темноте, увеличивает концентрацию ретинол-связывающего протеина. При этом активируется транспорт ретинола к периферическим тканям.

Поскольку существует взаимозависимость между содержанием в плазме ретинола и концентрацией железа в сыворотке крови, целесообразно при железодефицитных состояниях в комплекс лечения включать ретинол, особенно при имеющихся предпосылках недостаточности ретинола.

Внимание! Наличие у больных астматических проявлений при аллергической настроенности организма в отдельных случаях может повышать уровень каротина и ретинола в крови. В этой ситуации препараты ретинола и каротина необходимо применять с осторожностью.

Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 1,0–2,0 мг в день. Оптимальному усвоению витамина А способствуют витамины Е и С, а также микроэлементы, в частности селен. Считают, что для соблюдения

баланса между витамином А и бета-каротином в день нужно съедать (на выбор) 75–100 г печени, 150 г сливочного масла, 200 г красной икры, 300 г сметаны плюс также на выбор – 50 г моркови, 100 г зелени петрушки, 100 г дыни, 300 г сладкого перца или мандаринов. Это, по очевидным причинам, довольно непросто. Поэтому «витамин молодости и красоты» многие предпочитают получать в форме качественных витаминных добавок или комплексов.

Витамин А входит в состав комплекса «**Арнебия Мультивитамин ретард**», «**Арнебия 24 комплекс**». Содержат витамин А, обеспечивая значительную часть суточной потребности, биологические активные комплексы «**Ауген-Актив Салюс**», «**Салювижн**», «**Флорадикс Мультивита Н**», «**Эпресат Мультивитамин Энергетикум**».

Бета-каротин – предшественник витамина А

Про бета-каротин так или иначе слышал почти каждый человек, особенно если он интересуется здоровым образом жизни, но мало кто знает, что это вещество – только одно из многих с таким же названием – речь идет о каротиноидах. На сегодня ученым их известно около 300, но провитаминами, из которых может образоваться витамин А, считаются только около 60.

Из всех каротинов основными считаются две формы: альфа- и бета-каротин. Есть и другие: гамма-, дельта- и т.д., но мы чаще слышим о бета-

каротине, так как именно он лучше всех каротиноидов умеет превращаться в витамин А, попадая в организм человека, при этом выполняя множество важных функций.

Альфа- и бета-каротин – почти одно и то же с точки зрения химии, но вот это «почти» решает все: отличие простран-



ственной конфигурации их молекул, кажущееся неспециалисту незначительным, на самом деле определяет их биологические функции. Поэтому бета-каротин для нас безопасен – он не вызывает эффекта передозировки, хотя о передозировке жирорастворимых витаминов сегодня слышали многие. Дело в том, что в витамин А он начинает превращаться только тогда, когда организм ощущает его нехватку, а до этого он работает как антиоксидант в той форме, в которой поступил в организм, и работает на совесть – его активность значительно превышает активность чистого витамина.

Бета-каротин – желто-оранжевый растительный пигмент. В отличие от витамина А, бета-каротин в больших дозах не обладает токсичностью. Также это вещество обладает иммуностимулирующим и адаптогенным действием.

Ненасыщенная структура бета-каротина позволяет его молекулам абсорбировать свет и предотвращать накопление свободных радикалов и активных форм кислорода. Бета-каротин подавляет выработку свободных радикалов. Предполагается, что тем самым он защищает клетки иммунной системы от повреждения свободными радикалами и может улучшать состояние иммунитета. Бета-каротин – естественный иммуностимулятор, который повышает иммунный потенциал организма независимо от вида антигенов, т.е. действует неспецифично.

Существует множество публикаций, касающихся влияния бета-каротина на увеличение количества Т-хелперов. При этом в некоторых экспериментах фиксируется увеличение количества всех Т-лимфоцитов, а в некоторых – только Т-хелперов. Наибольший эффект показан у лиц, испытывающих пероксидный стресс (неправильная диета, заболевания, пожилой возраст). У полностью здоровых организмов эффект часто минимальный или отсутствует. Сам эффект связан с увеличением пролиферативной способности Т-лимфоцитов, в том числе Т(0,1,2)-хелперов. Пролиферация Т-лимфоцитов тормозится пероксидным радикалом. Ликвидация пероксидных радикалов увеличивает способность Т-клеток к бластогенезу. Бета-каротин также стимулирует у животных рост тимусовых желез – источников Т-лимфоцитов. Это неспецифический эффект большинства липофильных антиоксидантов (лютеин, криптоксантин, ретинол, токоферол, альфа-каротин, астаксантин).

Эпизодическое накопление именно Т-хелперов, а не других лимфоцитов, связано, по-видимому, с конкретной цитокинной обстановкой в организме. Увеличение пролиферативной способности Т-лимфоцитов под влиянием бета-каротина показано также в модельных экспериментах с культурами

лимфоцитов (причем не только Т-лимфоцитов). Использование специфических митогенов (CON A) приводит к пролиферации лимфоцитов. Это имитация цитокинной обстановки при иммунном ответе. Т-лимфоциты с бета-каротином сильнее пролиферируют, чем контрольные. В исследованиях сделаны выводы, что при инфекции бета-каротин будет ускорять иммунную реакцию. Рост и дифференциация Т-хелперов также зависит от наличия интерлейкинов-1, -2, -4. Эти цитокины формируются в самих Т-лимфоцитах и макрофагах. Бета-каротин значительно увеличивает активность макрофагов, поскольку в них идут специфические перекисные процессы, требующие большого количества антиоксидантов. Макрофаги помимо фагоцитоза осуществляют презентацию антигена и стимулируют соответствующие Т-хелперы. Это приводит к росту числа Т-хелперов. Но только при наличии антигена.

Некоторые отечественные ученые связывают иммуномодулирующую активность бета-каротина с влиянием на арахидоновую кислоту и ее метаболиты. В частности, предполагается, что бета-каротин подавляет производство продуктов арахидоновой кислоты (относится к омега-жирным кислотам), за счет этого ингибирует выработку простагландина E2 (липидное физиологически активное вещество). Простагландин E2 является супрессором NK-клеток, снижая его содержание, бета-каротин усиливает активность NK-клеток, продуцирующих гамма-интерферон. Таким образом, бета-каротин осуществляет свое иммуностимулирующее действие.

Показания к применению бета-каротина: повышение иммунитета организма и его способности сопротивляться инфекциям; профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, преждевременного старения организма и ослабленного иммунитета.

Источниками бета-каротина являются тыква, морковь, зеленый лук, щавель, шпинат, латук, салат, салат романо, капуста кейл, помидоры, красный перец, брокколи, грейпфруты, сливы, персики, дыни, абрикосы, хурма, крыжовник, черника, черная смородина.

Согласно методическим рекомендациям по нормам рационального питания «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» от 18 декабря 2008 г. (МР 2.3.1.2432 08) 6 мкг бета-каротина эквивалентны 1 мкг витамина А. Среднее потребление в разных странах – 1,8–5,0 мг/сутки. Верхний допустимый уровень потребления не установлен. Длительный прием бета-каротина не сопровождается какими-либо побочными эффектами.

Каротинемия или гиперкаротинемия – избыток каротина в организме (в отличие от избытка витамина А, каротин малотоксичен). Обычно каротинемия не рассматривается как опасное состояние, хотя и ведет к пожелтению кожи (*каротинодермия*). Часто наблюдается, если в пище много моркови, но также может быть симптомом более опасных состояний. Ранее проведенные исследования показывали, что бета-каротин, будучи антиоксидантом, снижает вероятность заболеваний раком у людей. Однако в дальнейшем эти исследования не были подтверждены, более того, обобщенные недавно научные данные подтверждают гипотезу о том, что у курящих людей потребление высоких доз бета-каротина может повышать риск развития рака легких (Goralczyk R., 2009). Однако это действие каротина относится только к курильщикам и людям, контактирующим с вредными веществами при производстве асбеста. Конкретный механизм такого воздействия каротина неизвестен.

Бета-каротин входит в состав комплекса «**Арнебия Бета-каротин + Кальций**» (шипучие таблетки).

Витамин В₁ (тиамин)



Умственная работоспособность, состояние здоровья и чувство благополучия зависят от тиамина. Он требуется для нормального функционирования нервных клеток и формирования в каждой клетке аденозинтрифосфата (АТФ), незаменимой энергии для всего тела. Фосфорилированная форма тиамина – тиаминпирофосфат – образуется в организме человека и является

предшественником ферментов, играющих важную роль в обмене углеводов, особенно в процессе декарбоксилирования пировиноградной кислоты, α -кислот. Конечным этапом декарбоксилирования пировиноградной кислоты является образование ацетилкоэнзима А, необходимого для нормального липидного и белкового метаболизма. Тиаминпирофосфат, катализируя транскетолазную реакцию, участвует в процессе прямого окисления глюкозы в пентозофосфатном цикле, способствуя образованию пентоз, принимающих непосредственное участие в синтезе нуклеиновых и жирных кислот, процессах стероидогенеза и липогенеза. Дефицит поступления тиамина с пищей приводит к повышению уровня кетокислот в крови и тканях и, как следствие, к сдвигам в кислотно-щелочном равновесии. Нарушаются процессы переаминирования аминокислот, снижается биосинтез белков, что при дефиците тиамина в организме приводит к метаболическому эффекту – отрицательному азотистому балансу. В результате накопления в тканях «токсинов усталости» (пировиноградной и молочной кислот), нарушения синтеза ацетилхолина при дефиците тиамина ухудшаются функции ряда систем, в первую очередь нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной. Последствием такого биохимического нарушения обмена веществ является энцефалопатия Вернике (острое поражение среднего мозга) или полиневрит, а также заболевания сердечно-сосудистой системы.

Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 1,7–2,0 мг в день. Витамин В₁ легко растворяется в воде, он уязвим для повышенной температуры во время приготовления пищи, при выпечке с содержанием соды. Витамин В₁ – это компонент проростков семян и пшеничных отрубей, рисовой шелухи, всех частей зерен, удаляемых во время измельчения и осветления текстуры зерен и круп. Замораживание, длительная термическая обработка и избыток соли также разрушают витамин В₁ в пище.



Основными причинами недостаточности тиамина врачи считают постоянное употребление в пищу очищенного риса, зерна которого не содержат витамина В₁, алкоголизм, расстройства желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет. Следует знать, что многие лекарственные препараты снижают содержание витамина В₁ в организме. Препятствуют всасыванию тиамина табак, газированные напитки и продукты питания, содержащие углекислые соли и лимонную кислоту, избыточное употребление чая и кофе, использование гормональных контрацептивов.

К симптомам дефицита этого витамина относятся нарушения рефлексов, неровная походка, проблемы с обучением и запоминанием, частые головные боли, бессонница, депрессия, раздражительность, мышечная слабость, кардиомиопатия, одышка, анемия, усталость, замедленное заживление ран, нарушение синтеза белков, потеря аппетита. Если вовремя не обратиться к врачу, болезнь может принять хроническую форму.

Показания к применению витамина В₁: заболевания нервной системы (невриты, полиневриты, астеновегетативный синдром и др.), болезни сердечно-сосудистой системы (сердечная недостаточность, миокардит, эндокардит, атеросклеротическая болезнь сердца, атеросклероз сосудов), заболевания органов пищеварения (язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, хронический гастрит, гепатит, энтероколит, гастроэзофагально-рефлюксная болезнь – ГЭРБ), болезни эндокринной системы (тиреотоксикоз, сахарный диабет, ожирение), хронические инфекции, период беременности и грудного вскармливания. Целесообразно применение витамина В₁ у лиц, работающих во вредных и опасных условиях (контакт с сероуглеродом, тетраэтилсвинцом, работа в горячих цехах).

Витамин В₁ в рекомендованной дозировке содержится в витаминах компании «Арнебия»: «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия Бета-каротин + Кальций» (шипучие таблетки), «Арнебия 24 комплекс». Содержат витамин В₁, обеспечивая значительную часть суточной потребности, биологические активные комплексы «Витамин-В-Комплекс Салюс», «Флорадикс таблетки», «Флорадикс Ликвид Айрон Формула», «Флорадикс Айронвитель», «Флорадикс Мультивитель Н», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум», «Флорадикс Протектор Плюс».

Витамин В₂ (рибофлавин)



Рибофлавин входит в состав ферментов, участвующих в клеточном дыхании. Он также необходим для поддержания хорошего зрения и здоровья кожи. Витамин В₂ помогает преобразовать углеводы в АТФ – энергию. Он имеет желтый пигмент и цвет.

Это водорастворимый витамин, выделенный из молочной сыворотки. Рибофлавин является важной частью ряда ферментов, которые участвуют в процессах энергообразования с использованием углеводов и жиров. Из-за неправильного питания почти 2/3 населения развитых стран страдает от нехватки рибофлавина, который особенно необходим пожилым людям. Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 2,0–3,5 мг в день.

Рибофлавин нормализует состояние нервной системы, стимулирует кроветворение, участвует в клеточном дыхании, углеводном и жировом обмене. Витамин В₂ защищает сетчатку глаза от избыточного воздействия ультрафиолетовых лучей и вместе с витамином А обеспечивает нормальное зрение, он полезен для кожи, волос, ногтей. Биологически активной формой рибофлавина в организме человека и животных является флавинадениндинуклеотид, синтезирующийся в печени, почках и других тканях. Флавинадениндинуклеотид, а также другое производное рибофлавина – рибофлавин-5-фосфорная кислота, встречающаяся в естественном виде в дрожжах, а также в тканях животных – являются коферментами ряда флавиновых ферментов оксидоредуктаз. Благодаря им обеспечивается нормальное течение окислительно-восстановительных процессов в организме.

Рибофлавин интенсифицирует процессы обмена веществ в организме, улучшает функциональное состояние органа зрения, принимая участие наряду с ретинолом в процессах адаптации в темноте.

Основными пищевыми источниками витамина B_2 являются продукты животного происхождения – печень, мясо, рыба, яйца, молоко. От недостатка витамина B_2 часто страдают вегетарианцы и те, кто придерживается ограничений в питании по религиозным соображениям.

При дефиците этого витамина (его недостаточном поступлении с пищей) наблюдается целый ряд симптомов, среди которых трещины в уголках рта, воспаленный язык, ощущение «песка» в глазах, конъюнктивит, повышенная светочувствительность, усиленное выпадение волос, жирная или шелушащаяся кожа, особенно вокруг носа. Страдает и нервная система, что типично при недостатке витаминов группы В: отмечается дрожание конечностей, головокружение, снижается концентрация внимания, отмечаются затруднения при мочеиспускании и зуд в паховой области.



Показания для применения витамина B_2 : хронический гепатит, хронический колит и энтероколит, ревматизм, недостаточность кровообращения, атеросклеротическая болезнь сердца, Аддисонова болезнь, тиреотоксикоз. B_2 рекомендуется лицам, работающим с вредными и опасными для здоровья факторами – с промышленными ядами и солями тяжелых металлов.

Витамин B_2 в рекомендованной дозировке содержится в различных витаминах компании «Арнебия»: «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия Витамин С», «Арнебия Бета-каротин + Кальций» (шипучие таблетки), «Арнебия 24 комплекс». Содержат витамин B_2 , обеспечивая значительную часть суточной потребности, биологически активные комплексы «Ауген-Актив Салюс», «Салювижн», «Витамин-В-Комплекс Салюс», «Флорадикс таблетки», «Флорадикс Ликвид Айрон Формула», «Флорадикс Айронвитель», «Флорадикс Мультивитель Н», «Эспресат Мультивитамин Энергетикум».

Витамин В₃ (витамин РР, ниацин)



Ниацин является коэнзимом, участвующим в метаболизме белков, жиров и углеводов. Помимо своего присутствия в продуктах питания, витамин В₃ производится в организме из незаменимой аминокислоты триптофана. В последние годы возрос процент людей, страдающих дефицитом ниацина. Причинами являются разрушение витаминов группы В в процессе переработки и приготовления пищи, а также подавление микробной флоры, синтезирующей витамины группы В, в результате применения антибиотиков, противомикробных препаратов, оральных контрацептивов и стероидов.

Активное воздействие ниацина на обменные процессы обусловлено его вхождением в состав никотинамидадениндинуклеотида (НАД) и никотинамидадениндинуклеотида фосфата (НАДФ), являющихся кофакторами ряда ферментов. В частности, никотинамид входит в состав кодегидраз, являющихся переносчиками водорода к флавонопротеиновым ферментам, тем самым регулируя окислительно-восстановительные процессы в организме. Ниацин и его амид принимают участие в биосинтезе пуринов и пиримидинов, снижают содержание сахара в крови, нормализуют обмен аминокислот, холестерина. Считается, что он способен сдерживать первичное производство триглицеридов и ослаблять превращение жиров в холестерин и триглицериды. Отмечено регулирующее действие ниацина и никотинамида на функциональное состояние нервной системы, кровообращения и пищеварения. Это обусловлено его активирующим влиянием на функции коры больших полушарий (усиление тормозного процесса и упрочение дифференцировок), способностью влиять на расширение капиллярного русла, увеличение ско-

рости кровотока, усиление секреторной и моторной функции желудка, стимуляцию внешнесекреторной функции поджелудочной железы, гликогенообразовательной, пигментной и антитоксической функции печени. Обладая сосудорасширяющим действием, НАД способен усиливать периферическую сосудистую циркуляцию. Для практических врачей представляет интерес свойство ниацина усиливать иммунологическую реактивность организма путем выраженного стимулирующего влияния на процессы фагоцитоза. Антипелларгическими свойствами в большей степени обладает никотинамид, образующийся в результате превращения β -пиридинкарбоновой кислоты в организме. Вызывают интерес результаты клинических испытаний ниацина (А. Хоффер, Х. Осмонд, Канада). Они применяли ниацин у лиц пожилого и старческого возраста с потерей аппетита, слабостью, депрессией, раздражительностью, потерей короткой памяти, рассеянностью. В 75% случаев из 1000 пациентов, включенных в исследование, результат был положительным. Клетки пожилых людей имеют короткий жизненный цикл, так как не получают достаточно кислорода. Согласно проведенному исследованию, клетки, испытывающие дефицит кислорода, могут быть активированы при приеме ниацина. Исследования Калифорнийского университета (США) показали, что он снижает уровень холестерина у лиц с наследственной гиперхолестеринемией.

Большие дозы вызывают покраснение кожи в результате расширения кровеносных сосудов, которое не сопровождается вредным эффектом. Одной из форм ниацина является никотинамид, который не вызывает каких-либо кожных эффектов, однако его большие дозы могут нарушать функции печени и вызывать депрессию у некоторых людей. Доза витамина не должна превышать 50 мг в день, и только под наблюдением врача. Не следует использовать высокие дозы ниацина во время беременности или в случаях язвенной болезни, подагры, сахарного диабета, или заболеваний печени и желчного пузыря, недавно перенесенного сердечного приступа.

В растительных продуктах значительная доля ниацина представлена никотиновой кислотой, в продуктах животного происхождения – никотинамидом, входящим в состав никотинамидных коферментов. Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 20–25 мг в день.

Современная медицина рассматривает роль витамина PP в профилактике и лечении сердечных заболеваний как очень значительную. И сегодня уже доказано, что витамин PP обладает защитными свойствами в отношении миокарда. Этот витамин расширяет мелкие периферические сосуды, тем



самым улучшая кровообращение и обмен веществ в коже и подкожных тканях. Никотиновая кислота оказывает влияние на функциональное состояние центральной нервной системы. Установлено, что в головном мозге содержится наибольшее по сравнению с другими органами количество дифосфопиридиннуклеотида.

Пищевыми источниками витамина В₃ являются мясные субпродукты, постное мясо, рыба, белое мясо птицы, яйца, молоко, пивные дрожжи, хлеб из муки грубого помола, бобовые, сушеные грибы, овощи (картофель, зеленый горошек, томаты, красный сладкий перец), авокадо, финики, чернослив, семечки подсолнечника, арахис.

Показания к применению ниацина: высокий уровень холестерина и триглицеридов в крови у лиц с высоким риском сердечно-сосудистых осложнений, пеллагра, некоторые виды вертиго и шума в ушах, ликвидация последствий алкоголизма, заболевания желудочно-кишечного тракта, глоссит, стоматит, заболевания, протекающие с недостаточностью ниацина – энтероколит, хронический гастрит, хронический гепатит, сахарный диабет, анемия, недостаточность кровообращения, бронхиальная астма, болезнь Рейно, экзема.

Витамин В₃ (ниацин) в рекомендованной дозировке содержится в витаминах компании «Арнебия»: «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы». «Арнебия Бета-каротин + Кальций» (шипучие таблетки), «Арнебия 24 комплекс». Содержат витамин В₃, обеспечивая значительную часть суточной потребности, биологически активные комплексы «Витамин-В-Комплекс Салюс», «Флорадикус таблетки», «Флорадикус Мультивиталь Н», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум».

Витамин В₆ (пиридоксин)



Биологические свойства пиридоксина обеспечиваются пиридоксаль-5-фосфатом, который образуется в организме при участии фермента пиридоксалькиназы. Наиболее существенна роль данного витамина в регуляции белкового обмена, его участие в процессах транспорта аминокислот через клеточные мембраны. Пиридоксаль-5-фосфат является коферментом ряда пирозоловых ферментов (аминотрансфераз), обеспечивающих обмен аминокислот; пиридоксин участвует в реакциях переаминирования и синтеза аминокислот (цистеина, метионина, глутаминовой и аспарагиновой кислот и др.), триптофана, гистидина; повышает содержание в поперечнополосатой мускулатуре креатинина, играющего важную роль в процессе сокращения мышц. Пиридоксин принимает участие в жировом и липидном обмене, улучшает усвоение ненасыщенных жирных кислот. При его дефиците снижается активность глюкозо-6-фосфатдегидрогеназы – одного из ферментов прямого окисления глюкозы в пентозофосфатном цикле. Пиридоксаль-5-фосфат входит в состав фосфорилазы, регулирующей распад гликогена. Пиридоксин существенно влияет на кроветворение и иммунитет. Он синтезирует эритропоэз и биосинтез гемоглобина; активизирует клеточные факторы неспецифической иммунологической реактивности организма. Пиридоксин чрезвычайно важен в развитии нервной системы: он участвует в продукции серотонина, мелатонина и дофамина. Витамин В₆ был использован для уменьшения синдрома утренней рвоты во время беременности, купирования болей в животе, обусловленных гормональным сдвигом при предменструальном синдроме, помогал витамин В₆ женщинам при травмах и повреждениях нервных стволов и корешков, таких как синдром запястного канала.

Пиридоксин – это вещество с универсальными свойствами, поскольку благодаря ему сохраняется баланс натрия и калия в жидких средах организма. При оптимальном приеме этот витамин способен защитить человека от десятков различных болезней, поэтому так важно его поступление с пищей (как и другие витамины группы В, он содержится в крупах, орехах, постном мясе, пророщенных зернах пшеницы) или в форме витаминных комплексов.

Витамин В₆ представляет собой группу витаминов, связанных между собой и действующих повсеместно. Пиридоксин укрепляет иммунную систему, этот витамин необходим для образования антител, эритроцитов и нормального кровообращения и регулирует водный баланс. Кроме того, образование соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока, а также содержание сахара в крови, нормальная работа жирового и углеводного обменов веществ – также зависят от этого витамина.

Состояния недостаточности этого витамина (этот водорастворимый витамин не накапливается) проявляются в форме повышенной утомляемости, мышечной слабости, депрессивного настроения. Также отмечается онемение конечностей, могут развиваться артриты, нарушения кровообращения, болезни сердечно-сосудистой системы, печени, дерматиты. Признаками дефицита этого витамина являются жирная себорея, выпадение волос, появление чешуек на коже вокруг носа и глаз, отеки конечностей.

Недостаток витамина В₆ играет важную роль в развитии атеросклероза из-за нарушения метаболизма жиров. Отсутствие в организме этого витамина может привести к депрессии. К дефициту пиридоксина может привести прием оральных контрацептивов. К сожалению, большая часть витамина В₆ теряется при обработке пищевых продуктов и не восполняется при так называемом «витаминизировании».

Источниками поступления в организм из пищи витамина В₆ являются: мясо, печень, почки, сердце, домашняя птица, рыба, устрицы, зеленые листовые овощи, корнеплоды, цельное зерно, гречневая и пшенная крупы, рис, бобовые, молоко, яйца. Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 2,0–3,0 мг в день.



Показания к применению витамина B₆: стимуляция кислотообразующей функции желудка и желчевыделительной функции печени, оптимизация функционального состояния печени при ее патологии, активирование продукции инсулина в поджелудочной железе для снижения уровня сахара в крови, регуляция фосфорно-кальциевого обмена, гликогенообразовательной и антитоксической функции печени.

Витамин B₆ в рекомендованной дозировке содержится в витаминах компании «Арнебия»: «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия Бета-каротин + Кальций» (шипучие таблетки), «Арнебия 24 комплекс». Содержат витамин B₆, обеспечивая значительную часть суточной потребности, биологически активные комплексы «Витамин-В-Комплекс Салюс», «Флорадикус таблетки», «Флорадикус Ликвид Айрон Формула», «Флорадикус Айронвитель», «Флорадикус Мультивиталь Н», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум».

Витамин B₁₂ (цианкобаламин)



Витамин B₁₂ тканями животных не образуется. Его синтез в природе обеспечивается микроорганизмами, главным образом бактериями, актиномицетами, сине-зелеными водорослями. В организме человека синтезируется микрофлорой кишечника с участием фермента мукопротеина, откуда поступает в органы, накапливаясь в небольших количествах в почках, печени, стенках кишечника. Однако синтезом в кишечнике потребность организма в витамине B₁₂ не обеспечивается. Аутоиммунные реакции способны

связывать мукопротеин и тем самым значительно ограничить усвоение витамина В₁₂. Фолиевая кислота улучшает всасывание и усвоение витамина В₁₂. Являясь фактором роста, цианкобаламин необходим для нормального кроветворения и созревания эритроцитов, он участвует в синтезе лабильных метильных групп и в образовании холина, метионина, креатина, нуклеиновых кислот. Витамин В₁₂ вместе с фолиевой кислотой регулирует уровень гомоцистеина, аминокислоты, избыток которой ассоциируется с болезнями сердца, инсультом, остеопорозом и болезнью Альцгеймера.

Витамин В₁₂ содержится в мясе, рыбе, яйцах и молоке и не представлен в рационе вегетарианской диеты. Эффективными для применения являются не только инъекционные, но и сублингвальные и интраназальные лекарственные формы. Рекомендуемая ежедневная доза составляет 2–3 мкг.

Название «витамин В₁₂» применяется для целой группы незаменимых биологических компонентов, кобаламинов. Кобаламины сходны по своей структуре с гемоглобином крови с одним лишь исключением: вместо железа они содержат кобальт. Витамин В₁₂ встречается во многих различных формах. Не все эти формы одинаковы по своей эффективности, наиболее эффективной формой является метилкобаламин, а чаще всего встречается цианкобаламин.



От дефицита витамина B_{12} чаще всего страдают люди пожилого возраста, так как с возрастом снижается способность организма к усвоению витаминов, поэтому дозировки витаминов могут, несмотря на отмечающееся в этом возрасте замедление обмена веществ, повышаться до 3,0–5,0 мкг в день.

Достаточное количество этого витамина необходимо в любом возрасте: витамин повышает работоспособность и усиливает действие витамина С. Витамин B_{12} участвует в кроветворении, в переработке белков, жиров и углеводов. Этим его полезные качества не ограничиваются, так как при полной обеспеченности им организма улучшается память и концентрация внимания. При лечении синдрома хронической усталости витамин B_{12} эффективен в лечении большинства пациентов (50–80%).

Проявления дефицита витамина B_{12} : изменение походки, хрупкость костей, хроническая усталость, головокружение, увеличение печени, заболевания глаз, галлюцинации, головные боли (включая мигрени), воспаление языка, раздражительность, затрудненное дыхание, ухудшение памяти, нервозность, неврологические заболевания, пернициозная анемия. Встречаются такие симптомы обычно у пожилых людей, поэтому рацион их питания должен обязательно дополняться этим витамином.

Пищевыми источниками витамина B_{12} являются: печень, говядина, домашняя птица, рыба, яйца, молоко, сыр, устрицы, морская капуста, соевые продукты.

Показания к применению витамина B_{12} : пернициозная анемия, агастрическая гиперхромная анемия, анемия беременных; заболевания печени и хронический панкреатит. Целесообразно назначать витамин B_{12} при лучевой болезни, заболеваниях центральной нервной системы (рассеянный склероз, энцефаломиелит, радикулит, полиомиелит), аллергические заболевания.

Витамин B_{12} в рекомендованной дозировке содержится в витаминах компании «Арнебия»: «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия Бета-каротин + Кальций» (шипучие таблетки), «Арнебия 24 комплекс». Содержат витамин B_{12} , обеспечивая значительную часть суточной потребности, биологически активные комплексы «Витамин-В-Комплекс Салюс», «Флорадикс таблетки», «Флорадикс Ликвид Айрон Формула», «Флорадикс Айронвитель», «Флорадикс Мультивитель Н».

Витамин В_с (витамин В₉, фолиевая кислота)



Это группа соединений со сходной структурой и функциями: фолиевая кислота, фолацин, фолаты. Биологические свойства фолиевой кислоты обусловлены ее акцепторными свойствами по отношению к водороду, что определяет ее участие в окислительно-восстановительных процессах. Присоединение водорода к молекуле осуществляется при участии восстановленного НАДФ+Н⁺. Продукт метаболизма фолиевой кислоты – тетрагидрофолиевая кислота – является кофактором ферментных систем, принимающих участие в переносе различных углеродных радикалов. Наряду с цианкобаламином фолиевая кислота принимает активное участие в процессе регуляции функций органов кроветворения, оказывает антианемическое действие при макроцитарной анемии (анемия Аддисона-Бирмера). Витамин положительно влияет на функции кишечника и печени, повышает содержание в печени холина, препятствует ее жировой дегенерации.

Фолиевая кислота участвует в дублировании хромосом во время воспроизводства клеток, который ускоряется во время беременности, когда формируется новая ткань. Витамин имеет важное значение в предотвращении врожденных аномалий, таких как аномалия развития нервной трубки, которая включает в себя дефицит полноценного развития головного и спинного мозга и наличие психических расстройств, которые могут быть очевидными или нераспознанными при рождении, когда такие расстройства проявляются гораздо позже. Фолиевая кислота помогает в предотвращении аномалий развития неба, она регулирует уровни в крови гомоцистеина, аминокислоты, связанной с

риском сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, остеопороза и болезни Альцгеймера. Эмоциональное поведение и настроение также связаны с фолиевой кислотой.

Водорастворимый витамин, впервые выделенный из листьев шпината и поэтому названный фолацином (от лат. folium – «лист»), почти всегда встречается в сочетании с витамином B_{12} . Самым известным свойством фолиевой кислоты является ее способность (в сочетании с витамином B_{12}) защищать сердечно-сосудистую систему. Фолиевая кислота крайне важна для курящих. Дополнительные источники фолиевой кислоты им просто необходимы, так как этот витамин способен замедлить процесс развития атеросклероза, распространенного среди представителей этой группы риска. В США фолиевой кислотой обогащают продукты из злаковых для профилактики ишемической болезни сердца.

Фолиевая кислота крайне важна для правильного развития будущего ребенка. Поэтому принимать ее рекомендуют еще до зачатия, а также в период беременности для предотвращения дефектов при формировании нервной системы плода. Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 0,4–0,6 мг в день.

К дефициту фолиевой кислоты может привести прием противозачаточных таблеток и употребление диеты с высоким содержанием жира и рафинированных углеводов. Витамин легко разрушается при высоких температурах.

При дефиците фолиевой кислоты наблюдаются усталость, подавленность, чувство страха, плохой сон, снижаются защитные силы организма, замедляется рост у детей. Отмечается также воспалительное поражение полости рта, кровоточивость десен, преждевременное поседение.



Витамин поступает в организм преимущественно с продуктами растительного, а также животного происхождения. Хорошо растворяется в воде при щелочных значениях. На свету разлагается, при кулинарной обработке легко разрушается. Он синтезируется микроорганизмами толстой кишки. Пищевыми источниками витамина В_с являются: печень, бобовые, зеленые овощи, морковь, злаки, гречневая и овсяная крупы, яичный желток, сыр, пекарские дрожжи, орехи, бананы, апельсины, дыня, абрикосы, тыква.

Показания к применению фолиевой кислоты: заболевания органов кроветворения (анемия Аддисона-Бирмера, макроцитарная анемия алиментарного происхождения, гастрогенные и энтерогенные макроцитарные анемии, анемия у беременных), энтериты, некоторые интоксикации, лучевая болезнь, заболевания печени (хронический гепатит, цирроз), атеросклероз, псориаз.

Витамин В_с в рекомендованной дозировке содержится в витаминах компании «Арнебия»: «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия Бета-каротин + Кальций» (шипучие таблетки), «Арнебия 24 комплекс». Содержит витамин В_с, обеспечивая значительную часть суточной потребности, комплекс «Флорадикс таблетки».

Витамин В₅ (пантотеновая кислота)



Пантотеновая кислота (пантотеновая – от слова *pantos*, что означает «повсюду») – стимулятор обмена веществ. В развитых странах на фоне широкого распространения полуфабрикатов и консервов растет потребность

в этой ранее недефицитной кислоте, представленной в неочищенных крупах, цельном молоке, пчелином маточном молочке, зелени, семенах подсолнечника. Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 2,0–3,5 мг в день.

Существует тесная взаимосвязь между уровнем в тканях организма пантотеновой кислоты и функцией надпочечников. Особенно важной является функция надпочечников при формировании ответных реакций при стрессе. Пантотеновая кислота является частью цикла энергии и производства нейромедиатора ацетилхолина. Она участвует в синтезе холестерина и гормонов. Витамин широко доступен и содержится почти во всех натуральных продуктах, однако в процессе промышленной пищевой обработки уничтожается значительное количество пантотеновой кислоты. 50% пантотеновой кислоты теряется в помоле зерна и 37% – во время приготовления мясной пищи.

Пантотеновая кислота – пантотенат кальция (витамин B₅) – дипептид, состоящий из остатков бета-аланина и пантоевой кислоты. В организме превращается в пантеин, входящий в состав кофермента А. Играет роль в процессе ацетилирования и окисления. Кофермент А – одно из немногих веществ в организме, участвующих в метаболизме белков, жиров и углеводов, в синтезе жизненно важных жирных кислот, холестерина, гистамина, ацетилхолина, гемоглобина. Пантотеновая кислота стимулирует производство гормонов надпочечников – глюкокортикоидов – и является мощным средством при лечении артритов, колитов, болезней сердца, формирования антител, в синтезе нейротрансмиттеров. Оказывает репаративный эффект на слизистые, стимулирует перистальтику кишечника. Пантотеновая кислота поднимает жизненный тонус: этот витамин необходим и для профилактики воспалительных процессов. Рекомендуют его и для защиты от стрессов, повышения концентрации внимания. Об одной особенности пантотеновой кислоты нужно знать женщинам: она способствует уменьшению запасов жира, что позволяет сохранять стройность фигуры. А в качестве стимулятора обмена веществ пантотеновая кислота признана одним из лучших натуральных средств ухода за кожей.

Повышенные дозы витамина B₅ тормозят секрецию желудка. Но передозировка этого витамина неопасна – витамин легко выводится из организма.

При недостатке пантотеновой кислоты возникают дерматиты, депигментация и потеря волос, расстройства координации движений, функции сердца,



почек, желудка и кишечника, ослабление памяти и зрения, а также раздражительность, выпадение волос, мелкие трещины в углах рта. Дефицит пантотеновой кислоты особенно опасен для пожилых людей, а также для тех, кто вместо свежеприготовленной пищи предпочитает употреблять консервированную, подолгу хранящуюся в холодильнике. Причины дефицита: мало в питании белков, жиров, витамина С, синдром мальабсорбции, длительный прием сульфаниламидов и антибиотиков.

Пищевыми источниками поступления в организм витамина В₅ являются: мясо и мясные субпродукты (почки, сердце, печень), цыплята, молоко, яичный желток, гречневая и овсяная крупы, картофель, бобовые, зеленые овощи, пивные дрожжи, орехи.

Показания к применению витамина В₅: нарушения обмена веществ, полиневриты, невралгии, парестезии, экзема, бронхиты, бронхиальная астма, аллергические реакции, трофические язвы, ожоги, токсикоз беременных, гипертиреоз, туберкулез, недостаточность кровообращения, хронические заболевания печени, хронический панкреатит, заболевания желудочно-кишечного тракта неинфекционной природы, гипомоторная дискинезия кишечника. Дозы: внутрь 0,1–0,2 г 2–4 раза в сутки. В дерматологии до 1,5 г в сутки для взрослых. Взаимодействие: повышает эффект сердечных гликозидов, для усвоения витамина В₅ необходима фолиевая кислота, эффективность воздействия витамина В₅ также повышает витамин В₁.

Витамин В₅ – пантотеновая кислота в рекомендованной дозировке содержится в витаминах компании «Арнебия»: «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия Бета-каротин + Кальций» (шипучие таблетки), «Арнебия 24 комплекс». Содержит витамин В₅, обеспечивая значительную часть суточной потребности, биологически активный комплекс «Витамин-В-Комплекс Салюс».

Биотин (витамин В₇, витамин Н)



Это водорастворимый витамин, необходимый для кожи, ногтей и волос, что и подтверждает история его открытия. В 1901 году было установлено, что для роста дрожжей необходимо какое-то неизвестное вещество, которое получило название «биос». Было показано, что биос – это смесь пантотеновой кислоты, инозитола и третьего компонента, который был назван биотином.

Молекула биотина состоит из тетрагидроимидазольного и тетрагидротиофенового кольца. В тетрагидротиофеновом кольце один из атомов водорода замещен на валериановую кислоту. Биотин выступает в качестве кофермента (кофермент R) в метаболизме жиров, углеводов и белков, участвует в процессе гликонеогенеза, в синтезе пуриновых нуклеотидов, является источником серы, которая принимает участие в синтезе коллагена. Механизм действия биотина до конца не изучен. Известно, что он участвует в процессах декарбоксилирования в качестве кофермента ацетил-КоА-карбоксилазы и б-метил-кротонил-КоА-карбоксилазы. Установлена роль биотина в транскарбоксилировании. Биотин необходим для синтеза жирных кислот, антител, пищеварительных ферментов и в метаболизме никотиновой кислоты. Он обладает инсулиноподобной активностью в понижении сахара в крови. Здоровая микрофлора синтезирует биотин в достаточном количестве.

Длительное применение антибиотиков и противосудорожных препаратов нарушает деятельность здоровой микрофлоры и синтез биотина в кишечнике.

Употребление продуктов, нормализующих микрофлору кишечника (молочнокислые продукты, квашеная капуста), оказывает косвенный, но значительный вклад в процесс нормализации микрофлоры. Гликопротеин авидин, содержащийся в сырых яичных белках, взаимодействует с биотином, лишая его активности. Содержащиеся в пищевых продуктах сернистые соединения (сернистый ангидрид) – E221–E228 – разрушают биотин при контакте с воздухом и при нагревании пищи.

Витамин В₇ укрепляет ломкие ногти и снижает уровень глюкозы крови, предотвращая диабетическую невропатию. Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 0,05–0,15 мг в день.

Признаками дефицита биотина являются усталость, отсутствие аппетита, дерматит, выпадение волос, анемия, тошнота и депрессии, высокий уровень холестерина и глюкозы в крови.

Показания к применению биотина: заболевания кожи и ногтей, облысение, дерматиты, повышенный уровень холестерина в крови, атеросклероз, анемия, сахарный диабет.

Биотин в рекомендованной дозировке содержится в витаминах компании «Арнебия»: «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия Бета-каротин + Кальций» (шипучие таблетки), «Арнебия 24 комплекс». Содержит биотин, обеспечивая значительную часть суточной потребности, биологический активный комплекс «Витамин-В-Комплекс Салюс».



Витамин В₄ (холин)



Холин впервые получен из желчи. Химическое название – гидроксид 2-оксисэтилтриметиламмония. Холин – витаминоподобное вещество. Высокое содержание холина отмечено в яичном желтке, мозге, печени, почках и мышцах сердца. Самый богатый холином продукт – яичный желток. Хорошими источниками В₄ являются: печень, почки, мясо, рыба, творог, сыр. Нерафинированные растительные масла, бобовые, некоторые овощи (капуста, шпинат, морковь, помидоры) также содержат холин. Холин способен самостоятельно синтезироваться в организме, но в условиях окружающей среды этого количества недостаточно, поэтому рекомендуется увеличивать его содержание в организме с пищей.

В организме из холина синтезируется важнейший нейромедиатор – передатчик нервных импульсов – ацетилхолин. Холин входит в состав фосфолипидов (лецитин, сфингомиелин), участвует в синтезе метионина, регулирует уровень инсулина в организме, является гепатопротектором и липотропным средством. Является одним из компонентов, обеспечивающих целостность клеточной мембраны.

Данное вещество впервые было признано значимым для человека в 1998 году. Холин обладает мембранопротекторным свойством, т.е. помогает сохранить мембрану клеток, обеспечивая их нормальное функционирование. Стенки нервных клеток – влажные и маслянистые. Холин помогает поддерживать их правильную консистенцию. Без него окисляется холестерин и

образует соединения с омертвевшими клетками белка. Это приводит к образованию уплотнений: клетка нерва не получает нужных питательных веществ и отмирает. Важное свойство холина – снижение уровня холестерина в крови. Также он положительно влияет на нервную систему, оказывая антидепрессантное действие: в процессе обмена веществ из холина получаются волокна со способностью передавать нервные импульсы. В нужное время механизмы срабатывают, и образуются гормоны, положительно влияющие на работоспособность мозга и общее состояние человека. Холин играет большую роль в нормальном функционировании нервной системы. Он участвует в образовании защитной миелиновой оболочки нервов. Присутствие холина в организме предохраняет от разрушения миелинового слоя, от повреждения нервных клеток. А также холин – важнейший компонент фосфолипидов (мембран) клеток.

Холин также является гепатопротектором, ускоряет структурное восстановление поврежденных тканей печени при токсических воздействиях лекарств, вирусов, алкоголя и наркотиков. Он улучшает функцию печени, препятствует образованию желчных камней.

Холин снижает уровень холестерина и концентрацию жирных кислот в крови, очищает от холестериновых бляшек стенки сосудов. Холин способствует образованию метионина, благодаря чему удаляются избытки особого вещества – гомоцистеина, увеличивающего риск сердечно-сосудистых заболеваний. В результате чего холин укрепляет сердечную мышцу, нормализует сердечный ритм.



В поджелудочной железе холин участвует в углеводном обмене. Он укрепляет мембраны бета-клеток, которые вырабатывают инсулин, таким образом, нормализует уровень сахара в крови. При сахарном диабете I типа употребление холина способствует снижению потребности в инсулине. При сахарном диабете II типа холин помогает компенсировать недостаток в организме полиненасыщенных жирных кислот для того, чтобы снизить избыточный уровень инсулина (избыток инсулина является одним из факторов развития сахарного диабета II типа).

Холин играет важную роль в воспроизводстве человека. Он участвует в биосинтезе простагландинов в предстательной железе, повышает подвижность сперматозоидов, в пожилом возрасте предупреждает нарушение работы предстательной железы. Холин стимулирует ферментативное расщепление жиров, нормализуя жировой обмен.

Холин, его соли и эфиры зарегистрированы в качестве пищевой добавки E1001. Холин разрушается при термообработке.

Холин особенно необходим для лиц, занимающихся умственным трудом, школьников, студентов, а также спортсменов и тех, кто занимается физическим трудом.

Суточная потребность в холине:

- Дети от 0 до 11 месяцев – 50–70 мг;
- Дети от 1 года до 3 лет – 70–90 мг;
- Дети от 3 до 7 лет – 100–200 мг;
- Дети от 7 до 18 лет – 200–500 мг;
- Мужчины и женщины старше 18 лет – 500 мг;
- Беременные женщины – 700 мг.

Витамин В₈ (инозитол)



Инозитол или витамин В₈ (циклогексан-1, 2, 3, 4, 5, 6-гексол) – витаминоподобное вещество. Было показано, что около 3/4 суточной потребности инозитола синтезируется самим организмом, поэтому инозитол относят к витаминоподобным веществам. Инозитол оказывает мембранопротекторное, антиатеросклеротическое действие, восстанавливает структуру нервной ткани, является антидепрессантом, анксиолитиком, нормализует сон. Инозитол синтезируется из глюкозы в тканях и органах (сердце, печень, почки). Особенно высока концентрация инозитола в мозге. Нехватка инозитола в тканях глаза может привести к заболеваниям глаз. У больных диабетом экскреция инозитола осуществляется более высокими темпами по сравнению со здоровыми лицами. Инозитол синтезируется из глюкозы в тканях и органах, например в сердце, печени, почках. С кровью он попадает во все клетки, причем в особо высокой концентрации, - в клетки мозга, где накапливается в защитной мембране. Свободный инозитол содержится также в крови в концентрации 4,5 мкг на мл. Из этого резерва его получают клетки, которые не могут сами производить это вещество. Инозитол, синтезируясь в организме человека, распределяется по всему телу, однако больше всего он скапливается в мембранах клеток головного мозга. Это вещество имеет первостепенную важность для школьников и студентов, так как он также отвечает за концентрацию, внимание и запоминание. Через кровь инозитол попадает в те клетки организма, которые не могут синтезировать его самостоятельно. В тканях глаз также должно содержаться много инозитола, в противном случае могут развиваться различные нарушения зрения. В курс лечения подобных болезней важно

включать пищу, содержащую большое количество инозитола, или синтетические витамины с этим веществом, глаза сразу станут меньше утомляться, а зрение улучшится.

Деятельность мозга и нервной системы регулируется инозитолом, стенки сосудов укрепляются, баланс холестерина поддерживается в норме, а в совокупности с другими веществами он отвечает за перераспределение жировых тканей и обмен веществ, предотвращает возникновение атеросклероза, ожирения и тромбозов.

При различных проявлениях невропатии, нарушениях работы нервной системы инозитол существенно улучшает передачу нервных сигналов, нормализует давление и сон, снимает раздражительность. Без него не могут нормально развиваться клетки спинного и головного мозга.

Инозитол принимает непосредственное участие в построении белка, поэтому он чрезвычайно важен для роста костей и мышечной ткани, что особенно необходимо детям и подросткам.

Без инозитола невозможно полноценное зачатие, так как при его нехватке яйцеклетка не может начать делиться, это также касается и сперматозоидов. Так что дефицит этого вещества способствует как женскому, так и мужскому бесплодию.

Кожа и волосы тоже могут страдать без нужного количества инозитола, что чревато экземами и другими заболеваниями кожи, а лишенные защиты волосы начнут быстро ломаться и выпадать.

Молекулы инозитола, находясь в крови, остаются неподвижными, а попадая в нервные клетки, становятся более чем активными. Этим они стимулируют деятельность остальных клеток, улучшают передачу нервных импульсов, вот почему данный витамин необходим для обмена веществ.

Когда не хватает питательных веществ, среди которых первыми в очереди стоят жирные кислоты и высококачественный белок, инозитол не вырабатывается. А его самым главным врагом является кофе, который вымывает инозитол из организма, особенно когда дело не ограничивается утренней чашечкой напитка. Кроме него инозитол разрушают многочисленные медикаменты, так как они нарушают кишечную флору и сокращают количество инозитола в крови и спинномозговой жидкости.

Результатом дефицита инозитола являются многочисленные нарушения в системах и органах, бессонница, раздражительность и стрессовые состояния. Происходит нарушение кровообращения, растёт уровень вредного холестерина, а в связи с этим развивается множество других заболеваний, в том числе и стойкие запоры – при недостатке витамина В₈ мышцы кишечника никак не стимулируются. Резко ослабевает зрение, проявляются многие кожные заболевания, начинают сильно выпадать волосы, целыми участками – это состояние называют «очаговая алопеция». Кроме того, на фоне дефицита инозитола появляются некоторые заболевания почек и желудочно-кишечного тракта, при лечении которых обычно назначают инозитол вместе с витамином В₄ (холином). В совокупности эти вещества лучше усваиваются в человеческом организме. С помощью инозитола лечат дистрофию мышц, а в косметологии его применяют в средствах по уходу за волосами.

После многочисленных исследований в США инозитол стали применять для борьбы с бессонницей – его давали больным в качестве снотворного. Многие ученые считают, что это вещество обладает действием, схожим с действием транквилизаторов. Поэтому его назначают людям с различными фобиями, тревожно-мнительными состояниями, повышенным давлением, после чего пациенты быстро приходят в норму.

Суточная потребность составляет 5–8 г в сутки. При стрессовых и депрессивных состояниях человеку требуется вдвое больше инозитола, но из пищи он усваивается не так просто, а организм вырабатывает его только при здоровом кишечнике, поэтому нездоровое питание – прямой путь к недостатку витамина В₈. А наименьшую пользу приносят готовые продукты, фастфуд или несвежие продукты, разогретые на следующий день. В них этого вещества практически нет.



Инозитол присутствует как в животных, так и в растительных продуктах. Его много в мясе, печени, рыбе, икре, молоке, фруктах, овощах, орехах, бобовых, злаковых, семенах и черной патоке. Однако рекордсменами по содержанию инозитола являются кунжут и кунжутное масло.

Витамин В₁₀

(пара-аминобензойная кислота, витамин Н₁)



Пара-аминобензойная кислота (ПАБК) – витаминоподобное вещество, также называемое витамин Н₁, витамин В₁₀. Она распространена в природе, участвует в синтезе пуринов и пиримидинов и, следовательно, РНК и ДНК. Пара-аминобензойная кислота является «фактором роста» для многих видов бактерий, ее свойства заключаются в активации кишечной флоры, необходимой для развития и роста полезных микроорганизмов, что, в свою очередь, способствует выработке витамина В₉ (фолиевой кислоты) и, как следствие, в образовании эритроцитов. У кормящих женщин усиливает выделение молока, играет важную роль в определении здоровья кожи, способствует установлению загара, пигментации волос и здоровья кишечника. ПАБК иногда относят к витаминам группы В, ее суточная потребность составляет 100 мг и при сбалансированном питании полностью удовлетворяется за счет естественного содержания в продуктах питания. Пара-аминобензойная кислота также обладает лактогонным свойством (усиливает выделение молока у кормящей женщины), ПАБК, пара-аминобензойная кислота – очень полезное и нужное вещество. Она разрушается при взаимодействии с водой, но сохраняется при длительном нагревании. ПАБК является мощным антиоксидантом, благоприятно воздействующим на здоровье кожи, ногтей и волос, усиливает рост волос и защищает их от ранней седины. Пара-аминобензойная кислота принимает участие в кроветворении, работе щитовидной железы, она необходима для полноценного усвоения белка и в качестве профилактического средства от тромбоза.

Эта кислота оказывает противоаллергическое действие, принимает участие в синтезе фолатина, пуриновых и пиримидиновых соединений и аминокислот. ПАБК необходима для образования интерферона – белка, от которого зависит противостояние разным инфекционным болезням. Интерферон делает клетки организма невосприимчивыми к возбудителям гриппа, гепатита и кишечным инфекциям. Наличие ПАБК в организме активизирует кишечные микроорганизмы, заставляет вырабатывать их фолиевую кислоту. Витамин В₁₀ увеличивает количество красных телец, доставляющих кислород к клеткам организма. Пара-аминобензойная кислота помогает устранить раннюю седину, появление которой связано с нервными расстройствами или нехваткой каких-либо веществ в организме.

ПАБК рекомендуют принимать при следующих заболеваниях: повышенная физическая и умственная утомляемость, задержка в росте и развитии, болезнь Пейрони, анемия на фоне дефицита фолиевой кислоты, артриты, солнечные ожоги, различные нарушения пигментации (например, витилиго), ранняя седина.

Пара-аминобензойная кислота регулирует биосинтез фолиевой кислоты и в качестве ее структурного компонента принимает участие в обменных процессах, которые регулирует фолиевая кислота.

При неправильном питании, обедненном некоторыми продуктами, у человека может возникать дефицит ПАБК. Нехватка проявляется в виде различных неприятных симптомов.

Признаки дефицита пара-аминобензойной кислоты: плохое состояние кожи и волос; раздражительность, высокая чувствительность кожи к солнечному свету, частые ожоги, нарушения роста, анемия, головные боли, упадок сил, депрессия, нервные расстройства, у кормящих матерей ухудшается выработка молока.

Польза пара-аминобензойной кислоты настолько очевидна, что в рацион питания обязательно нужно включать продукты, богатые этим веществом: дрожжи, патока, грибы, рисовые отруби, картофель, морковь, мелисса, семечки подсолнечника. Избыток ПАБК подавляет функциональную активность щитовидной железы. Длительный прием больших доз препарата может вызвать тошноту и рвоту. Симптомы исчезают после прекращения или уменьшения дозировки данного вещества.

Витамин С (аскорбиновая кислота)



Витамин С – водорастворимый витамин, который присутствует только в овощах и плодах. Аскорбиновая кислота выполняет защитные функции в организме, ускоряет выздоровление. Оптимальная доза, необходимая для нормального функционирования организма, составляет 100–500 мг в день.

Аскорбиновая кислота улучшает усвоение углеводов и жиров, участвует в окислительно-восстановительных процессах, обмене аминокислот. Витамин С необходим для образования коллагена и соединительной ткани кожи, связок и костей и имеет важное значение для заживления ран. Согласно современным данным, употребление максимальной суточной нормы витамина С улучшает выработку коллагеновых волокон. За счет этого на 19% замедляется образование морщин и на 15% уплотняются кости. Аскорбиновая кислота способствует усвоению организмом железа, участвует в формировании красных кровяных клеток, предотвращает кровоизлияния и кровоточивость десен, поддерживает активность белых кровяных клеток, поддерживая их защитные свойства против бактерий. Но слишком большое количество С меняет этот эффект, и белые кровяные клетки фактически становятся менее активными.

Витамин С действует как ингибитор гистамина, включаясь в течение аллергических реакций. Витамин С обладает защитным эффектом против воздействия тяжелых металлов, пестицидов и пищевых добавок, таких как нитраты, которые связаны с риском развития рака. Витамин-антиоксидант,

он защищает липопротеиды низкой плотности от окислительных повреждений, поддерживает иммунную систему и помогает предотвратить рак. Недавние исследования показали влияние витамина С на деятельность оксида азота, который имеет большое значение для укрепления эндотелия в стенках кровеносных сосудов, предотвращает спазмы артерий, способствует снижению повышенного артериального давления. Противозачаточные таблетки и аспирин ослабляют действие витамина С в тканях. Прием более 100 мг одновременно приводит к снижению эффективности поглощения и увеличению скорости экскреции неразложившейся аскорбиновой кислоты. Охват насыщением тканей витамином С в больших дозах 200–250 мг может инактивировать витамин В₁₂, вызвать деминерализацию костей, может препятствовать поглощению кальция, мешает поглощению меди и может привести к образованию камней в почках.

Частые простуды, повышенная склонность к воспалениям слизистых оболочек, повышенная утомляемость, избыточный вес, частые депрессии, бессонница, варикозное расширение вен, геморрой, кровоточивость десен, раннее образование морщин, ослабление зрения и выпадение волос – все эти признаки могут являться симптомами недостатка в организме витамина С. С возрастом потребность в этом витамине только возрастает – у людей с дефицитом витамина С в 2,4 раза выше риск инсульта.

Внимание: не рекомендуется длительный прием витамина, так как возрастает вероятность образования оксалатных камней в почках.

Источниками поступления в организм аскорбиновой кислоты являются продукты растительного происхождения (овощи, листовые зеленые, брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, кочанная капуста, черная смородина, болгарский перец, земляника, цитрусовые, яблоки, персики, абрикосы, облепиха, шиповник, рябина, печеный картофель «в мундире») и, в небольшом количестве, продукты животного происхождения.

Показания к применению витамина С: острые и хронические инфекционные заболевания, протекающие с геморрагическим синдромом, повышением обменных процессов, при гастритах с гипосекреторной функцией, энтероколитах, недостаточности кровообращения. Целесообразно применение при пневмонии, туберкулезе, ревматизме. С целью коррекции лицам, работающим с ртутью, свинцом, препаратами мышьяка, бензолом, при работе в горячих цехах.

Витамин С в рекомендованных дозировках содержится во многих средствах компании «Арнебия»: «Арнебия Витамин С (шипучие таблетки)», «Арнебия Витамин С со вкусом лимона» (растворимый порошок для приготовления напитка), «Арнебия Витамин С со вкусом малины» (растворимый порошок для приготовления напитка), «Арнебия Витамин С со вкусом апельсина» (растворимый порошок для приготовления напитка), «Арнебия Мульти-витамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия Бета-каротин + Кальций» (шипучие таблетки), «Арнебия Карнитин + Витамин С» (шипучие таблетки), «Арнебия 24 комплекс», Арнебия Витамин С + Селен + Цинк» (шипучие таблетки), «Арнебия Цинк Депот».

Содержат витамин С, обеспечивая значительную часть суточной потребности, биологически активные комплексы «Ауген-Актив Салюс», «Флорадикс таблетки», «Флорадикс Мультивиталь Н», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум», «ВиллаФита Экстракт косточек грейпфрута».



Витамин Р



К группе витаминоподобных веществ относится ряд веществ – биофлавоноидов. В процессе выделения витамина были обнаружены вещества, названные флавоноидами. В 1937 г. Сент-Дьерди получил Нобелевскую премию за открытие некоторых свойств витамина С и флавоноидов. Было показано, что клинические симптомы цинги в своей основе имеют недостаток витамина С и флавоноидов. Флавоноиды часто называют «полуэссенциальными». В действительности они так же важны для организма, как витамины и минералы. Многие лечебные свойства пищи, соков, трав и цветочной пыльцы напрямую связаны с содержанием в них флавоноидов. Выделены 4 группы: проантоцианиды, кверцетин, биофлавоноиды и полифенолы. Наиболее активными флавоногликозидами, обладающими Р-витаминной активностью, являются рутин, гесперидин, эриодектин. Они имеют важное значение в повышении прочности капилляров и регулировании их проницаемости. Некоторые имеют свойства антигистаминные, противовирусные, противоопухолевые и противовоспалительные и защищают липопротеиды низкой плотности от окислительных повреждений. Флавоноиды находятся в съедобных частях фруктов и овощей и в белых сегментах цитрусовых. Биологические свойства препаратов витамина Р обусловлены, в первую очередь, их участием в окислительно-восстановительных процессах. Витамин Р стимулирует клеточное дыхание, обладает антигипоксическими свойствами. Рутин и его аналоги обладают антиоксидантными свойствами, они предохраняют аскорбиновую кислоту и адреналин от окисления, предполагается,

что они способствуют снижению активности гиалурнидазы, вызывающей распад гиалуроновой кислоты в стенках сосудов. Установлена способность витамина Р усиливать секрецию желчи, синтез холатов в печени.

Показания к применению биофлавоноидов: различные заболевания с поражением капилляров, геморрагический васкулит, ревматическая пурпура, ревматический эндокардит, менингит, болезнь Ослера, лучевая болезнь, лейкопении различной этиологии, гломерулонефрит, метроррагии, артериальная гипертония, атеросклеротическая болезнь сердца, сердечная недостаточность.

Группа флавоноидов входит в состав комплексов: «Флоради́кс Ликвид Айро́н Формула» и «Флоради́кс Айро́нвита́ль», «Флоради́кс Магнeзиум», «Флоради́кс Мультивита́ль Н», «Эпресат Мультивита́мин Эне́ргетикум», «Флоради́кс Сaлюди́нам», «Флоради́кс Протектор Плюс», «Флоради́кс ДармКеа».

Витамин В₁₁ (L-карнитин)



Еще одно витаминоподобное вещество, L-карнитин снижает основной обмен, замедляет распад белковых и углеводных молекул, способствует проникновению через мембраны митохондрий и расщеплению длинноцепочечных жирных кислот (пальмитиновой и др.) с образованием ацетил-КоА, необходимого для активности пируваткарбоксилазы в процессе глюконеогенеза, образования кетонных тел, синтеза холина и его эфиров, окислительного фосфорилирования и образования АТФ.

Левокарнитин мобилизует жир из жировых депо. Конкурентно вытесняя глюкозу, включает жирнокислотный метаболический шунт, активность которого не лимитирована кислородом (в отличие от аэробного гликолиза), в связи с чем левокарнитин эффективен в условиях острой гипоксии, в том числе мозга, и других критических состояниях. Повышает секрецию и ферментативную активность пищеварительных соков (желудочного и кишечного), улучшает усвоение пищи.

Левокарнитин снижает избыточную массу тела и уменьшает содержание жира в скелетной мускулатуре. Повышает порог резистентности к физическим нагрузкам, уменьшает степень лактацидоза и восстанавливает работоспособность после длительных физических нагрузок, при этом способствует экономному расходу гликогена и увеличению его запасов в печени и мышцах. Оказывает нейротрофическое действие, тормозит апоптоз, ограничивает зону поражения и восстанавливает структуру нервной ткани.

Карнитин нормализует белковый и жировой обмен, нормализует повышенный основной обмен при тиреотоксикозе (являясь частичным антагонистом тироксина), восстанавливает щелочной резерв, улучшает качество семенной жидкости, увеличивает вероятность зачатия при бесплодии, обусловленном неудовлетворительным качеством спермы.

Является симптоматическим препаратом при заболеваниях, ухудшающих качество спермы (варикоцеле, неустановленные астеноспермии).

Показания к применению левокарнитина: психогенная анорексия, нервная, хронический гастрит с пониженной секрецией, состояние истощения, хронический панкреатит с внешнесекреторной недостаточностью. Первичный дефицит карнитина: миопатия с липидными накоплениями, печеночная энцефалопатия, синдром Рейе; вторичный дефицит карнитина: синдром Марфана, синдром Элерса-Данлоса, синдром Билсе, некоторые формы прогрессирующей мышечной дистрофии; заболевания сердечно-сосудистой системы с высоким риском сердечно-сосудистых осложнений, инфаркт миокарда, инсульты, дисциркуляторная энцефалопатия, реконвалесcentes после тяжелых заболеваний и оперативных вмешательств, интенсивные физические нагрузки. Новорожденные дети с ослабленным пищевым рефлексом (вялое сосание), гипотрофия, артериальная гипотензия, адинамия, состояние после асфиксии и родовой травмы, респираторный дистресс-синдром, выхаживание недоношенных новорожденных на парентеральном питании.

Эффективность применения карнитина повышается с одновременным применением кофермента коэнзима Q10 (убихинон).

Другая важная функция карнитина заключается в его способности очищать организм. Он образует соединения с различными токсинами – продуктами обмена веществ, которые затем выводятся из организма через почки. Потребность взрослого человека в карнитине составляет 300–600 мг в день.



Недостаток или нарушение усвоения карнитина в мышцах или клетках сердца приводят к ухудшению процессов окисления, что вызывает различные мышечные или сердечно-сосудистые заболевания.

Карнитин в рекомендованной дозировке содержится в составе комплексов: «Арнебия L-карнитин», «Арнебия Карнитин + Витамин С» (шипучие таблетки).

Витамин D (кальциферол)



Витамин D – это группа жирорастворимых химических веществ. Провитамины, содержащиеся в растениях (эргостерин, стигмастерин, ситостерин), поступают в организм человека в готовом виде. 7-дегидрохолестерин (провитамин D₃) образуется в тканях животных и человека под влиянием солнечного

света. Провитамины превращаются в холекальциферол, поэтому витамин D называют «солнечным эликсиром». При достаточной инсоляции подобным образом покрывается потребность организма человека в данном витамине. Однако чем больше пигмента в коже, тем меньше витамина производится.

Наиболее изучены следующие представители витаминов группы D: эргокальциферол (витамин D₂), выделенный из дрожжей и являющийся продуктом облучения провитамина D₂ – эргостерина; холекальциферол (витамин D₃), выделенный из тканей животных, образующийся из 7-дегидрохолестерина, а также 22,23-дигидроэргокальциферол (витамин D₄), 24-этилхолекальциферол (ситокальциферол, витамин D₅), выделенный из масел пшеницы, 22-дигидроэтилкальциферол (стигмакальциферол, витамин D₆). По своим физико-химическим свойствам эргокальциферол и холекальциферол являются кристаллами без запаха и цвета, не разрушающимися при нагревании. Они растворимы в жирах и органических соединениях, нерастворимы в воде.

Главной функцией витаминов группы D является регуляция минерального обмена, в частности всасывания кальция в кишечнике. Эти витамины принимают активное участие в процессах кальцификации костной ткани. В настоящее время установлено, что не сами витамины группы D, а их гидроксилированные метаболиты обладают биологической активностью. Метаболиты витаминов группы D – 25-гидроксихолекальциферол, 1,25 – дигидроксихолекальциферол, 1,24,25 – тригидроксихолекальциферол – являются составной частью системы, обеспечивающей поддержание нормального уровня кальция в крови.

Помимо метаболитов витаминов группы D, в эту систему входят: кальций-связывающий белок, обеспечивающий при участии кальций-активируемой основной фосфатазы и кальций-зависимой АТФ-фосфатазы всасывание кальция из кишечника и фиксацию его в костной ткани; транспортные белки, способствующие переносу метаболитов витаминов группы D к органам и тканям; ферментные белки, осуществляющие гидроксилирование витаминов группы D в печени и почках; а также 2 гормона (паращитовидных желез и щитовидной железы) – кальцитонин и паратгормон. Кальцитонин усиливает депонирование кальция в костной ткани, а паратгормон, активируя фермент 1- α -гидроксилазу, способствует образованию активных метаболитов витамина D, что, в свою очередь, сопровождается повышением уровня ионизированного кальция в крови.



Пищевые источники витамина D: желтки, сливочное масло, обогащенное молоко и печень рыбы или рыбий жир. После поглощения витамин D транспортируется в печень для хранения, местом накопления витамина D являются также кожа, мозг, селезенка и кости.

Сегодня ученые всего мира с особым вниманием изучают свойства этого витамина, так как существуют

данные о том, что при достаточных дозировках он способен предохранять организм от раковых заболеваний.

Хорошо известны многие полезные качества этого витамина. Кальциферолы поддерживают работу иммунной и нервной систем, участвуют в синтезе гормонов, нормализуют деятельность сердца, регулируют кальциевый и фосфорный балансы, необходимы для нормального формирования зубов и костей, а также при заболеваниях глаз.

Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 5,0–10 мкг в день.

О важности этого витамина говорит и то, что после 65 лет регулярный прием витамина D на 29% снижает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. Витамин вырабатывается в коже под действием солнечных лучей, поэтому, если позволяет погода, следует ежедневно подставлять солнцу лицо и руки на 5–15 минут. Витамин встречается только в рыбьем жире и яичном желтке, поэтому его рекомендуют принимать по 200–400 МЕ ежедневно в виде биологических добавок.

Недостаток витамина D приводит к деформации и размягчению костей (остеопорозу), рахиту у детей. Первыми признаками нехватки витамина также являются мышечная слабость, болезненное утолщение суставов, депрессии, бессонница, нервные расстройства, раздражительность, близорукость, выпадение и разрушение зубов.

Показания к применению витамина D: рекомендуется при лечении переломов, остеомиелите, туберкулезе, остеомалации, энтероколите, остеопорозе.

Целесообразно применять при артритах, геморрагическом диатезе, при полинозах, псориазе, тетании, вызванной нарушением функции парашитовидной железы, предменструальном синдроме, при менопаузе, для повышения иммунных свойств организма.

Примечание: с осторожностью применять системно в больших дозах, так как возможна гиперкальциемия у младенцев.

Витамин D в рекомендованной дозировке содержится в витаминных комплексах: «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 комплекс», «Арнебия Кальций + Витамин D3» (шипучие таблетки). Содержат витамин D, обеспечивая значительную часть суточной потребности, биологически активные комплексы «Флорадикс Мультивиталь Н», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум», «Флорадикс Салюдинам».

Витамин Е (токоферол)



«Токоферол» переводится с греческого языка как «несущий потомство». Впервые выделенное из салата-латука (а позже и из сливочного масла, масла пшеничных зародышей) вещество, восстанавливающее способность к размножению, получило название токоферол. Витамином Е его назвали «по очереди», так как уже были открыты витамины А, В, С и D.

В целом, витамин Е (на самом деле, это целая группа жирорастворимых витаминов, 8 различных форм, так называемых токоферолов) необходим

для нормального обмена веществ, стимулирования деятельности мышц. Токоферолы – производные хрома (бензо-γ-дигидропирана) – содержатся в продуктах растительного и частично животного происхождения. Наиболее активной формой является α-токоферол, β-токоферол в 2 раза менее активен, а γ-токоферол в 10 раз менее активен, чем альфа-токоферол. Однако гамма-токоферол лучше защищает от окисления, поэтому следует использовать смешанные формы токоферолов.

Витамин Е играет важную роль в клеточном дыхании всех мышц. Эта возможность позволяет мышцам работать с меньшим количеством кислорода, увеличивая выносливость. Исследования показали, что витамин Е может уменьшить вязкость крови, предотвращая ее тенденцию к тромбообразованию. Он также действует как мощный антиоксидант и защищает липопротеиды низкой плотности от окисления. Недавние исследования показали, что назначение витамина Е100 МЕ ежедневно в течение 2 лет снижает риск угрожающих сердечно-сосудистых осложнений, а назначение 400–800 МЕ ежедневно ведет к снижению на 77% нефатальных сердечно-сосудистых осложнений сердца.

В исследованиях на животных крысы были подвергнуты воздействию озона, который обычно находится в промышленных районах. Озон является одной из реактивно окислительных молекул, повреждающих клеточные структуры. Те крысы, которые получили мало витамина Е, имели наибольший ущерб, у крыс, получивших большие дозы, по существу, не было никаких повреждений.

Полиненасыщенные жирные кислоты в рационе могут играть роль антивитамина Е, уменьшая абсорбцию токоферола из кишечника, когда продукт подвергался действию тепла и воздуха и имеет прогорклый запах и вкус. Антиоксидантные свойства витамина Е замедляют процесс старения. О способности витамина Е ингибировать окислительный стресс в организме стало известно много лет спустя, и сегодня эта способность предупреждать преждевременное старение используется в медицине и диетологии.

Токоферол – это мощнейший антиоксидант. Вероятным объяснением антиоксидантного действия токоферолов является их влияние на биосинтез белков и, в частности, гемосодержащих ферментов, в том числе ферментов класса оксиредуктаз. Кроме того, этот витамин крайне важен для выработки нормальных сперматозоидов у мужчин, для зачатия и вынашивания беременности у женщин.

Регулярный прием витамина Е замедляет старение кожи, поэтому он широко используется в косметологии, а также применяется при лечении экзем, кожных язв, герпеса. Местное применение витамина может уменьшить образование рубцов (применяется после закрытия раны) от ожогов, хирургии или при других травмах.

Витамин Е является жирорастворимым витамином, всасывается в присутствии солей желчи и жира. Из кишечника он всасывается в лимфатические пути и транспортируется в крови как токоферол в печень, где сохраняются его высокие концентрации. Он также сохраняется в жировой ткани, тканях сердца, мышц, яичек, матке, крови, надпочечниках и гипофизе.

Витамин Е находится, главным образом, в жирной части цельного зерна и семян, яичном желтке, печени.

Витамин имеет тенденцию повышать артериальное давление, если давать его в дополнительной дозе, таким образом, первоначальная доза должна быть низкой и подвергаться постепенному увеличению. Высокие дозы могут вмешиваться в метаболизм железа; при дозировке 300–400 МЕ в день возникает тошнота, кишечные расстройства, усталость, слабость. Представляет интерес взаимосвязь между токоферолом и селеном. Последний, поступая с пищей, снижает потребность организма в данном витамине. Токоферолы, в свою очередь, предохраняя селен от окисления, способствуют стабилизации негеминового железа некоторых компонентов дыхательной цепи.

При отсутствии и недостаточности витаминов группы Е нарушается мембранная проницаемость, в частности, затрудняется высвобождение лизосомальных ферментов – β -глюкуронидазы и др. Это, в свою очередь, может служить причиной возникновения дегенеративных процессов в зародышевом эпителии, нарушения сперматогенеза, гибели зародышей на ранних этапах развития, анемии у новорожденных с малым весом.

Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 15,0–20,0 мг в день. Важно учитывать, что при хроническом дефиците селена и употреблении жирной пищи требуется повышенная доза витамина Е.

Недостаток витамина Е приводит к воспалению слизистой оболочки пищеварительного тракта, повышенной утомляемости, раздражительности, рассеянности, преждевременному старению, бесплодию, отекам, дряблости



и появлению старческих пятен на коже, ослаблению остроты зрения, ломкости и выпадению волос.

Пищевые источники поступления витамина Е: растительные масла (подсолнечное, кукурузное, хлопковое), семечки яблок, орехи (миндаль, арахис), турнепс, зеленые листовые овощи, злаковые, бобовые, яичный желток, печень.

Показания к применению витамина Е: при нарушениях половой функции у женщин и мужчин, привычных выкидышах, аллергических дерматозах, мышечной дистрофии, дерматомиозите, амиотрофическом боковом склерозе, коллагенозах, болезни Рейно, атеросклерозе, артериальной гипертензии, недостаточности кровообращения, миокардиодистрофиях, гепатите, кожных проблемах, полиомиелите, при беременности с консультацией врача, при кормлении грудью, тяжелом физическом труде.

Витамин Е в рекомендованной дозировке содержится в витаминных комплексах – «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия Бета-каротин + Кальций» (шипучие таблетки), «Арнебия 24 комплекс». Содержат витамин Е, обеспечивая значительную часть суточной потребности, биологически активные комплексы «Ауген-Актив Салюс», «Флорадикс Мультивиталь Н», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум», «Флорадикс Протектор Плюс», «Омега-3 капсулы с маслом лосося».

Витамин К (филлохинон)



Витамин К (филлохиноны, антигеморрагический витамин). Жирорастворимый витамин был обнаружен в 1929 году, когда у птиц, получавших искусственную пищу, очищенную от холестерина, развилось малокровие. Птицы погибли, как выяснилось, от недостатка витамина К, который поддерживает нормальное свертывание крови, а также повышает устойчивость стенок сосудов и влияет на формирование кровяного сгустка. При добавлении в корм свежих растений заболевание излечивалось.

В 1940 г. Х. Дэм (Дания) выделил и синтезировал этот витамин, назвав его К из-за его роли в свертывании крови. Витамин К необходим для синтеза протромбина, проконвертина, фактора IX и фактора X в печени. Он участвует также в органных процессах фосфорилирования, когда фосфат в сочетании с глюкозой проходит через клеточные мембраны и преобразуется в гликоген. Он участвует в формировании костей, транспортировке кальция.

Витамин всасывается в верхних отделах желудочно-кишечного тракта с помощью желчных кислот. Фарнохинон (витамин К₂) в небольших количествах синтезируется пробиотическими бактериями в кишечнике. Синтетическим аналогом витаминов группы К является викасол. Сегодня ученые считают витамин К ответственным за долголетие. Его запасы должны ежедневно пополняться с пищей.

Витамин К играет важную роль в нормальной работе почек, обмене веществ в костях и соединительной ткани, участвует в энергетических про-

цессах, нормализует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и деятельность мышц, помогает вовлекать во внутриклеточный обмен накопленные углеводы. Сегодня ученые считают витамин К ответственным за долголетие.

Потребность взрослого человека в этом витамине составляет 120–200 мкг в день. В младенческом возрасте нехватка витамина К проявляется в виде геморрагической болезни новорожденных. Дефицит витамина у взрослых приводит к замедлению свертывания крови. Недостаток витамина К также проявляется мешками и синяками под глазами.

Пищевыми источниками витамина К являются: зеленые листовые овощи, корнеплоды, белокочанная и цветная капуста, брокколи, зеленые томаты, тыква, хвоя, плоды шиповника, злаковые, фрукты, молочные продукты, кефир, йогурт и другие кисломолочные продукты, мясные продукты, печень, яйца.

Показания к применению витамина К: различные формы геморрагического синдрома, пневмонии, заболевания печени, хронические поражения кишечника, в хирургической практике (в частности при подготовке к операции).

Витамин К в рекомендованной дозировке содержится в витаминном комплексе «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 комплекс».



Микро- и макроэлементы

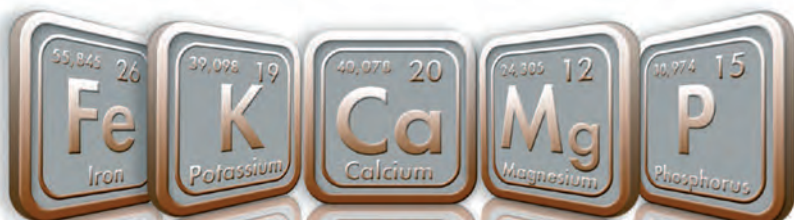
В живом организме обнаружено свыше 60 элементов периодической таблицы, которые принято делить на макро-, микро- и ультрамикроэлементы в зависимости от их количественной потребности организмом. В виде неорганических и органических соединений они входят в состав костей и мягких тканей, крови, тканевых жидкостей, ферментов, гормонов и множества других биологически значимых веществ.

К макроэлементам относятся калий, кальций, магний, натрий, фосфор и др., входящие в состав пищевых продуктов в значительных количествах. Микроэлементами являются йод, фтор, медь, цинк, мышьяк, марганец, бром, алюминий, никель, кобальт, кремний и др., ультрамикроэлементами – золото, свинец, ртуть, радий и др.

В пищевых продуктах минеральные вещества содержатся в виде неорганических соединений, в форме солей, органических кислот, а также в связи с белками, жирами. Минеральные элементы поступают в организм человека с пищевыми продуктами и жидкостью. Содержание их в пищевых продуктах неодинаково и зависит от вида, степени зрелости растения, климата, почвы. Содержание минеральных элементов в живых тканях зависит также от вида, возраста животного, характера его питания, времени забоя. Например, мясо молодых животных содержит меньше минеральных элементов, чем мясо старых; мясо морских животных и рыб богаче минеральными веществами, чем мясо пресноводных. В зеленых частях растений и семенах больше минеральных элементов, чем в клубнях и корневищах. Ржаной хлеб более богат минеральными веществами, чем белый. Сушеные бобы, горох, фасоль содержат большее количество солей кальция, калия, натрия, фосфора, чем свежие. Особенно много минеральных элементов содержится в сырах и икре. В овощах – картофеле, моркови, капусте – много калия, в белом и черном хлебе, икре, сыре, сливочном масле – натрия.

Минеральные вещества, поступая в организм человека в составе пищевых продуктов, всасываются в кишечнике, накапливаются в костях, коже, печени. Железо депонируется главным образом в печени, соли кальция, магния, фосфора – в костной ткани, калий – в мышцах, поваренная соль – в коже.

Макроэлементы



Железо



Железо – это минерал, в большом количестве содержащийся в крови. Он является основным элементом многих ферментов, включая каталазу, и важен для роста. Железо необходимо для поддержания здоровой иммунной системы и производства энергии. Одной из важных функций железа в организме является производство гемоглобина и оксигенация эритроцитов. Железо является также необходимым для формирования миоглобина, белка, который поставляет кислород мышечным клеткам.

Наиболее частой причиной нехватки железа является его недостаточный прием. Однако недостаточность этого минерала может быть последствием кишечного кровотечения, сильного менструального кровотечения, диеты с повышенным содержанием фосфора, неполноценного пищеварения, про-

должительной болезни, язв, длительного применения антацидов, чрезмерного употребления кофе или чая и других причин. Интенсивная физическая нагрузка и сильное потоотделение выводят железо из организма.

Железо поступает в организм с пищевыми продуктами, всасывается главным образом в двенадцатиперстной кишке. Закисное железо всасывается эпителием кишечника. В слизистой оболочке тонкой кишки оно превращается в апоферритин, который, в свою очередь, переходит в трансферритин и переносится в печень, селезенку, костный мозг, где и депонируется. Интенсивность этого переноса железа определяется железосвязывающей способностью сыворотки крови. Железо, поступающее с пищевыми продуктами, всасывается лучше, чем его препараты. Всасывание железа зависит от наличия свободной соляной кислоты в желудочном содержимом, превращения трехвалентного железа в двухвалентное, наличия белков, необходимых для создания белковых комплексов с железом. Этот макроэлемент является структурным компонентом гемоглобина крови и гемсодержащих ферментов, каталазы, пероксидазы и цитохромоксидазы – главных катализаторов окислительно-восстановительных процессов и процессов тканевого дыхания. Выделяется железо толстой кишкой, почками и потовыми железами. Кислые соли стимулируют выведение его почками, а щелочные – тормозят. Избыток железа может накапливаться в организме до токсичных уровней. Избыточное поступление железа в организм наблюдается у шахтеров, добывающих красный железняк, у электросварщиков. Гемосидероз органов имеет место при B_{12} -дефицитных анемиях, у лиц, находящихся в контакте с гемолитическими ядами на производстве. При этом гемосидерин откладывается в клетках ретикулоэндотелиальной системы, печени, селезенке, канальцах почек, надпочечниках, поджелудочной железе, вызывая глубокие анатомические изменения и нарушения функций этих органов.

Безопасность применения железа подразумевает ограничение его приема при инфекционных заболеваниях, поскольку бактерии нуждаются в железе для роста, организм депонирует железо в печени и других местах при наличии инфекции. Прием добавочного железа в такой период способствует распространению бактерий в организме.

Обеднение организма железом имеет место при всех железodefицитных состояниях и анемиях, хлорозе, кровотечениях, постгеморрагических формах анемий, секреторной недостаточности желудка, хроническом энтероколите. Признаками и симптомами недостаточности железа являются анемия, бледность кожных покровов, ломкость и выпадение волос, отслаи-



вание ногтей, затрудненное глотание, воспаление слизистой полости рта, нарушения пищеварения, головокружение, усталость, нервозность, замедление умственных реакций, хрупкость костей, ожирение.

К источникам железа относятся яйца, рыба, печень, почки, мясо, мясо домашней птицы, овощная зелень, цельные зерна, овсяные и кукурузные хлопья. Пищевыми источниками железа также являются миндальные орехи, пивные дрожжи, финики, красные и бурые водоросли, свекла, тыква, бобовые, просо, авокадо, персики, груши, сушеный чер-

нослив, изюм, отруби, семена кунжута. Лекарственные растения, содержащие железо: люцерна, лопух (корень), перечная и кошачья мята, стручковый кайенский перец, ромашка, песчанка, цикорий, одуванчик, дудник, семена фенхеля, хвощ, мелисса, солодка, семена молочного чертополоха, крапива, овес (солома), подорожник, листья малины, шиповник, сарсапариль, пастушья сумка, толокнянка, щавель курчавый, синюха голубая, сушеница топяная.

Потребность взрослого человека в этом микроэлементе составляет 10–30 мг (в зависимости от пола и возраста) в день.

Показания к применению: анемия, детям в период роста, беременным и кормящим матерям, молодым девушкам и женщинам, баланс железа которых подвергается нагрузке из-за менструаций, спортсменам, которые в результате потоотделения теряют минеральные вещества, в частности железо.

Железо в рекомендованной дозировке содержится в витаминных комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 комплекс». Поставщиками легко усвояемого железа являются комплексы «Флоради́кс таблетки», «Флоради́кс Айронвита́ль», «Флоради́кс Ликвид Айрон Формула».

Калий



Этот минерал важен для поддержания здоровья нервной и сердечно-сосудистой систем. Он регулирует сердечный ритм, способствует полноценному мышечному сокращению, вместе с натрием контролирует водный баланс организма. Калий необходим для химических реакций, происходящих внутри клеток, поддержания устойчивого артериального давления и передачи электрохимических импульсов. Он также регулирует процесс проникновения питательных компонентов через клеточные мембраны. Установлено, что эта функция калия с возрастом ослабевает. Этим объясняются некоторые циркуляторные нарушения, вялость и слабость, испытываемые пожилыми людьми.

Калий содержится преимущественно в клетках, принимает участие в обменных процессах нервной ткани, процессах нервного возбуждения, проведения импульса по нервному волокну и передаче его с нервного волокна на клетку, в образовании ацетилхолина. Калий участвует и в обмене в клетках мышечного волокна.

Обмен калия в клетках и в межклеточной жидкости происходит с участием эфиров фосфорной кислоты и соединений адениловой системы, связан с углеводным обменом. При образовании в клетках гликогена содержание калия в клетках возрастает, а в межклеточном пространстве уменьшается. Стабильный уровень калия в живой клетке поддерживается за счет межклеточной жидкости. При некрозе клетки эта закономерность утрачивается, ионы калия покидают клетку, их заменяют ионы натрия.

Калий играет важную роль в поддержании тонуса и автоматизма сердечной мышцы, фильтрационно-депурационной способности почек, функции над-

почечников. При приеме пищи, содержащей недостаточное количество калия, может развиваться калиевая недостаточность. Если недостаточность калия продолжается длительное время, развивается поражение сердечной мышцы. На электрокардиограмме при этом обнаруживается удлинение интервалов P-Q и S-T с последующим уплощением зубца T, снижением интервала S-T и появлением зубца U. Эти явления объясняются, по-видимому, нарушением соотношения внутриклеточного калия и внеклеточного натрия.

Суточная потребность в калии для ребенка составляет 16–30 мг на 1 кг массы тела. Для взрослого человека 1,5–2,5 г, при этом необходимый минимум составляет 1 г. Во время беременности потребность в нем может возрасти до 3,5 г в сутки. При интенсивных физических нагрузках потребность в калии также возрастает. К тому же обильное потоотделение способствует выведению его из организма.

Признаками и симптомами недостаточности калия являются повышенная сухость кожи, угри, частые простудные заболевания, ухудшение умственной деятельности, нервозность, бессонница, пониженная рефлекторная функция, депрессия, запор, диарея, отеки, неутолимая жажда, флуктуация сердечного ритма, непереносимость глюкозы, замедление роста, повышение уровня холестерина, пониженное артериальное давление, мышечная усталость и слабость, тошнота и рвота, периодические головные боли, протеинурия, дыхательные расстройства, отложение солей.

К пищевым источникам калия относятся молочные продукты, фрукты, бобовые, мясо, птица, рыба, овощи и цельное зерно. Калием особенно богаты абрикосы, авокадо, бананы, пивные дрожжи, коричневый рис, финики, красные водоросли, инжир, изюм, сухофрукты, чеснок, лесные орехи, картофель, морковь, капуста, зимняя тыква, пшеничные отруби. К лекарственным растениям, содержащим калий, относятся кошачья мята, хвощ, крапива, подорожник, красный клевер, шалфей, шлемник.

Типичная американская диета из обработанных продуктов и полуфабрикатов не содержит достаточное количество калия, создает дисбаланс между калием и натрием. Мочегонные средства могут привести к чрезмерной потере калия.

Дополнительным источником к поступлению калия с пищевыми продуктами могут служить биологические активные комплексы группы Флорадикс, со-

держающие следующие растительные компоненты: абрикос, манго, ананас, груша, шпинат, – «Флоради́кс Магнезиум»; крапива, шпинат, морские водоросли, черная смородина, ежевика, вишня, свекла – «Флоради́кс Ликвид Айрон Формула»; шпинат, виноград, груша, черная смородина, ежевика, шиповник – «Флоради́кс Айронвита́ль»; крапива, шпинат, груша, апельсин, виноград, шиповник – «Флоради́кс Мультивита́ль Н»; бурые водоросли, апельсин, абрикос – «Эпресат Мультивита́мин Энегетикум»; шпинат, апельсин, манго – «Флоради́кс Салюдинам»; абрикос, манго, гранат, боярышник, красный виноград – «Флоради́кс Протектор Плюс».

Кальций



Кальций является наиболее распространенным минералом в организме. 98% кальция содержится в костях, 1% – в тканях зубов и 1% – в других тканях. Невозможно переоценить его значение в формировании костей, особенно у детей в период активного роста. Он играет важную роль в поддержании регулярного сердечного ритма и трансмиссии нервных импульсов и вместе с магнием имеет важное значение для здоровья сердечно-сосудистой системы, способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и понижает уровень холестерина.

Кальций требуется для роста и сократительной способности мышц и для предупреждения мышечных судорог. Этот важный минерал необходим для процессов свертывания крови. Он может снижать артериальное давление и предупреждать разрежение кости (остеопороз). Кальций обеспечивает энергоснабжение и участвует в структурном образовании белков, РНК и ДНК. Он вовлечен в активацию различных ферментов, включая липазу,

которая расщепляет жиры для их последующего потребления организмом. Наряду с этим кальций поддерживает нормальную проницаемость клеточной мембраны, повышает нервно-мышечную активность, способствует здоровому состоянию кожи, защищает от развития позднего гестоза у беременных. Кальций защищает кости и зубы от вредного действия свинца, ингибируя абсорбцию этого вредного металла. При недостаточности кальция свинец может поглощаться организмом и накапливаться в зубах и костях.

Кальций оказывает значительное влияние на функцию центральной нервной системы. Он обеспечивает нормальную возбудимость нервной ткани, участвует в установлении равновесия между процессами возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Кальций участвует в сохранении кислотно-щелочного равновесия, активировании ферментов желудка, поджелудочной железы, процессах свертывания крови, регулирует проницаемость мембран капилляров. При выраженной гипокальциемии наблюдается повышенная возбудимость нервной системы и мышечной ткани с тетаническими судорогами.

Кальций оказывает благоприятное воздействие на организм во время отдыха и улучшает качество сна. Во время гормональных сдвигов в периоде менопаузы преобладание паратиреоидного гормона вызывает удаление кальция из кости, что приводит к остеопорозу.

При хронической гипокальциемии нарушаются процессы свертывания в крови (фибриноген превращается в фибрин в присутствии ионов кальция), могут развиваться процессы оссификации, остеопороза, остеомалации и др.

При недостатке ионов кальция тормозится ресинтез гликогена, удлиняется интервал Q-T электрокардиограммы, что чревато развитием нарушений ритма и проводимости, отмечается повышенная нервная возбудимость, раздражительность, высокое артериальное давление, бессонница, усталость, онемение рук и ног, судороги. Дефицит кальция наносит ущерб и красоте: страдают зубы, становятся хрупкими ногти. Болезненность десен – еще один признак дефицита кальция. У пожилых людей нехватка этого вещества приводит к остеопорозу (демнерализации костной ткани). Очень важно учитывать и то, что кальций не откладывается про запас и быстро выводится из организма, поэтому его содержание нужно постоянно пополнять.

Потребность взрослого человека в кальции составляет 1200–1500 мг в день. Для беременных женщин суточная потребность в ионах кальция гораздо выше, особенно в последние 2 месяца, потому что более половины кальция расходуется на организм младенца.

Таблица суточной потребности организма в кальции

Возрастные и физиологические периоды жизни человека	Рекомендуемое потребление кальция здоровым лицам, мг/сут.
Новорожденные и дети до 6 мес.	400
1–5 лет	600
6–10 лет	800–1200
Подростки и молодые взрослые (от 11 до 24 лет)	1200–1500
Женщины 25–50 лет	1000
Беременные и кормящие женщины	1200–1500
Женщины в постменопаузе	1500
Женщины в постменопаузе, получающие заместительную терапию эстрогенами	1000
Мужчины 25–65 лет	1000
Мужчины и женщины старше 65 лет	1500

Источниками поступления кальция являются молоко и молочные продукты, все виды сыров, рыба (лосось, сардины), морепродукты, зеленые овощи, кочанная капуста, орехи, пивные дрожжи, инжир, фундук, овес, чернослив, семена кунжута. К лекарственным растениям, содержащим кальций, относятся: люцерна, корень лопуха большого, стручковый кайенский перец, ромашка, цикорий, одуванчик, семена фенхеля, лен, хмель, хвощ, бурые

водоросли, мелисса, коровяк, овес, солома, перечная мята, подорожник, красный клевер, шиповник, желтый щавель.

Показания к применению кальция: нарушения процессов оссификации, повышенная кровоточивость, неврозы, туберкулез, гиперергические реакции.

Кальций в рекомендованной дозировке содержится в витаминных комплексах «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия Бета-каротин + Кальций» (шипучие таблетки), «Арнебия 24 комплекс», «Арнебия Кальций + Витамин D3» (шипучие таблетки), а также в биологически активных комплексах «Флорадикс Мультивиталь Н», «Флорадикс Салюдинам».

Магний



Магний – важный катализатор ферментной деятельности, особенно энзимов, участвующих в производстве энергии. Ионы магния участвуют в углеводном обмене, биосинтезе белков, усиливают процессы торможения в коре головного мозга, обладают седативным воздействием. Магний является постоянным компонентом ферментных систем организма, катализирует энзиматические процессы, активирует фосфатазу, принимает участие в фосфорилировании, оказывает влияние на тонус фибрилл и саркоплазму мышечной оболочки артериол, обладает антиспастическим, сосудорасширяющим и диуретическим эффектом. Он способствует усвоению кальция и калия. Магний и кальций являются релаксантами, избыток одного из них вызывает нарушения нормальной работы нервной системы. Важно поддерживать оба минерала в балансе. Как и кальций, магний содержится в костях и

имеет важное значение для проведения электрических импульсов в мышцы и нервы. Магний улучшает состояние костной ткани, поэтому этот макроэлемент играет значительную роль в профилактике остеопороза.

Большая часть магния находится в клетке, где он активирует ферменты, необходимые для метаболизма углеводов и аминокислот. Он участвует в секреции инсулина и его функции. Было показано, что у детей, которые имели низкий уровень содержания магния, применение магния позволило уменьшить гиперактивность. Он может улучшить зрение у больных глаукомой, влияет на нормализацию пониженного артериального давления и может быть одним из факторов в ряду причин синдрома хронической усталости. Важен этот элемент и для поддержания красоты и молодости, так как при его недостатке могут выпадать волосы, ногти становятся ломкими.

Проведенные исследования показали, что магний может быть полезен для предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, определенных форм рака, а также может понижать уровень холестерина. Он эффективен в предотвращении преждевременных родов и схваток у беременных женщин.

Профилактический аспект использования магния затрагивает также и процесс образования кальциево-оксалатных камней в почках, а в сочетании с пиридоксином (витамин B₆) магний способствует растворению фосфатных камней в почках. Потребность взрослого человека в этом микроэлементе составляет 400–600 мг в день.

Дефицит магния сказывается на состоянии передачи нервных и мышечных импульсов, проявляется в нервозности и раздражительности. При недостатке магния нарушается биосинтез белков, возникают произвольные мышечные сокращения, иногда судороги, нарушается аппетит.

Избыточное введение магния ведет к вытеснению из организма кальция, при этом может развиваться остеопороз, тормозные процессы в нервной системе, сонливость, появляются нарушения чувствительности, парестезии. При добавлении кальция эти явления исчезают. Обогащение рациона питания магнием способно предотвратить депрессию, так как магний служит надежным средством против стресса, может предупредить головокружение, снять слабость мышц, а также облегчить предменструальный синдром.

К возможным проявлениям недостаточности магния относятся: дезориентация во времени и пространстве, бессонница, раздражительность, нарушения пищеварения, учащенное сердцебиение, припадки, вспышки гнева или раздражения. Часто симптоматика недостаточности магния аналогична симптомам диабета. Недостаточность магния лежит в основе многих сердечно-сосудистых заболеваний. Он может быть главной причиной летальной сердечной аритмии, гипертензии, внезапной остановки сердца, а также астмы, хронической усталости, хронического болевого синдрома, депрессии, синдрома раздраженной толстой кишки и легочных заболеваний.

Магний содержится в большинстве пищевых продуктов, особенно в молочных продуктах, рыбе, мясе и морепродуктах. Растительными продуктами, богатыми магнием, являются яблоки, абрикосы, авокадо, бананы, персики, пивные дрожжи, коричневый рис, дыня, красные и бурые водоросли, инжир, чеснок, грейпфруты, лимоны, темно-зеленые овощи, просо, лесные и миндальные орехи, горох, соевые бобы, семена кунжута, желтые зерновые. К лекарственным растениям, содержащим магний, относятся: люцерна, перечная и кошачья мята, стручковый кайенский перец, ромашка, одуванчик, семена фенхеля, хвощ, мелисса, солодка, крапива, овсяная солома, листья малины, красный клевер, шалфей. Около 40% поступающего с пищей магния всасывается в кишечнике (в виде магниевых солей жирных кислот), попадает в печень, затем переходит в кровь и откладывается в костной и мышечной ткани. Во время приготовления из многих продуктов значительное количество магния может быть потеряно.

Показания к применению: гипертоническая болезнь, вторичная артериальная гипертензия, атеросклероз, патология печени и желчевыводящих путей для желчегонного и слабительного воздействия. Профилактика депрессии, го-



ловокращения, мышечной слабости и судорожных сокращений, предменструального синдрома, поддержание в организме нормального pH баланса; предупреждение кальциноза мягких тканей, защита выстилки артерий от стресса, вызываемого перепадами артериального давления, оптимизация образования кост-

ной ткани, нормализация минерального и углеводного обмена. Вместе с витамином В₆ магний уменьшает образование почечных камней из оксалата и фосфата кальция и способствует их растворению.

Магний в рекомендованной дозировке содержится в следующих витаминах компании «Арнебия»: «**Арнебия Мультивитамин + Минералы**», «**Арнебия 24 комплекс**», «**Арнебия Магний**» (шипучие таблетки). Поставщиками магния являются биологически активные комплексы «**Флорадикус Магнезиум**», «**Флорадикус Салюдинам**», «**Флорадикус Протектор Плюс**», «**Флорадикус ДармКеа**».

Фосфор



Фосфор поступает в организм человека в виде органических соединений – фосфопротеидов, фосфолипидов, нуклеиновых кислот, фосфорных эфиров. В желудке происходит отщепление фосфорных кислот от органических соединений фосфора, однако основное расщепление происходит в тонком кишечнике при участии фосфатаз и эстераз кишечного сока.

Органические и неорганические фосфорные соединения, поступающие из кишечника и печени, довольно быстро переходят в костную систему, мышцы и некоторые другие органы.

Фосфор необходим для образования костной ткани и зубов, клеточного роста, сокращения сердечной мышцы и почечной функции, а также для полноценного усвоения витаминов и преобразования пищи в энергию.

Фосфор нужен для поддержания нормального баланса магния и кальция в организме.

Источниками поступления фосфора в организм являются спаржа, пивные дрожжи, кукуруза, молочные продукты, яйца, рыба, сухофрукты, чеснок, бобы, лесные орехи, семена кунжута, подсолнечника и тыквы, мясо, птица, цельное зерно, газированные безалкогольные напитки.

Обмен фосфора между кровью и костной тканью зависит от концентрации фосфорно-кальциевых солей в крови, от степени отщепления фосфорной кислоты от органических фосфорных соединений в печени и тонком кишечнике, а также от органических фосфорных соединений в костях, уровень которых связан с активностью фосфатаз остеобластов кости. Чем выше концентрация фосфорно-кальциевых соединений в крови и чем быстрее происходит расщепление органических соединений фосфора фосфатазами остеобластов, тем интенсивнее откладываются фосфорно-кальциевые соли в костях. При снижении активности фосфатаз остеобластов происходит обратный переход фосфорно-кальциевых солей из костей в кровь.

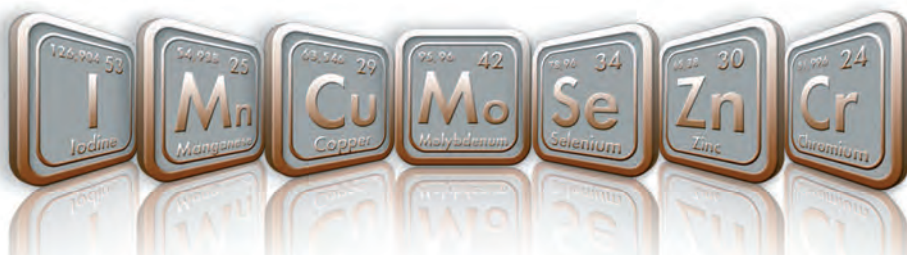
Равновесие содержания этих солей в крови и костной ткани поддерживается витамином D и гормоном паращитовидных желез. Витамин D способствует всасыванию кальция и фосфора в кишечнике, а гормон паращитовидных желез оказывает влияние на выделение фосфора почками. Большие дозы витамина D усиливают выделение фосфора почками и стимулируют переход фосфорно-кальциевых солей из костей в кровь.

Недостаточность фосфора наблюдается редко, но она может быть причиной состояния беспокойства, раздражительности, слабости, дрожи, боли в костях, усталости, неритмичного дыхания, онемения, повышенной чувствительности кожи, изменений в весе.

Показания к применению: переломы, остеопороз, кариес, нервные расстройства.

Фосфор в рекомендованной дозировке содержится в витаминно-минеральном комплексе «**Арнебия 24 комплекс**».

Микроэлементы



Микроэлементы поступают в организм человека с пищей и водой. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма они необходимы в минимальном количестве (в миллиграммах и микрограммах). При отсутствии их в продуктах или при избыточном поступлении в организм, а также при нарушении нормальных соотношений между ними возникают разнообразные нарушения обмена веществ. Действие микроэлементов на организм человека многообразно. Они влияют на различные функции нервной системы, активирование или угнетение ферментных систем, обмен гормонов и витаминов, функции гемопоэза.

В результате соединения микроэлементов с белками возникают вещества, обладающие большей биологической активностью.

Йод



Йод, необходимый лишь в микродозах, помогает метаболизму избыточного жира и важен для физического и умственного развития. Он также требуется для нормального функционирования щитовидной железы и предупреждения зоба. Содержание йода в продуктах питания в значительной мере зависит

от содержания его в биогеохимической среде. В морской воде йода примерно 0,2 мг%. Неорганический йод, проникая из крови в щитовидную железу, превращается там в диодтирозин и откладывается в коллоиде фолликулов железы. Диодтирозин – один из промежуточных продуктов в синтезе щитовидной железой тироксина – гормона щитовидной железы. Тироксин связан с белком, входит в состав тиреоглобулинов, которые рассматриваются как резерв тироксина. Тиреотропный гормон гипофиза повышает способность щитовидной железы фиксировать йод. Под влиянием тиреотропного гормона гипофиза изменяется соотношение между фракциями йода в щитовидной железе, повышается активность катепсина железы, расщепляющего тиреоглобулин.

Йод выводится из организма почками, кишечником, слизистой оболочкой носа, кожей, легкими. При беременности и в период менструации выведение йода увеличивается. Значение йода в обмене веществ определяется его отношением к гормону щитовидной железы и патологическим изменениям ее функции (тиреотоксикоз, зоб, микседема). В местностях, где распространен эндемический зоб, населению могут давать йодированную поваренную соль (правда, недостаток йода не является единственной причиной образования зоба). При микседеме содержание йода в организме падает, при тиреотоксикозе уровень общего йода в крови повышается. Недостаток йода у детей может проявиться в отставании в умственном развитии.

Кроме того, недостаточность йода связывают с раком молочной железы, усталостью, неонатальным гипотиреозом (кретинизмом) и повышением веса. Дефицит йода приводит к росту опухолей и появлению кисты молочной железы, а также к общей слабости, сонливости, головным болям. Слабеет зрение, слух и память. У мужчин снижается половое влечение, а у женщин нарушается менструальный цикл. Йод препятствует образованию тромбов и повышению свертываемости крови.

Йод необходим организму для поддержания гормонального баланса, он укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Его общее количество в организме не превышает 25 г, из них 15 г содержится в щитовидной железе.

Потребность взрослого человека в этом микроэлементе составляет 150–200 мкг в день.



К пищевым продуктам, богатым йодом, относятся морепродукты, йодированная соль, морская рыба, красные и бурые водоросли. Йод также содержится в чесноке, луке, грибах, семенах кунжута, соевых бобах, спарже, шпинате, тыкве. Морские растения и животные поглощают йод из морской воды и являются хорошими источниками йода.

Сегодня острый дефицит йода встречается довольно редко благодаря широкому распространению йодированной соли. Скрытый дефицит обнаруживается при специальных обследованиях, назначаемых врачом, например, при замедлении умственного развития у детей. С профилактической целью содержащие йод продукты и добавки используются, в частности, в США женщинами репродуктивного возраста, рекомендуют его и детям, так как микроэлемент оказывает благотворное влияние на нервную систему.

Обогащение пищевого рациона продуктами, содержащими йод (морская капуста, креветки, минтай, серебристый хек), помогает, по мнению диетологов, в регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы, понижает уровень холестерина в крови.

Показания к применению: микседема, гипотиреоз.

Йод в рекомендованной дозировке содержится в витаминных комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 комплекс».

Марганец



Марганец – микроэлемент, который является частью многих ферментов. В основном, он сконцентрирован в соединительной ткани и поджелудочной железе. Следы марганца обнаружены во всех растениях и животных. Он оказывает влияние на окислительно-восстановительные процессы, способствует повышению интенсивности обмена белков, их усиленному распаду с последующим повышением содержания азотистых шлаков (мочевины и креатинина) в моче, улучшению синтеза гиппуровой кислоты. Он необходим для действия некоторых ферментов, активирует фосфатазы, особенно щелочную.

Марганец в незначительном количестве требуется для белкового и жирового обмена, поддержания здоровой нервной и иммунной системы и регуляции уровня сахара в крови. Марганец используется в производстве энергии, необходим для нормального костного роста и репродукции. Наряду с этим он используется в образовании хряща и синовиальной жидкости в суставах.

Марганец существенно необходим для людей с анемией при недостаточности железа и требуется для утилизации тиамина и витамина Е. Действие марганца хорошо сочетается с витаминами комплекса В. Он способствует образованию материнского молока и является главным элементом в производстве ферментов, необходимых для окисления жиров и метаболизма пуринов.

С возрастом усвояемость марганца снижается, в то время как потребность в нем остается прежней. Вследствие этого возникает неблагоприятный фон

для развития различных заболеваний у лиц старшего и пожилого возраста, таких как злокачественные новообразования и сердечно-сосудистые заболевания. Для их профилактики могут быть рекомендованы витаминные комплексы и биологически активные добавки. Марганец влияет на углеводный обмен, благоприятствует накоплению гликогена в печени, улучшает синтез гиппуровой кислоты, способствует более интенсивной утилизации жиров, предотвращению их отложения в печени. Липотропное действие марганца сильнее проявляется при низком содержании в пище холина. Под влиянием марганца усиливается гипогликемическое действие инсулина, гипергликемический эффект адреналина, улучшается процесс образования гемоглобина. Марганец также влияет на функцию половых желез.

При недостатке марганца у животных снижается активность костной фосфатазы, содержание марганца в костях. У молодых животных нарушаются процессы роста, кости укорачиваются, деминерализуются.

Повышенное содержание в пище марганца вызывает в костях характерные изменения, свойственные рахиту (как при недостатке витамина D), «марганцевый рахит» излечивается витамином D только при достаточном поступлении кальция, фосфора и жира. Эти факты указывают на связь, существующую между обменом витамина D и марганца. При исключении из пищи марганца активность щелочной фосфатазы, повышенная у больных рахитом, снижается до нормы.

Марганец стимулирует активность антиоксидантной фермента SOD, или супероксиддисмутазы, и помогает поддерживать уровень глюкозы. Наряду с цинком минерал снижает уровень меди в сыворотке и противодействует повышению уровня гистамина при аллергических реакциях. Этот элемент незаменим для людей с железодефицитной анемией и для здоровых людей, так как марганец необходим для утилизации витамина B₁ (тиамина) и витамина E. Потребность взрослого человека в этом микроэлементе составляет 2–5 мг в день.

Недостаточность марганца может привести к повышению уровня холестерина, развитию атеросклероза, гипертензии, сердечно-сосудистым расстройствам, нарушению панкреатической функции, ухудшению ориентации в пространстве и во времени, нарушениям зрения и слуха, раздражительности, потере памяти, мышечным судорогам, тремору, интенсивному потоотделению, истончению зубной эмали, а также к заболеваниям молочной железы.

Пищевыми источниками поступления марганца являются орехи, яичный желток, морские водоросли, цельные зерна, бобовые, листовые зеленые овощи, брусника, черника, черная смородина, авокадо. Лекарственные растения, содержащие марганец: чайный куст китайский, эвкалипт, крапива, люцерна, корень лопуха, подорожник большой и блошный, мята кошачья и перечная, ромашка, одуванчик, семена фенхеля, женьшень, хмель, хвощ, мелисса, лимонник китайский, можжевельник, малина, красный клевер, боярышник, шиповник, жостер, калина, рябина, черемуха, шалфей, череда, диоскорея, тысячелистник, валериана, щавель конский и курчавый.

Показания к применению: остеопороз, гиперлипидемия, гипертоническая болезнь, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, улучшение памяти.

Марганец в рекомендованной дозировке содержится в витаминных комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 комплекс».

Медь



Медь играет важную роль в обмене веществ: она входит в состав оксидазы, принимает участие в процессах тканевого дыхания, в образовании меланина, синтезе гемоглобина и других железопорфиринов. Основным депо меди является печеночная ткань. Медь необходима для превращения железа в органически связанную форму для последующего синтеза гемоглобина. Под влиянием меди происходит созревание эритроцитов.

При поступлении в организм медь в первую очередь проникает в печень и костный мозг. Гематокупреин, гемокупреин и железо-медно-нуклеиновые

комплексы являются важным звеном в синтезе гемоглобина, цитохрома и цитохромоксидазы у человека. Медь, введенная в организм с аминокислотами, белками, лучше усваивается.

Под влиянием меди улучшается использование углеводов в организме, ускоряются процессы окисления глюкозы, задерживается распад гликогена в печени, у больных диабетом понижается содержание сахара в крови и моче, усиливается гипогликемическое действие инсулина. Соли меди угнетают адреналовую гипергликемию, способствуют снижению уровня молочной кислоты у больных диабетом.

Медь усиливает активность некоторых гипофизарных гормонов. Введение тироксина способствует увеличению меди в крови, удаление щитовидной железы снижает его. При гипертиреозе содержание меди в крови повышется, при гипотиреозе – понижается.

Молоко чрезвычайно бедно медью, и дети, которых кормили смесями и одним порошковым молоком, часто заболевали из-за недостатка этого микроэлемента. Дальнейшие исследования показали, что кроме этого низкое содержание цинка и меди в питании (цинк и медь в балансе дополняют друг друга) представляет собой атерогенный фактор. Основное количество меди находится в организме, будучи связанным с ферментами, являющимися чрезвычайно эффективными для протекания обмена веществ.

В экспериментах на кроликах показано, что при недостаточности меди отмечалось развитие анемии, депигментация, облысение, дерматоз при одновременной задержке роста. Этот синдром излечивался введением дрожжей, экстракта печени и люцерны, содержащими большое количество меди. У животных, находящихся на пастбищах, где содержание меди в растениях недостаточно, развиваются поражения мышцы сердца, анемия, нарушения аппетита.

При назначении диеты больным, страдающим анемией, целесообразно сочетать введение меди с железом (Флорадикс Айронвитель или Флорадикс Ликвид Айрон Формула), кобальтом, марганцем. При профилактическом питании рабочих, имеющих контакт с анилиновыми красящими веществами, ртутью и свинцом, необходимо включать в диету пищевые продукты, содержащие медь или биологически активные добавки с нею. Более того, медь необходима для синтеза в организме эндорфинов, особых веществ, улучшающих настроение и уменьшающих боль.

Цинк и медь имеют аналогичные точки приложения и в балансе влияют друг на друга. Оба элемента связаны с функционированием нервной системы и конкурируют в желудочно-кишечном тракте в процессе поглощения. Добавление избытка цинка влияет на поглощение меди. Избыток витамина С может ухудшить метаболизм меди.

Медь является компонентом супероксиддисмутазы (SOD), антиоксидантного фермента, необходимого для производства АТФ, аденозинтрифосфата, источника энергии организма. Синтез коллагена, определенных гормонов и ферментов зависит от меди.

Высокий уровень меди может усугубить функциональную аменорею, а дальнейшее прогрессирование процесса усиливается приемом противозачаточных таблеток. Избыток меди может вызвать психические и эмоциональные проблемы, что может проявляться при шизофрении. Анемии, в лечении которых были неэффективными препараты железа, должны исследоваться на предмет исключения повышенного уровня меди.

Повышенное содержание эстрогенов в сыворотке крови беременных женщин может увеличивать содержание меди, при этом требуется несколько месяцев после родов, в течение которых женщины могут испытывать депрессию, пока содержание минерала вернется к норме. Избыток меди может попасть в пищу от загрязненной питьевой воды, поступающей через медные трубы.

Одним из ранних признаков недостаточности меди является остеопороз. Медь играет существенную роль в образовании коллагена – одного из основных белков, образующих соединительную ткань, она способствует образованию костной ткани, гемоглобина, эритроцитов, а также эластина, действуя совместно с цинком и витамином С.

Медь участвует в процессе заживления ран, производстве энергии, вкусовом восприятии, формировании цвета волос и кожи. Этот минерал необходим для нормального функционирования нервной системы и суставов. К другим возможным симптомам недостаточности меди относится анемия, выпадение волос, диарея, общая слабость.

Дефицит этого элемента провоцирует заболевания нервной системы и суставов, депрессию, внутренние кровотечения, остеопороз и регулярные инфекции. Кроме того, дефицит меди приводит к повышению уровня жиров

в крови, нарушает функцию дыхания, наносит ущерб и красоте кожи, так как приводит к развитию воспалительных процессов.

Потребность взрослого человека в этом микроэлементе составляет 1–3 мг (в зависимости от физической нагрузки) в день.

Показания к применению: гиперлипидемия, остеопороз, анемия. Рекомендуются для укрепления волос.

Медь в рекомендованной дозировке содержится в витаминных комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 комплекс».

Молибден



Это основной минерал, требующийся организму в крайне малом количестве для метаболизма азота. Он является в биологическом смысле частичным антагонистом меди. Тем не менее, в организме встречаются оба элемента, а роль молибдена возрастает для пожилых людей: молибден участвует в обмене белков, предотвращая образование канцерогенов. Присутствие этого элемента в питании необходимо для профилактики почечнокаменной болезни и онкологических заболеваний, а также импотенции.

Молибден способствует преобразованию пуринов в мочевую кислоту на заключительных стадиях, обеспечивает нормальную клеточную деятельность и является составным компонентом метаболического фермента ксантиноксидазы. Молибден содержится в печени, костях и почках.

Недостаточность этого минерала связывают с заболеваниями ротовой полости, десен и раком, у мужчин в пожилом возрасте дефицит молибдена может быть причиной импотенции. Риску недостаточности молибдена подвержены те, чья диета включает большое количество рафинированных, прошедших технологическую переработку, продуктов питания.

Молибден участвует в синтезе белков растениями, активирует переход аминокислот в белки. Отсутствие молибдена в почве ведет к нарушению концентрации в растениях аминокислот и понижению содержания аскорбиновой кислоты. Избыточное содержание молибдена в кормах животных вызывает у них тяжелое заболевание кишечника. Хроническая интоксикация молибденом ведет к недостаточности меди в организме, нарушению фосфорного обмена в костях и задержке роста. Избыток молибдена тормозит рост молодых животных, отрицательно влияя на окислительные процессы, угнетает активность каталазы и амилазы. В суточной моче человека содержится до 0,029 мг молибдена на 1 л мочи, в кале – 0,234 мг на 100 г сухого вещества.

Молибден – кофактор ряда ферментов, таких как альдегиддегидрогеназа, сульфитоксидаза, нитратредуктаза и ксантинооксидаза. Установлено, что этот элемент препятствует развитию кариеса зубов, задерживая фтор.

В микродозах этот элемент содержится в неочищенном зерне, бобовых, темно-зеленых листовых овощах. Лекарственные растения, концентрирующие молибден: багульник болотный, барвинок малый, горец птичий, жостер слабительный, крапива двудомная, мята перечная.

Потребность взрослого человека в этом микроэлементе составляет 45–100 мкг в день. Безопасная дозировка – не более 15 мг молибдена ежедневно. Повышенные дозы могут привести к развитию подагры.

Показания к применению: импотенция, гингивиты, кариес зубов.

Молибден в рекомендованной дозировке содержится в витаминных комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 комплекс».



Селен



Селен – металлоид, входящий в VI группу периодической системы Менделеева. Селен встречается в природе в виде различных соединений как органических, так и неорганических и может проявлять валентность: -2 ; $+4$; $+6$. К числу наиболее распространенных органических соединений селена относятся селенометионин и селеноцистеин, а неорганических – селениты и селенаты.

Основная функция селена – замедление процесса окисления липидов. Это жизненно важный антиоксидант, особенно в сочетании с витамином Е. Он защищает иммунную систему путем предупреждения образования свободных радикалов. Установлено, что он действует как элемент, противодействующий образованию опухолей. Этот элемент совместно с витамином Е стимулирует образование антител и тем самым увеличивает иммунные силы организма.

Селен необходим для нормального функционирования сердца, печени, поджелудочной железы, а также для обеспечения эластичности тканей.

В сочетании с витамином Е и цинком он также может способствовать облегчению состояния при гиперплазии простаты. Обнаружено, что добавка селена оказывает защитное действие на печень у лиц с алкогольным циррозом.

Значительный прогресс был достигнут в последние годы в расшифровке биохимических механизмов действия селена. К настоящему времени прочно сформулировано представление о том, что ключевой биохимической функцией селена, лежащей в основе его важности для человека, является участие в построении и функционировании глутатионпероксидазы – одного из центральных ферментов системы антиоксидантной защиты организма,

обеспечивающего предотвращение накопления в тканях свободных радикалов, инициирующих перекисное окисление липидов, а также белков, нуклеиновых кислот и других соединений. Глютатионпероксидаза катализирует реакцию восстановления глютатионом перекиси водорода или перекисей жирных кислот, сопряженную с окислением глютатиона. Последний вновь превращается в исходную восстановленную форму под влиянием кофермента никотинамиддинуклеотидфосфата, который при этом, в свою очередь, окисляется. Селен является неотъемлемым компонентом активного центра глютатионпероксидазы и принимает непосредственное участие в осуществлении указанных реакций на молекулярном уровне.

Участие селена в действии глютатионпероксидазы предопределяет и другую важнейшую биохимическую функцию этого соединения – регуляцию адекватного уровня простациклинов в тромбоцитах. В норме, при адекватной обеспеченности организма селеном гидроперекись эйкозапентаеновой кислоты под влияние глютатионпероксидазы превращается, в основном, в гидроксййкозапентаеновую кислоту, и лишь небольшая часть накапливается в организме в исходном неметаболизированном виде.

При дефиците селена ситуация существенно меняется: в этих условиях активность глютатионпероксидазы значительно снижается, что ведет к угнетению метаболизма кислоты и накоплению ее в тканях. Важно подчеркнуть, глютатионэйкозапентаеновая кислота (ГЭПК) является ингибитором простаглицинсинтетазы. Очевидно, что ее накопление в тканях ведет к значительному ингибированию активности этого фермента и, как следствие, к снижению уровня в тромбоцитах простациклинов. В то же время активность циклооксигеназы, метаболизирующей арахидоновую кислоту (20:6) в простаглицин, и активность тромбоксансинтетазы, образующей тромбоксаны из простаглицина, сохраняются на прежнем уровне. В результате уровень тромбоксанов в тромбоцитах остается неизменным или слегка повышается, а уровень простациклинов снижается, так что соотношение простациклинов и тромбоксанов при дефиците селена существенно меняется. Следствием этого могут быть усиление вазоконстрикции и агрегации тромбоцитов и другие нарушения, возникающие при преобладании в тканях простациклинов.

Помимо двух указанных биохимических реакций селен принимает участие в метаболизме ксенобиотиков и метаболизме гема. Конкретные механизмы реализации этих функций остаются, однако, пока мало изученными. Таким образом, центральное место в реализации биологического действия селена занимает его участие в построении и функционировании глютатионпероксидазы,

сопряженное с обеспечением катаболизма ГЭПК-ингибитора синтеза простагличлинов и ингибированием перекисного окисления липидов.

В свою очередь, подавление перекисного окисления липидов за счет известных и достаточно подробно описанных в литературе механизмов ведет к модуляции иммунного ответа организма, поддержанию адекватного состояния скелетных мышц, препятствует промоторному действию ряда канцерогенов и способствует повышению устойчивости организма к ионизирующему облучению.

С другой стороны, расщепление ГЭПК и предотвращение ее накопления в тканях способствует поддержанию адекватного баланса различных классов эйкозаноидов в тканях и, наконец, участие селена в метаболизме ксенобиотиков наряду с подавлением им перекисного окисления липидов способствует проявлению антиканцерогенного действия селена.

Особый интерес многочисленных исследований представляют сформулированные положения об эссенциальности селена для человека, его канцерозащитное и радиозащитное действие.

Селен – мощный антиоксидант, особенно если он сочетается с витамином Е. Селен защищает иммунную систему при его использовании в профилактических целях. Этот микроэлемент способен продлевать жизнь человека, предупреждает старение, активирует в клетках обмен веществ, снижает риск возникновения онкологических заболеваний у мужчин и женщин, ускоряет процесс восстановления после инфаркта. В частности, были подтверждены данные о том, что в сочетании с цинком и витамином Е потребление селена предупреждает развитие гипертрофии простаты.

Потребность взрослого человека в этом микроэлементе составляет 70–100 мкг в день. Высокие дозы токсичны, превышение 300 мкг в день не рекомендуется.

Соответственно, при нехватке этого элемента наблюдается снижение иммунитета. Также дефицит селена приводит к нарушениям функций печени, поджелудочной железы, усвоения жиров. Следует учитывать, что недостаток селена создает условия для образования в организме дефицита жирорастворимых витаминов, в частности, витамина Е. Возможны сердечно-сосудистые заболевания, анемия у детей и бесплодие у мужчин. Учеными уже доказано, что существует зависимость между дефицитом селена в пище и



частотой возникновения рака молочной железы, толстого кишечника, простаты; при нехватке селена ускоряется процесс развития атеросклероза, возрастает риск кардиомиопатии.

Недостаточность селена может проявляться упадком сил, замедлением роста, повышенным уровнем холестерина, инфекциями, ослаблением функции печени, панкреатической недостаточностью и бесплодием.

Пищевыми источниками селена являются лесные орехи, пивные дрожжи, коричневый рис, красные и бурые водоросли, чеснок, капуста брокколи, репчатый лук, помидоры, тыква, укроп, петрушка, пастернак, молочные продукты, цыплята, печень, лосось, морепродукты, зародыши пшеницы, цельные зерна, земляника лесная, черная смородина. Лекарственные растения, содержащие селен: чистотел большой, подофилл щитовидный, наперстянка шерстистая, ромашка аптечная, солодка голая, шиповник, боярышник, алоэ древовидное, мать-и-мачеха, лимонник китайский, эвкалипт, люцерна, щавель курчавый, корень лопуха, мята кошачья и перечная, кайенский стручковый перец, семена фенхеля, чеснок, женьшень, хмель, хвощ, Melissa, молочный чертополох, крапива, овес (солома), малина (листья), сарсапариль, толокнянка, тысячелистник.

Показания к применению: заболевания сердечно-сосудистой системы, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, гиперлипидемия, заболевания поджелудочной железы, бесплодие.

Селен в рекомендованной дозировке содержится в витаминных комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 комплекс», «Арнебия Витамин С + Селен + Цинк» (шипучие таблетки). Содержат селен, обеспечивая значительную часть суточной потребности, биологически активный комплекс «Ауген-Актив Салюс».

Хром



Микроэлемент хром имеет важное значение в продукции вещества под названием «фактор толерантности к глюкозе» (GTF), который имеет важное значение в использовании инсулина, способствуя его полной утилизации. По этой причине хром может быть полезен как для больных сахарным диабетом, так и для лиц, страдающих гипогликемией.

Минерал также участвует в синтезе белка, жирных кислот и холестерина. Исследования показали, что низкий уровень хрома в плазме могут указывать на заболевание коронарных артерий. Хотя суточные нормы хрома очень невелики, по подсчетам американских специалистов, примерно половина населения испытывает дефицит этого важного элемента, особенно лица пожилого и старческого возраста.

По оценкам исследователей, способность поддерживать нормальный уровень сахара в крови ставится под угрозу из-за нехватки хрома в почве и воде, а также из-за питания с высоким содержанием рафинированного сахара, муки и суррогатных продуктов. Содержание хрома в рафинированном сахаре составляет 0,02 части на миллион (ppm), в то время как субпродукт, патока, имеет 0,2 ppm; сок сахарного тростника имеет приблизительно 0,1 ppm.

Хром лучше всего усваивается организмом, если его принимать в форме, называемой пиколинат хрома (хелатное соединение хрома с пиколином, встречающимся в натуральном виде аминокислотным метаболитом). Пиколинат придает хрому способность легко проникать в клетки организма,

где этот элемент впоследствии повышает уровень действия инсулина. Пиколинат хрома успешно используется для контроля уровней холестерина и глюкозы в крови. Он также способствует снижению жировой массы и росту мышечной ткани.

Хром может увеличивать продолжительность жизни и помогает бороться с остеопорозом. Полиникотинат хрома (хром в соединении с ниацином) также является эффективной формой этого минерала (прием ежедневно по одной рекомендуемой дозе «Эпресат Мультивитамин Энергетикум» или «Флорадикс Мудътивиталь Н» и «Мультивитамин ретард»).

Потребность взрослого человека в этом микроэлементе составляет 50–150 мкг в день. Дополнительный прием хрома диетологи рекомендуют во время беременности, так как плод получает этот элемент от матери, а в организме матери может сформироваться дефицит хрома.

Недостаточность хрома может вызывать состояние беспокойства, усталость, непереносимость глюкозы (особенно у больных диабетом), неполноценный метаболизм аминокислот и повышенный риск развития атеросклероза. При склонности к гипогликемическим состояниям и при сахарном диабете необходим обязательный и своевременный контроль уровня сахара в крови, учитывая влияние хрома на активность инсулина.

Источниками поступления хрома являются пивные дрожжи, сыр, мясо, цельные хлебные зерна, сушеные бобы, телячья печень, цыплята, кукуруза и кукурузное масло, молочные продукты, яйца, грибы и картофель. Лекарственные растения, содержащие хром: диоскорея, хвощ, солодка, крапива, овес (солома), красный клевер, сарсапариль, кошачья мята, сушеница топяная, тысячелистник. Соединения хрома в составе пищевых добавок могут с успехом использоваться для контроля уровня сахара в крови, а также уровня холестерина.

Показания к применению: сахарный диабет, ожирение, остеопороз, гиперлипидемия, атеросклероз.

Хром в рекомендованной дозировке содержится в витаминно-минеральных комплексах «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 комплекс».

Цинк



Цинк широко распространен в живой природе. Этот минерал важен для функции предстательной железы и репродуктивных органов. Цинк может способствовать профилактике угрей и регуляции активности сальных желез. Он требуется для белкового синтеза и образования коллагена, улучшает защитную способность иммунной системы и заживление ран. Цинк также обостряет ощущения вкуса и запаха. Он защищает печень от воздействия вредных химических веществ и очень важен для костного образования.

Цинк является составным компонентом инсулина и многих жизненно важных ферментов, включая антиоксидантный фермент супероксиддисмутазу. Он также помогает препятствовать образованию свободных радикалов.

Продукты питания чрезвычайно бедны этим важнейшим элементом. Это положение вещей усугубляется еще и тем, что существует весьма малая возможность создать в теле запасы цинка, поэтому его необходимо ежедневно принимать с пищей. В пищевые продукты, содержащие большое количество витамина В₁, входит и относительно много цинка. Удобрения, содержащие цинк, способствуют синтезу в растениях витаминов С и Р. Цинк оказывает влияние на окислительно-восстановительные процессы, входит в состав карбоангидразы как специфический незаменимый компонент, принимающий участие в дыхании. Цинк повышает активность костной и мышечной фосфатазы. Соли цинка угнетают процесс гликолиза крови, фосфоглюкомутазу и сукциноксидазу.

При недостаточности цинка снижается активность трипсина, замедляется всасывание белков в кишечнике, уменьшается их содержание в плазме

крови. В крови уменьшается содержание мочевой кислоты и уменьшается выделение креатина с мочой, понижается активность каталазы печени и почек. Под влияние цинка угнетается активность протеаз, щелочной фосфатазы, активируется пероксидаза и восстанавливается нормальное дыхание тканей.

Цинк усиливает эффект гонадотропного гормона гипофиза, оказывает благоприятное влияние на антидиуретическую активность экстракта задней доли гипофиза. Гипофиз, по-видимому, обладает способностью концентрировать цинк. Таким образом, цинк влияет на функцию гипофиза, половых желез, поджелудочной железы, на обмен белков.

В теле человека цинк связан с глобулинами. Он обладает липотропным эффектом, способствует повышению распада жиров, под его влиянием уменьшается содержание жира в печени.

Под воздействием цинка повышается выделение с мочой адреналина, азота, фосфора и серы, мочевой кислоты и креатина. Цинк способствует регенерации эритроцитов и гемоглобина. При острых инфекционных заболеваниях, злокачественных новообразованиях, хроническом нефрите, остром паренхиматозном гепатите, ревматическом полиартрите содержание цинка в плазме значительно снижается.

Количество цинка повышается в сыворотке крови при повышенном гемолизе и нарастает в эритроцитах при асфиксии. При злокачественной анемии содержание цинка в эритроцитах повышается, а в плазме – понижается. При лечении анемии печеночным экстрактом (в экспериментах на животных) количество цинка в эритроцитах и плазме выравнивается. При лейкемии в лейкоцитах содержится только 0,1% цинка. Количество его не восстанавливается, несмотря на введение цинка в организм.

Недостаточность цинка может проявляться в потере вкуса и запаха. Она может также вызывать хрупкость, отслаивание ногтей и образование белых пятен на них. Другими возможными симптомами недостаточности цинка могут быть угри, задержка полового созревания, усталость, замедление роста, выпадение волос, повышенные уровни холестерина, ослабление остроты ночного зрения, бесплодие, импотенция, нарушения функции предстательной железы, повышенная склонность к инфекциям, ослабление памяти, предрасположенность к диабету, кожные поражения и медленное заживление ран.



Дефицит цинка также могут испытывать люди, страдающие хроническими желудочно-кишечными заболеваниями, болезнями печени, нарушениями деятельности щитовидной железы. С учетом того, что главное направление действия цинка – это иммунная система, пополнение его запасов становится актуальной задачей для всех, кто стремится избежать частых простуд.

Цинк повышает работоспособность, необходим он и для поддержания функции зрения, а также для хорошего настроения, с которым связана продукция серотонина. Цинк важен и для поддержания красоты и молодости, так как он обладает антивозрастным действием, поддерживает процессы регенерации кожи, что помогает придать ей упругость и эластичность, а также препятствует образованию угревой сыпи.

Потребность взрослого человека в этом микроэлементе составляет 12–30 мг в день.

Пищевыми источниками поступления цинка в организм являются семена тыквы и подсолнечника, пивные дрожжи, морепродукты, рыба, бурые и

красные водоросли, яичные желтки, печень, мясо, грибы, орехи, бобовые, петрушка, брусника, земляника, черная смородина. К лекарственным растениям, содержащим цинк, относятся: алоэ, алтей арника, астрагал шерстистоцветковый, боярышник, валериана, девясил, диоскорея, донник, душица, жостер, зверобой, кайенский стручковый перец, коровяк, крапива, люцерна, лен, лимонник, корень лопуха, малина, мать-и-мачеха, мелисса, можжевельник, молочный чертополох, мята перечная, ноготки лекарственные, одуванчик, подорожник большой и блошный, пустырник сердечный, ромашка аптечная, сарсапариль, тимьян ползучий, толокнянка, семена фенхеля, фиалка, хвощ, хмель, чайный куст китайский, череда, чистотел, шалфей, шиповник, шлемник, эвкалипт.

Промышленная обработка продуктов питания снижает содержание в них цинка, поэтому мы не получаем его с пищей в достаточном количестве. Особенно страдают те, кто придерживается различных диет, например, вегетарианцы: этот элемент из овощей и фруктов усваивается гораздо хуже, чем из мясных блюд и морепродуктов.

Показания к применению: профилактика угрей, простатиты, гиперплазия предстательной железы, гиперлипидемия, импотенция, дистрофия ногтей, жировая дистрофия печени, выпадение волос, нарушения функции поджелудочной железы.

Цинк в рекомендованной дозировке содержится в витаминах компании «Арнебия»: «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 комплекс», «Арнебия Витамин С + Селен + Цинк» (шипучие таблетки), «Арнебия Цинк Депот». Цинк содержат биологически активные комплексы «Ауген-Актив Салюс», «Флорадикс Салюдинам».



ARNEBIA

Арнебия L-карнитин

Для метаболизма жиров,
производства энергии
и поддержки работы
сердца и мозга

L-карнитин – это вещество, родственное витаминам группы B, которое отвечает за перенос и расщепление жиров и таким образом способствует снижению содержания жира.

Он также снижает уровень холестерина в сосудах, улучшает метаболизм миокарда и обладает нейропротекторным действием.

При использовании у спортсменов L-карнитин способен повышать выносливость и защищать мышцы от чрезмерной нагрузки.

Прием комплекса «Арнебия L-карнитин» обеспечивает организм необходимым количеством карнитина.

Рекомендуемая дозировка – по 1 капсуле в день во время еды, продолжительность приема – 1 месяц.



Свид. о гос. регистрации № RU.77.99.11.003.Е.01.2168.12.14 от 10.10.2014 г.

Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



ARNEBIA

Арнебия Цинк депот Для укрепления иммунитета

В холодные месяцы цинк и витамин С – два самых важных вещества для поддержки иммунитета. Они стимулируют иммунную систему, помогая ей бороться с возбудителями инфекций. Не случайно современная медицина придает приему этих веществ столь большое значение.

Эти вещества в необходимой для поддержания здоровья дозировке входят в состав витаминного комплекса «Арнебия Цинк депот», а специальная депот-форма отвечает за их постепенное высвобождение в организме и длительное действие комплекса. «Арнебия Цинк депот» рекомендован как дополнительный источник витамина С и цинка.

Принимать витаминный комплекс «Арнебия Цинк депот» рекомендуется взрослым по 1 капсуле в день во время еды, запивая жидкостью.

Продолжительность приема – 1 месяц.



Реклама

Регистрационное удостоверение
№ RU.77.99.11.003.E.012047.12.14
от 10.12.2014 г.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Содержание витаминов, макро- и микроэлементов и других компонентов в нутрицевтиках

Пояснения: Арнебия Мультивитамин ретард (1) 20 мкг – 17%

(1) – кол-во табл. в день (рекомендованная дозировка);

20 мкг – количество субстанции в суточной дозе,

17% – процент от суточной нормы

Витамины и особые компоненты

Витамин А (ретинол)			
Арнебия Мультивитамин ретард	(1)	0,8 мг	100%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	0,8 мг	100%
Флорадикс Мультивиталь Н		0,54 мг	67,5%
Эпресат Мультивитамин Энергетикум		0,65 мг	81%
Салювижн	(1)	0,75 мг	94%
Ауген-Актив Салюс	(1)	0,15 мг	19%

Витамин В ₁ (тиамин)			
Арнебия Мультивитамин	(1)	1,4 мг	100%
Арнебия Мультивитамин + Минералы	(2)	2,8 мг	200%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	1,1 мг	70%
Арнебия Бета-каротин + Кальций	(1)	0,55 мг	39%
Флорадикс Ликвид Айрон Формула		0,8 мг	57%
Флорадикс Айронвитель		0,86 мг	61%
Флорадикс Мультивиталь Н		1,32 мг	82,5%
Флорадикс Протектор Плюс		1,1 мг	79%
Флорадикс таблетки	(2)	20 мг	33%
Витамин-В-Комплекс Салюс	(1)	1,3 мг	93%

Витамин В₂ (рибофлавин)

Арнебия Мультивитамин	(1)	1,6 мг	100%
Арнебия Мультивитамин + Минералы	(2)	3,2 мг	200%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	1,4 мг	87,5%
Арнебия Витамин С (шипучие табл.)	(1)	1,4 мг	87,5%
Арнебия Бета-каротин + Кальций	(1)	0,7 мг	44%
Флорадикс Ликвид Айрон Формула		0,9 мг	56%
Флорадикс Айронвитель		0,86 мг	54%
Эпресат Мультивитамин Энергетикум		1,64 мг	102,5%
Салювижн	(1)	1,46 мг	91%
Ауген-Актив Салюс	(1)	2 мг	125%
Флорадикс таблетки	(2)	3 мг	188%
Витамин-В-Комплекс Салюс	(1)	1,3 мг	81%

Витамин В₃ (ниацин)

Арнебия Мультивитамин	(1)	18 мг	100%
Арнебия Мультивитамин + Минералы	(2)	36 мг	200%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	16 мг	89%
Арнебия Бета-каротин + Кальций	(1)	8 мг	44%
Флорадикс Мультивиталь Н		10,8 мг	60%
Эпресат Мультивитамин Энергетикум		21,8 мг	121%
Флорадикс таблетки	(2)	20 мг	111%
Витамин-В-Комплекс Салюс	(1)	16 мг	89%

Витамин В₅ (пантотеновая кислота и ее соли)

Арнебия Мультивитамин	(1)	4,5 мг	75%
Арнебия Мультивитамин + Минералы	(2)	9 мг	150%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	6 мг	100%
Арнебия Бета-каротин + Кальций	(1)	3 мг	50%
Витамин-В-Комплекс Салюс	(1)	7,36 мг	123%

Витамин В₆ (пиридоксин)

Арнебия Мультивитамин	(1)	2 мг	100%
Арнебия Мультивитамин + Минералы	(2)	4 мг	200%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	1,4 мг	70%
Арнебия Бета-каротин + Кальций	(1)	0,7 мг	35%
Арнебия Хондростафф	(2)	1,4 мг	70%

Флорадикс Ликвид Айрон Формула		0,4 мг	20%
Флорадикс Айронвитель		0,86 мг	43%
Флорадикс Мультивитель Н		1,2 мг	60%
Эпресат Мультивитамины Энергетик		2,18 мг	109%
Флорадикс таблетки	(2)	4 мг	200%
Витамин-В-Комплекс Салюс	(1)	1,5 мг	75%

Витамин В₇ (биотин)

Арнебия Мультивитамины	(1)	0,04 мг	80%
Арнебия Мультивитамины + Минералы	(2)	0,08 мг	160%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	0,05 мг	100%
Арнебия Бета-каротин + Кальций	(1)	0,025 мг	50%
Витамин-В-Комплекс Салюс	(1)	0,05 мг	100%

Витамин В₉ (фолиевая кислота, фолацин)

Арнебия Мультивитамины	(1)	0,2 мг	100%
Арнебия Мультивитамины + Минералы	(2)	0,4 мг	200%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	0,2 мг	100%
Арнебия Бета-каротин + Кальций	(1)	0,1 мг	50%
Флорадикс таблетки	(2)	0,26 мг	130%

Витамин В₁₁ (левокарнитин)

Арнебия L-карнитин	(1)	250 мг	83%
Арнебия Карнитин + Витамин С	(1)	200 мг	66,7%

Витамин В₁₂ (цианкобаламин)

Арнебия Мультивитамины	(1)	1 мкг	100%
Арнебия Мультивитамины + Минералы	(2)	2 мкг	200%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	2,5 мкг	250%
Арнебия Бета-каротин + Кальций	(1)	1,25 мкг	125%
Флорадикс Ликвид Айрон Формула		0,6 мкг	60%
Флорадикс Айронвитель		0,86 мкг	86%
Флорадикс Мультивитель Н		0,8 мкг	80%
Флорадикс таблетки	(2)	2 мкг	200%
Витамин-В-Комплекс Салюс	(1)	0,003 мг	300%

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Арнебия Мультивитамин	(1)	60 мг	100%
Арнебия Мультивитамин + Минералы	(2)	120 мг	200%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	80 мг	133%
Арнебия Витамин С (шипучие табл.)	(1)	60 мг	100%
Арнебия Витамин С (раств. порошок)	(1)	160 мг	267%
Арнебия Карнитин + Витамин С	(1)	120 мг	200%
Арнебия Витамин С + Селен + Цинк	(1)	80 мг	133%
Арнебия Бета-каротин + Кальций	(1)	40 мг	67%
Арнебия Цинк Депот	(1)	300 мг	500%
Флорадикс Мультивиталь Н		48 мг	80%
Ауген-Актив Салюс	(1)	80 мг	133%
Флорадикс таблетки	(2)	20 мг	30%
Эпресат мультивитамин Энергетикум		20 мг	145%
ВиллаФита Экстракт косточек грейпфрута		140 мг	233%

Витамин D (кальциферол и другие активные формы)

Арнебия Мультивитамин ретард	(1)	5 мкг	100%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	5 мкг	100%
Арнебия Кальций + Витамин D3	(1)	5 мкг	100%
Флорадикс Мультивиталь Н		3,6 мкг	72%
Эпресат Мультивитамин Энергетикум		5,45 мкг	109%
Флорадикс Салюдинам		6,8 мкг	136%

Витамин Е (токоферол)

Арнебия Мультивитамин	(1)	10 мг	100%
Арнебия Мультивитамин + Минералы	(2)	20 мг	200%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	12 мг	120%
Арнебия Бета-каротин + Кальций	(1)	6 мг	60%
Флорадикс Мультивиталь Н		6,72 мг	67,2%
Эпресат Мультивитамин Энергетикум		9,2 мг	92%
Флорадикс Протекор Плюс		10 мг	100%
Омега-3 капсулы с маслом лосося	(2)	16 мг	160%
Ауген-Актив Салюс	(1)	15 мг	150%
СпируСелен		1,47 мг	147%

Витамин К (филлохинон)			
Арнебия Мультивитамин ретард	(1)	20 мкг	17%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	75 мкг	63%
Витамин Р			
Флорадикс Ликвид Айрон Формула			
Флорадикс Айронвитель			
Флорадикс Магнелиум			
Флорадикс Мультивиталь Н			
Эпресат Мультивитамин Энергетикум			
Флорадикс Салюдинам			
Флорадикс Протектор Плюс			
Флорадикс ДармКеа			
Бета-каротин			
Арнебия Бета-каротин + Кальций	(1)	2,4 мг	44%
БиоСпирулина	(9)	0,75 мг	15%

Особые компоненты

Глюкозамин			
Арнебия Хондростафф	(2)	700 мг	140%
Докозагексаеновая жирная кислота			
Ауген-Актив Салюс	(1)	112 мг	16%
Омега-3 ПНЖК			
Омега-3 капсулы с маслом лосося	(2)	426 мг	21,3%
Хондроитинсульфат			
Арнебия Хондростафф	(2)	75 мг	19%

Макро- и микроэлементы

Железо			
Арнебия Мультивитамин ретард	(1)	2,1 мг	15%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	5 мг	36%
Флорадикс Ликвид Айрон Формула		7,5 мг	54%
Флорадикс Айронвитель		10,5 мг	75%
Флорадикс таблетки	(2)	14 мг	100%
БиоСпирулина	(9)	2,07 мг	15%
Калий			
Арнебия Мультивитамин + Минералы	(2)		
Арнебия Мультивитамин ретард	(1)		
Флорадикс Магнезиум			
Флорадикс Ликвид Айрон Формула			
Флорадикс Айронвитель			
Флорадикс Мультивитель Н			
Эпресат Мультивитамин Энегетикум			
Флорадикс Салюдинам			
Флорадикс Протектор Плюс			
Кальций			
Арнебия Мультивитамин + Минералы	(2)	160 мг	16%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	200 мг	20%
Арнебия Бета-каротин + Кальций	(1)	300 мг	30%
Арнебия Кальций + Витамин D3	(1)	600 мг	60%
Флорадикс Мультивитель Н		240 мг	24%
Флорадикс Салюдинам		185 мг	18,5%
Магний			
Арнебия Мультивитамин + Минералы	(2)	60 мг	15%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	100 мг	25%
Арнебия Магний	(2)	375 мг	94%
Флорадикс Магнезиум		250 мг	62,5%

Флорадикс Салюдинам		223 мг	56%
Флорадикс Протекор Плюс		189 мг	47%
Флорадикс ДармКеа		90 мг	22,5%
Фосфор			
Арнебия 24 Комплекс	(1)	125 мг	16%
Йод			
Арнебия Мультивитамин ретард	(1)	100 мкг	67%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	100 мкг	67%
Марганец			
Арнебия Мультивитамин ретард	(1)	0,9 мг	45%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	2 мг	100%
Медь			
Арнебия Мультивитамин ретард	(1)	0,5 мг	50%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	1 мг	100%
Молибден			
Арнебия Мультивитамин ретард	(1)	20 мкг	28,5%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	50 мкг	111%
Селен			
Арнебия Мультивитамин ретард	(1)	10 мкг	14%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	30 мкг	43%
Арнебия Витамин С + Селен + Цинк	(1)	55 мкг	79%
Арнебия Хондростафф	(2)	30 мкг	43%
Ауген-Актив Салюс	(1)	30 мкг	43%
СпируСелен	(1)	30 мкг	43%
Хром			
Арнебия Мультивитамин ретард	(1)	25 мкг	50%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	40 мкг	80%
СпируХром	(3)	80 мкг	60%

Цинк			
Арнебия Мультивитамин ретард	(1)	5 мг	33%
Арнебия 24 Комплекс	(1)	5 мг	33%
Арнебия Витамин С + Селен + Цинк	(1)	5 мг	33%
Арнебия Цинк Депот	(1)	5 мг	33%
Арнебия Хондростафф	(2)	2,4 мг	16%
Флорадикс Салюдинам		4,2 мг	28%
Ауген-Актив Салюс	(1)	5 мг	33%
СпируЦинк	(2)	3 мг	20%

ФИТОКОМПОНЕНТЫ

Водный экстракт моркови

Флорадикс Ликвид Айрон Формула
Флорадикс Мультивиталь Н

Флорадикс Магнезиум

Водный экстракт крапивы

Флорадикс Ликвид Айрон Формула

Флорадикс Мультивиталь Н

Водный экстракт шпината

Флорадикс Ликвид Айрон Формула
Флорадикс Мультивиталь Н
Флорадикс Магнезиум

Флорадикс Айронвитель
Флорадикс Салюдинам

Водный экстракт корневищ пырея ползучего

Флорадикс Ликвид Айрон Формула

Водный экстракт плодов фенхеля

Флорадикс Ликвид Айрон Формула
Флорадикс Салюдинам

Флорадикс Айронвитель
Флорадикс Магнезиум

Водный экстракт бурых водорослей Макроцистис

Флорадикс Ликвид Айрон Формула
Эпресат Мультивитамин Энергетикум

Водный экстракт каркаде	
Флорадикс Ликвид Айрон Формула	Флорадикс Айронвитель
Флорадикс Салюдинам	
Водный экстракт цветков ромашки	
Флорадикс Айронвитель	Флорадикс Мультивитель Н
Флорадикс Салюдинам	Флорадикс Магнезиум
Водный экстракт семян аниса	
Флорадикс Мультивитель Н	
Водный экстракт травы настурции	
Флорадикс Мультивитель Н	
Водный экстракт плодов кориандра	
Флорадикс Мультивитель Н	
Водный экстракт плодов расторопши	
Эпресат Мультивитамин Энергетикум	
Водный экстракт семян колы	
Эпресат Мультивитамин Энергетикум	
Водный экстракт зародышей пшеницы	
Эпресат Мультивитамин Энергетикум	
Водный экстракт корней эхинацеи бледной	
Эпресат Мультивитамин Энергетикум	
Водный экстракт корневищ куркумы	
Флорадикс ДармКеа	
Водный экстракт листьев мяты перечной	
Флорадикс ДармКеа	
Водный экстракт листьев артишока	
Флорадикс ДармКеа	

Водный экстракт листьев розмарина	
Флорадикс ДармКеа	
Водный экстракт имбиря	
Флорадикс ДармКеа	
Водный экстракт плодов шиповника	
Флорадикс Ликвид Айрон Формула	Флорадикс Айронвитель
Флорадикс Мультивитель Н	
Водный экстракт кожуры горького апельсина	
Флорадикс Магнелиум	
Водный экстракт дрожжей	
Флорадикс Ликвид Айрон Формула	
Концентрат сока груши	
Флорадикс Ликвид Айрон Формула	Флорадикс Айронвитель
Флорадикс Мультивитель Н	Флорадикс Магнелиум
Концентрат сока винограда	
Флорадикс Ликвид Айрон Формула	Флорадикс Айронвитель
Флорадикс Мультивитель Н	
Концентрат сока черной смородины	
Флорадикс Ликвид Айрон Формула	Флорадикс Айронвитель
Концентрат сока апельсина	
Флорадикс Ликвид Айрон Формула	Флорадикс Мультивитель Н
Эпресат Мультивитамины Энергетик	Флорадикс Салюдина
Концентрат сока ежевики	
Флорадикс Ликвид Айрон Формула	Флорадикс Айронвитель
Концентрат сока вишни	
Флорадикс Ликвид Айрон Формула	Флорадикс Айронвитель
Концентрат сока свеклы	
Флорадикс Ликвид Айрон Формула	

Концентрат сока моркови	
Флорадикс Айронвитель	
Концентрат сока acerolly	
Флорадикс Мультивитель Н	
Концентрат сока манго	
Флорадикс Салюдинам	Флорадикс Протекор Плюс
Флорадикс Магнезиум	
Концентрат сока абрикоса	
Эпресат Мультивитамин Энергетикум	
Флорадикс Протекор Плюс	
Флорадикс Магнезиум	
Концентрат сока тропических фруктов	
Флорадикс Протекор Плюс	
Концентрат сока граната	
Флорадикс Протекор Плюс	
Концентрат сока гуавы	
Эпресат Мультивитамин Энергетикум	
Концентрат сока плодов пассифлоры	
Эпресат Мультивитамин Энергетикум	
Концентрат сока ананаса	
Флорадикс Магнезиум	Флорадикс ДармКеа
Сухой экстракт зародышей пшеницы	
Флорадикс Ликвид Айрон Формула	
Водный экстракт дрожжей	
Флорадикс Ликвид Айрон Формула	
Эпресат Мультивитамин Энергетикум	
Мякоть плодов боярышника	
Флорадикс Протекор Плюс	

Экстракт кожицы красного винограда	
Флорадикс Протекор Плюс	
Густой экстракт яблок и слив	
Флорадикс ДармКеа	
Концентрат сливового пюре	
Флорадикс ДармКеа	
Кленовый сироп	
Флорадикс Мультивиталь Н	
Солодовый экстракт из ячменя	
Флорадикс Мультивиталь Н	
Сироп агавы	
Флорадикс ДармКеа	
Соевое масло	
Салювижн	
Масло кокоса	
Салювижн	Салюс Ауген-Актив
Сухой экстракт куркумы	
Флорадикс ДармКеа	
Порошок ягод черники	
Салювижн	
Сухой экстракт черники	
Салювижн	Салюс Ауген-Актив
Экстракт бархатцев	
Салюс Ауген-Актив	
Сухой экстракт шиповника	
Флорадикс таблетки	

Экстракт дрожжей	
Флорадикс таблетки	
Смесь сухих экстрактов растительного сырья (листья шпината, трава крапивы, корнеплод моркови, плоды фенхеля, трава золототысячника)	
Флорадикс таблетки	
Спирулина платенсис	
БиоСпирулина	СпируСелен
СпируХром	СпируЦинк
Экстракт гуараны	
ВиллаФита Амансил – Стройность от природы	
Экстракт одуванчика	
ВиллаФита Амансил – Стройность от природы	
Экстракт плодоножек вишни	
ВиллаФита Амансил – Стройность от природы	
Экстракт зеленого чая	
ВиллаФита Амансил – Стройность от природы	
Экстракт мате	
ВиллаФита Амансил – Стройность от природы	
Экстракт какао	
ВиллаФита Амансил – Стройность от природы	
Экстракт листьев красного винограда	
ВиллаФита Красный виноград	
Экстракт косточек грейпфрута	
ВиллаФита Экстракт косточек грейпфрута	

Компоненты животного происхождения

Мёд

Флорадикс Ликвид Айрон Формула

Флорадикс Магнезиум

Масло лосося концентрированное

Омега-3 капсулы с маслом лосося

Рыбий жир

Салюс Ауген-Актив

Рекомендации по приему витаминно-минеральных комплексов при сопутствующей фармакотерапии

Группы лекарственных средств	Возможные побочные эффекты лекарственных средств	Рекомендуемые витаминно-минеральные комплексы
Блокаторы кальциевых каналов	Сердцебиение, покраснение кожи, головокружение, расстройство сна, нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, отеки лодыжек	«Флорадикс Ликвид Айрон Формула» и «Флорадикс Айронвитель», «Флорадикс Магнезиум», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум», «Флорадикс Протектор Плюс», «Флорадикс ДармКеа»
Антацидные препараты	Алюминий и магний, содержащиеся в антацидах, образуют комплексы с фосфором и способствуют выведению кальция из организма	«Арнебия Мультивитамин», «Мультивитамин + Минералы», «Флорадикс Ликвид Айрон Формула», «Флорадикс Айронвитель», «Флорадикс Мультивиталь Н», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум», «Флорадикс Протектор Плюс», «Флорадикс Салюдинам»
Антибактериальные средства хинолонового ряда	Побочное действие данных средств уменьшается значительно при одновременном назначении антацидов и минеральных средств	«Арнебия Мультивитамин», «Мультивитамин + Минералы», «Флорадикс Ликвид Айрон Формула», «Флорадикс Айронвитель», «Флорадикс Мультивиталь Н», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум», «Флорадикс Протектор Плюс», «Флорадикс Салюдинам»

Антибиотики и сульфаниламиды	Антибиотики широкого спектра действия могут уничтожать нормальную флору кишечника, которая вырабатывает витамин К, поэтому длительное применение антибиотиков чревато опасностью возникновения желудочно-кишечных кровотечений. Антибиотики увеличивают потребность в биотине, так как уничтожается полезная флора, вырабатывающая биотин	«Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия Мультивитамин ретард»
Антибиотики тетрациклинового ряда	Кальций и другие минеральные вещества могут образовывать такие соединения с тетрациклинами, которые не всасываются в кишечнике. При длительном применении тетрациклинов эти вещества могут выводиться из организма и возникает необходимость их дополнительного приема. Принимать минеральные добавки или антациды необходимо не ранее 2 часов после приема антибиотиков тетрациклинового ряда	«Арнебия Мультивитамин», «Мультивитамин + Минералы», «Флорадикс Ликвид Айрон Формула», «Флорадикс Айронвитель»
Гиполипидемические средства	Эти препараты (особенно фибраты) могут нарушать всасывание жиров и жирорастворимых витаминов. При этом может сильно изменяться (вплоть до полного нарушения их всасывания) обмен витамина Е и железа. В случаях комбинации гиполипидеми-	«Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Флорадикс Ликвид Айрон Формула», «Флорадикс Айронвитель», «Флорадикс Мультивитель Н», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум», «Флорадикс Салюдинам», «Флорадикс Протектор Плюс», «Омега-3 капсулы с маслом лосося»

	ческих средств и антикоагулянтов могут возникнуть осложнения. Добавки с витаминами D, A, фолиевой кислотой должны назначаться в разное время с препаратами, понижающими уровень холестерина	
Антикоагулянты непрямого действия	Очень большие дозы витамина С могут снижать эффективность этих препаратов. Витамин Е сам действует как антикоагулянт, комбинация его с антикоагулянтами может вызвать дезагрегацию крови, возникновение кровоподтеков, кровотечений. Витамин К действует направленно с этими препаратами и уменьшает эффективность их действия. Не стоит увлекаться биологически активными комплексами с высоким содержанием этих витаминов. Биофлавоноиды замедляют расщепление антикоагулянтов. Необходимо принимать их в разное время	«Флорадикс Ликвид Айрон Формула» и «Флорадикс Айронвیتال», «Флорадикс Магнезиум», «Флорадикс Мультивیتال Н», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум», «Флорадикс Салюдинам», «Флорадикс Протектор Плюс», «Флорадикс ДармКеа»
Антиметаболиты (метотрексат, меркаптопурин и пр.)	Метотрексат так изменяет стенку кишечника, что не происходит эффективного всасывания минеральных и витаминных добавок. Это приводит к нарушению обмена витаминов и минералов	«Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Флорадикс Ликвид Айрон Формула», «Флорадикс Айронвیتال», «Флорадикс Мультивیتال Н»
Антигипертензивные препараты (иАПФ)	Эти препараты ведут к увеличению уровня калия, усиливают превращение.	«Арнебия L-карнитин», «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы»,

	рибофлавина в коферментные формы. Избегать назначения БАД с большим содержанием калия.	«Флорадикс Ликвид Айрон Формула» и «Флорадикс Айронвитель», «Флорадикс Магнезиум», «Флорадикс Мультивитель Н», «Эпресат Мультивитамины Энергетикум», «Флорадикс Салюдинам», «Флорадикс Протектор Плюс», «Флорадикс ДармКеа»
Кортикостероидные гормоны	Эти препараты способствуют выведению из организма витамина D и нарушают всасывание и обмен кальция. Эти препараты могут приводить к вымыванию калия и витаминов B₆, B₁₂, фолиевой кислоты	«Арнебия Мультивитамины», «Арнебия Мультивитамины + Минералы», «Арнебия Мультивитамины ретард», «Флорадикс Мультивитель Н», «Флорадикс Салюдинам», «Эпресат Мультивитамины Энергетикум»
Диуретики (петлевые)	Диуретики могут вести к выведению из организма важнейших минеральных веществ, что требует их дополнительного введения	«Арнебия Мультивитамины ретард», «Арнебия Цинк Депот», «Арнебия Мультивитамины + Минералы», «Арнебия Магний + Витамин С», «Флорадикс Салюдинам», «Флорадикс Магнезиум», «Флорадикс Протектор Плюс», «Флорадикс ДармКеа», «Флорадикс Мультивитель Н»
Диуретики калий-сберегающие	При назначении этих препаратов калий не выводится. Однако может развиваться дефицит фолиевой кислоты, это требует ее дополнительного введения	«Арнебия Мультивитамины», «Арнебия Мультивитамины + Минералы». Не рекомендуются добавки с калием.
Нейролептики (большие транквилизаторы)	Витамин B₁₂ может вымываться из организма при приеме нейролептиков. Эти средства ингибируют метаболизм рибофлавина, особенно в тканях сердца	«Арнебия Мультивитамины», «Арнебия Мультивитамины + Минералы», «Флорадикс Ликвид Айрон Формула», «Флорадикс Айронвитель», «Флорадикс Мультивитель Н», «Эпресат Мультивитамины Энергетикум»

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)	НПВП могут блокировать поступление витамина С в клетки, а также приводят к усиленному выведению его через почки и потере с мочой. При регулярном приеме этих средств целесообразно ежедневное употребление витаминных комплексов, содержащих витамин С. При приеме аспирина в больших дозах понижается уровень фолиевой кислоты	«Арнебия Магний», «Арнебия Цинк Депот», «Арнебия Витамин С» (шипучие таблетки), «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Флорадикс Мультивиталь Н», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум»
Оральные контрацептивы	При приеме оральных контрацептивов у женщин возникает потребность в большинстве витаминов	«Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Флорадикс Ликвид Айрон Формула», «Флорадикс Айронвитель», «Флорадикс Мультивиталь Н», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум», «Флорадикс Протектор Плюс», «Омега-3 капсулы с маслом лосося»
Противотуберкулезные препараты	При приеме данных препаратов возможен дефицит ниацина и витамина В ₆ за счет связывания и инактивации	«Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Флорадикс Ликвид Айрон Формула», «Флорадикс Айронвитель», «Флорадикс Мультивиталь Н», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум»
Сахароснижающие препараты	Потребность в инсулине может уменьшиться при дополнительном приеме витаминов Е и С	«Арнебия Магний», «Арнебия Цинк Депот», «Арнебия Витамин С (шипучие таблетки)», «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Флорадикс Мультивиталь Н», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум», «Флорадикс Протектор Плюс», «Омега-3 капсулы с маслом лосося»

Сердечные гликозиды	При приеме сердечных гликозидов (особенно дигиталиса) может развиться дефицит магния	«Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия Магний», «Флоради́кс Магнезиум», «Флоради́кс Салюдинам», «Флоради́кс Протектор Плюс», «Флоради́кс ДармКеа».
Слабительные средства	Регулярный прием минеральных слабительных средств препятствует нормальному всасыванию жирорастворимых витаминов	«Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Флоради́кс Мультивита́ль Н», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум», «Флоради́кс Салюдинам», «Флоради́кс Протектор Плюс», «Омега–3 капсулы с маслом лосося»
Снотворные средства	Длительное применение снотворных может нарушать обмен витамина D, что приведет к нарушению обмена кальция	«Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия Мультивитамин ретард», «Флоради́кс Мультивита́ль Н», «Флоради́кс Салюдинам», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ В РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЯХ МЕДИЦИНЫ



Рекомендации по применению витаминно-минеральных комплексов в различных областях медицины

Неврология

Показания для приема витаминов: **B₁** – невриты, полиневриты, астеновегетативный синдром и др.; **B₃** (ниацин) – некоторые виды головокружений и шума в ушах; **B₁₂** – заболевания центральной нервной системы (рассеянный склероз, энцефаломиелит, радикулит, полиомиелит); **B₅** (пантотеновая кислота) – полиневриты, невралгии, парестезии; витамин **E** – мышечная дистрофия, амиотрофический боковой склероз, болезнь Рейно. **Карнитин** – инсульты, дисциркуляторная энцефалопатия, психогенная анорексия, неврастения.

Витамины группы В содержат комплексы «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия 24 комплекс». «Арнебия L-карнитин» содержит карнитин. Биологические комплексы Салюс – «Витамин В-комплекс Салюс», «Флорадикс таблетки», «Флорадикс Ликвид Айрон Формула», «Флорадикс Айронвитель», «Флорадикс Мультивитель Н», «Эпресат Мультивитель Энергетикум» – содержат витамины группы В.

Показания для приема минералов: **магний** – профилактика депрессии, головокружения, мышечной слабости и судорожных сокращений; **марганец** – улучшение памяти; **молибден, цинк** – импотенция; **селен** – упадок сил; **хром** – атеросклероз. Железо, препятствующее демиелинизации нервных волокон, содержат «Флорадикс таблетки», «Флорадикс Ликвид Айрон Формула», «Флорадикс Айронвитель».

«Арнебия Мультивитамин ретард» содержит марганец, молибден, селен, цинк, хром. «Флорадикс Протектор Плюс», «Флорадикс Салюдинам», «Флорадикс ДармКеа» содержат магний.

Кардиология

Показания для приема витаминов: **B₁** – сердечная недостаточность, миокардит, эндокардит, атеросклеротическая болезнь сердца, атеросклероз сосудов; **B₂** – ревматизм, недостаточность кровообращения, атеросклеротическая болезнь сердца, **B₃** (ниацин) – высокий уровень холестерина и триглицеридов в крови у лиц с высоким риском сердечно-сосудистых осложнений, **B₅** (пантотеновая кислота) – недостаточность кровообращения; **Bc** (фолиевая кислота) – атеросклероз, недостаточность кровообращения; **B₇** (биотин) – повышенный уровень холестерина в крови, атеросклероз; **витамин Р** (биофлавоноиды) – ревматическая пурпура, ревматический эндокардит, артериальная гипертония, атеросклеротическая болезнь сердца, сердечная недостаточность; **карнитин** – заболевания сердечно-сосудистой системы с высоким риском сердечно-сосудистых осложнений, инфаркт миокарда; **витамин Е** – атеросклероз, артериальная гипертония, недостаточность кровообращения, миокардиодистрофии.

«Арнебия Мультивитамин», «Арнебия 24 комплекс» содержат витамины группы В; «Арнебия L-карнитин» содержит карнитин. Группа флавоноидов входит в состав комплексов «Флорадикс Ликвид Айрон Формула» и «Флорадикс Айронвитель»,

«Флоради́кс Магнезиум», «Флоради́кс Мульти-вита́ль Н», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум», «Флоради́кс Салюдинам», «Флоради́кс Протектор Плюс», «Флоради́кс ДармКеа».

Минералы: **магний** – гипертоническая болезнь, вторичная артериальная гипертензия, атеросклероз, **марганец** – гипертоническая болезнь, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, **медь** – гиперлипидемия, **селен** – заболевания сердечно-сосудистой системы; **хром** – гиперлипидемия, атеросклероз; **цинк** – гиперлипидемия

«Арнебия Мультивитамин ретард» и «Арнебия 24 комплекс» содержат необходимые микроэлементы. «Флоради́кс Протектор Плюс», «Флоради́кс Салюдинам», «Флоради́кс ДармКеа» содержат магний.

Терапия

Показания для приема витаминов: **B₁** – язвенная болезнь желудка и 12п/к, хронический гастрит, гепатит, энтероколит, гастроэзофагально-рефлюксная болезнь, **B₂** – хронический гепатит, хронический колит и энтероколит; **B₃** (ниацин) – заболевания, протекающие с недостаточностью ниацина – энтероколит, хронический гастрит, хронический гепатит, сахарный диабет, анемия, недостаточность кровообращения, бронхиальная астма; **B₅** (пантотеновая кислота) – нарушения обмена веществ, бронхиты, бронхиальная астма, аллергические реакции, хронические заболевания печени, хронический панкреатит, заболевания желудочно-кишечного тракта неинфекционной природы, гипомоторная дискинезия кишечника; **B₆** – стимуляция кислотообразующей функции желудка и желчевыделительной функции печени, оптимизация функционального состояния печени при ее патологии, регуляция фосфорно-кальциевого обмена, гликогенообразовательной и антитоксической функции печени; **B₁₂** – пернициозная анемия,

агастрическая гиперхромная анемия, заболевания печени и хронический панкреатит, лучевая болезнь, аллергические заболевания; **Вс** (фолиевая кислота) – заболевания органов кроветворения (анемия Аддисона-Бирмера, макроцитарная анемия алиментарного происхождения, гастрогенные и энтерогенные макроцитарные анемии, анемия у беременных), энтериты, некоторые интоксикации; **В₇** (биотин) – повышенный уровень холестерина в крови, атеросклероз, анемия; **витамин С** – острые и хронические инфекционные заболевания, протекающие с геморрагическим синдромом, повышением обменных процессов, при гастритах с гипосекреторной функцией, энтероколитах, недостаточности кровообращения; **витамин Р** (биофлавоноиды) – различные заболевания с поражением капилляров, геморрагический васкулит, ревматическая пурпура, ревматический эндокардит, лучевая болезнь, лейкопении различной этиологии, гломерулонефрит, артериальная гипертония, атеросклеротическая болезнь сердца, сердечная недостаточность; **витамин А** – острые и хронические заболевания бронхолегочной системы, печени и желчевыводящих путей, повышение резистентности организма к иммунологическим реакциям немедленного типа, антигистаминное действие, железодефицитные состояния; **карнитин** (левокарнитин) – хронический гастрит с пониженной секрецией, состояние истощения, хронический панкреатит с внешнесекреторной недостаточностью. Первичный дефицит карнитина: миопатия с липидными накоплениями, печеночная энцефалопатия, вторичный дефицит карнитина: синдром Марфана (комплекс наследственных аномалий), синдром Элерса-Данлоса (наследственная мезенхимальная дисплазия с проявлениями в коже и опорно-двигательном аппарате (рецидивирующие гематомы, вывихи и подвывихи суставов), некоторые формы прогрессирующей мышечной дистрофии; заболевания сердечно-сосудистой системы с высоким риском

сердечно-сосудистых осложнений, инфаркт миокарда, реконвалесценты после тяжелых заболеваний и оперативных вмешательств, интенсивные физические нагрузки. **Витамин D** – энтероколит, остеопороз, артриты, геморрагический диатез, поллинозы, для повышения иммунных свойств организма. **Витамин E** – гепатит, тяжелый физический труд. **Витамина K** (филлохинон) – различные формы геморрагического синдрома, пневмонии, заболевания печени, хронические поражения кишечника.

«Арнебия Мультивитамин», «Арнебия 24 комплекс» содержат витамины группы B. Витамин P (группа флавоноидов) входит в состав комплексов «Флорадикс Ликвид Айрон Формула» и «Флорадикс Айронвитель», «Флорадикс Магнезиум», «Флорадикс Мультивитель Н», «Эспресат Мультивитамин Энергетикум», «Флорадикс Салюдинам», «Флорадикс Протектор Плюс», «Флорадикс ДармКеа».

Минералы. **Железо** – анемия, спортсменам, которые в результате потоотделения теряют минеральные вещества, в частности железо; **кальций** – нарушения процессов оссификации, повышенная кровоточивость, гиперергические реакции; **магний** – патология печени и желчевыводящих путей для желчегонного и слабительного воздействия, нормализация минерального и углеводного обмена. Вместе с витамином B₆ магний уменьшает образование почечных камней из оксалата и фосфата кальция и способствует их растворению; **медь** – гиперлипидемия, остеопороз, анемия; **селен** – заболевания сердечно-сосудистой системы, хронические заболевания печени и желчевыводящих путей, гиперлипидемия, заболевания поджелудочной железы; **хром** – остеопороз, гиперлипидемия, атеросклероз; **цинк** – гиперлипидемия, жировая дистрофия печени, нарушения функции поджелудочной железы.

«Арнебия Мультивитамин ретард» и «Арнебия 24 комплекс» содержат витамины А, D₃, K₁ и микроэлементы (железо, цинк, хром, селен, медь).

Артриты, артрозы – «Арнебия Хондростафф».

Эндокринология

Показания для приема минералов и витаминов: B₁ – тиреотоксикоз, сахарный диабет, ожирение; B₂ – Аддисонова болезнь, тиреотоксикоз; B₃ (ниацин) – сахарный диабет; B₅ (пантотеновая кислота) – нарушения обмена веществ, гипертиреоз; B₆ – активация продукции инсулина в поджелудочной железе для снижения уровня сахара в крови, регуляция фосфорно-кальциевого обмена, гликогенообразовательной и антитоксической функции печени; B₇ (биотин) – сахарный диабет; витамин D – тетания, вызванная нарушением функции паращитовидной железы; витамин E – при нарушениях половой функции у женщин и мужчин, хром – сахарный диабет, ожирение; цинк – импотенция.

Необходимые витамины и микроэлементы содержатся в комплексах «Арнебия Мультивитамин», «Арнебия Мультивитамин ретард», «Арнебия 24 комплекс», «Арнебия Мультивитамин + Минералы».

Гинекология

Показания для приема витаминов: B₁ – период беременности и грудного вскармливания, B₅ (пантотеновая кислота) – токсикоз беременных; B₁₂ и B_с (фолиевая кислота) – анемия беременных; витамин D – предменструальный синдром; витамин E – при нарушениях половой функции у женщин и мужчин, привычных выкидышах, при беременности с консультацией врача, при кормлении грудью.

Минералы. Железо – беременным и кормящим матерям, молодым девушкам и женщинам, баланс

железа которых подвергается нагрузке из-за менструаций, селен – бесплодие.

Рекомендуемые комплексы: «Арнебия 24 комплекс», «Арнебия Витамин С + Селен + Цинк», «Арнебия Мультивитамин + Минералы», «Арнебия Мультивитамин ретард», «Флорадикс Ликвид Айрон Формула», «Флорадикс Айронвитель».

Офтальмология

Витамины группы В, витамин А, витамин Е. «Арнебия Мультивитамин» содержит витамины С, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В_с, В₇. Витамин А показан при заболеваниях глаз: кератитах, конъюнктивитах; содержится в витаминных комплексах «Арнебия 24 комплекс», «Арнебия Мультивитамин ретард». Биологически активные добавки «Флорадикс Мультивитами Н», «Эпресат Мультивитамин Энергетикум» содержат практически весь комплекс водорастворимых и жирорастворимых витаминов. Особые комплексы для врача-офтальмолога – «Ауген-Актив Салюс» и «Салювижн», содержащие лютеин, чернику, омегу-3 незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты. Прием этих комплексов обеспечивает увеличение остроты зрения за счет уменьшения хроматических аберраций, то есть фильтрование зрительно-неэффективной части спектра до ее попадания на фоторецепторы (устранение «абберационного ореола»), большую четкость зрения, способность различать детали. Реализуется эффект фотопротекции. Уменьшается поток наиболее агрессивной части видимого спектра – сине-фиолетовой, которая соответствует диапазону поглощения лютеина. Препарат защищает глаза от свободных радикалов, образующихся на прямом свете. Уменьшение такой защиты приводит к дегенерации сетчатки и постепенной потере зрения.

Показания для применения препаратов черники: миопия, заболевания сетчатки, дневная и ночная слепота, пигментарный ретинит, диабетическая

катаракта, чрезмерное напряжение зрения (работа на компьютере), адаптация к темноте, диабетическая ретинопатия. Содержат чернику комплексы «Ауген-Актив Салюс», «Салювижн».

Дерматология

Показания для приема минералов и витаминов: **В₃** (ниацин) – пеллагра, экзема; **В₅** (пантотеновая кислота) – экзема, трофические язвы, ожоги, **В₆** (фолиевая кислота) – псориаз; **В₇** (биотин) – заболевания кожи и ногтей, облысение, дерматиты, **витамин D** – псориаз; **витамин E** – дерматомиозит, кожные проблемы, **медь** – укрепления волос. **Цинк** – профилактика угрей, дистрофия ногтей, выпадение волос.

«Арнебия Мультивитамин» содержит витамины В₃, В₅, В₆, В₇, E. «Арнебия Мультивитамин ретард» содержит витамины D₃ и микроэлементы цинк, медь. Также необходимые витамины и микроэлементы содержат комплексы «Арнебия 24 комплекс», «Арнебия Цинк депот», «Арнебия Витамин C + Селен + Цинк», «Арнебия Мультивитамин + Минералы».

Заключение

Ученые разных специальностей (биохимики, биологи, диетологи, врачи) сегодня приходят к пониманию того факта, что многие заболевания современного человека, особенно в развитых странах мира, напрямую связаны с дефицитом различных витаминов и микроэлементов. Изменившийся характер питания, уменьшение содержания полезных элементов в растительной и животной пище, обеднение почв – все это факторы, ведущие к уменьшению содержания витаминов и микроэлементов в рационе. Устранение дефицита чаще всего приводит к улучшению состояния больного. Консультация врача, контроль уровня необходимых веществ в организме и учет собственных особенностей и симптомов станут важными этапами на пути к оздоровлению организма.

Необходимость дополнительного приема витаминов и минералов обусловлена следующими особенностями состояния организма человека и определенными условиями:

- Большинство витаминов не синтезируются в организме человека, поэтому они должны регулярно и в достаточном количестве поступать в организм с пищей или в виде витаминно-минеральных комплексов и пищевых добавок;
- Концентрация витаминов в тканях и суточная потребность в них невелики, но при недостаточном поступлении витаминов в организме наступают характерные и опасные состояния;
- Водорастворимые витамины в существенных количествах не запасаются и при избытке выводятся с водой. Это объясняет большую распространенность гиповитаминозов водорастворимых витаминов;
- Для профилактики гиповитаминозов, в особенности у детей, рекомендуется использовать комплексные витаминные препараты, так как единственным натуральным пищевым поливитамином только в младенческом периоде является грудное молоко, в котором содержится ценный набор эссенциальных витаминов;

- Человек не может сам вырабатывать витамин С, поэтому его запас необходимо пополнять ежедневно (в ограниченных количествах у человека витамин С накапливается в печени);
- Большинство витаминов и минералов активно участвуют в предупреждении сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, определенных форм рака, снижая риск развития опасных для жизни осложнений и заболеваний;
- Хотя суточные нормы многих микроэлементов очень невелики, по подсчетам американских специалистов, примерно половина населения испытывает их дефицит, особенно лица пожилого и старческого возраста;
- С возрастом снижается способность организма к усвоению витаминов, поэтому дозировки витаминов, несмотря на отмечающееся в этом возрасте замедление обмена веществ, должны повышаться;
- В пожилом и старческом возрасте процесс проникновения питательных компонентов через клеточные мембраны ослабевает, поэтому требуется дополнительная поставка витаминов и минералов.

Суточная потребность в витаминах, макро- и микроэлементах

Витамины и микроэлементы	Суточная потребность
Витамин В ₁ тиамин	1,7–2,0 мг, возрастает при тяжелой физической работе и занятиях спортом до 5 мг
Витамин В ₂ рибофлавин	2,0–3,5 мг
Витамин В ₃ ниацин	20–25,0 мг
Витамин В ₄ холин	500 мг для взрослых
Витамин В ₅ пантотенат кальция	5,0–15,0 мг
Витамин В ₆ пиридоксин	2,0–3,0 мг
Витамин В _с фолиевая кислота	0,4–0,6 мг
Витамин В ₈ инозитол	5–8 г
Витамин В ₁₀ ПАБК	100 мг

Витамин В ₁₁ левокарнитин	300–600 мг
Витамин В ₁₂ цианкобаламин	3,0–5,0 мкг
Витамин С аскорбиновая кислота	70–100 мг, возрастает в ряде случаев до 700 мг
Витамин А ретинол	1,0–2,0 мг
Бета-каротин	1,8–5,0 мг
Витамин D кальциферол	5,0–10 мкг
Витамин Е токоферол	15,0–20,0 мг, для спортсменов 25 мг и выше
Витамин К филлохинон	120–200 мкг
Витамин Н биотин	0,05–0,15 мг
Железо	10–30 мг в зависимости от пола и возраста
Кальций	1250–1800 мг
Калий	1,5–2,5 г
Магний	400–600 мг
Йод	150–200 мкг
Марганец	2–5 мг
Медь	1–3 мг
Молибден	45–100 мкг
Селен	70–100 мкг
Хром	50–150 мкг
Цинк	12–30 мг

Прием витаминных препаратов не может служить заменой полноценному питанию и здоровому образу жизни, но он, безусловно, может стать надежной опорой и помощью для всех, кто заботится о своем здоровье.

Современные комплексы компании «Арнебия», выпускаемые в Германии, содержат высококачественные компоненты (витамины, микроэлементы), позволяющие эффективно решать задачи сохранения здоровья и хорошего самочувствия.

СОВРЕМЕННЫЕ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ «АРНЕБИЯ»



Современные витаминно-минеральные комплексы «Арнебия»

На заводе в Куксхафене (Германия) в соответствии с самыми строгими фармацевтическими стандартами качества GMP выпускаются современные витаминно-минеральные комплексы «Арнебия», разработанные в соответствии с последними научными данными медицины и биологии. Их состав оптимально подобран таким образом, чтобы присутствующие витамины и микроэлементы оптимально дополняли друг друга в своем действии. Немецкое производство гарантирует наивысшее качество как используемого сырья, так и всех производственных процессов.



В ассортимент витаминов «Арнебия» входят следующие средства:

«Арнебия L-карнитин»	капсулы
«Арнебия Мультивитамин ретард»	капсулы
«Арнебия Витамин С»	шипучие таблетки
«Арнебия Мультивитамин»	шипучие таблетки
«Арнебия Мультивитамин + Минералы»	шипучие таблетки
«Арнебия Витамин С со вкусом лимона»	растворимый порошок
«Арнебия Витамин С со вкусом малины»	растворимый порошок
«Арнебия Витамин С со вкусом апельсина»	растворимый порошок
«Арнебия Бета-каротин + Кальций»	шипучие таблетки
«Арнебия Карнитин + Витамин С»	шипучие таблетки
«Арнебия 24 комплекс»	таблетки
«Арнебия Витамин С + Селен+Цинк»	шипучие таблетки
«Арнебия Кальций + Витамин D3»	шипучие таблетки
«Арнебия Магний»	шипучие таблетки
«Арнебия Цинк Депо»	капсулы
«Арнебия Хондростафф»	капсулы

Арнебия L-карнитин

Биологически активная добавка к пище.

Не является лекарством.

Сертификат "АНТИДОПИНГ" 2019

В качестве биологически активной добавки к пище – источника L-карнитина.

Капсулы массой по 576 мг, 100 штук в пластиковой банке.

Состав: L-карнитин-L-тартрат, желатин, кукурузный крахмал, целлюлоза (наполнитель), кремния диоксид (антикомкователь), магниевые соли жирных кислот (антикомкователь), титана диоксид (краситель), железа оксид (краситель).

Пищевая ценность (в одной капсуле 576 мг):

Энергетическая ценность		5 кДж/1,1 ккал
жиры		0,005 г
из них насыщенные жирные кислоты		0,005 г
углеводы		0,074 г
из них сахар		0 г
волокна		0 г
белки		0,08 г
натрий		0,0004 г
соль (в пересчете на NaCl)		< 0,0006 г
соль* (согл. 1169/2011/EC)		0,001 г
L-карнитин	250 мг	83%**
* Подсчет содержания соли на основании наличия естественно встречаемого натрия (содержание натрия x 2,5)		
** % от адекватного уровня потребления, МР 2.3.1.1915-04		



Рекомендации по применению

Взрослым по 1 капсуле в день во время еды, запивая жидкостью. Продолжительность приема – 1 месяц. Прием можно повторять 3–4 раза в год.

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Карнитин участвует в биохимических процессах мышечной ткани, ускоряет распад жировых соединений, способствует снижению уровня холестерина и триглицеридов в крови. Осуществляя транспорт жирных кислот через мембраны, карнитин тем самым способствует их утилизации. Карнитин оптимизирует окисление жирных кислот и стимулирует возвращение к нормальному весу. Потребность в карнитине при умственных, физических и эмоциональных нагрузках, заболеваниях и функционально особых состояниях (стресс, беременность, кормление грудью, спорт и т.п.). Недостаток или нарушение усвоения карнитина в мышцах или клетках сердца приводят к ухудшению процессов окисления, что вызывает различные мышечные или сердечные болезни. Карнитин принимает участие не только в метаболизме жиров. Даже в тех случаях, когда энергия поступает за счет белков и углеводов, он вносит свой вклад в соответствующие метаболические реакции. Другая важная функция карнитина заключается в его способности очищать организм. Он образует соединения с различными токсинами – продуктами обмена веществ. Эти комплексы затем выводятся из организма через почки.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.



Арнебия Мультивитамин ретард



Биологически активная добавка к пище.

Не является лекарством.

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника витаминов А, D₃, K₁ и микроэлементов (железа, цинка, хрома, йода, меди, марганца, молибдена), содержащей селен.

Капсулы массой по 601 мг, 80 шт. в блистерах, в картонной пачке.

Состав: сахар, желатин, кальция фосфат, кукурузный крахмал, сироп глюкозы, магния оксид, цинка сульфат, калия хлорид, мальтодекстрин, маннит, железа фумарат, марганца сульфат, меди сульфат, шеллак (глазурователь), ретинилацетат (витамин А), титана диоксид (краситель), рибофлавин (краситель), растительный жир, тальк (антикомкователь), хрома (III) хлорид, калия йодид, натрия молибдат, натрия селенит, фитоменадион (витамин K₁), холекальциферол (витамин D₃).

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 капсуле в день во время еды, запивая жидкостью. Продолжительность приема – 1 месяц. Прием можно повторять 3–4 раза в год.
- Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Пищевая ценность (в одной капсуле 601 мг):

Энергетическая ценность	6 кДж/1,5 ккал	
жиры	0 г	
из них насыщенные жирные кислоты	0 г	
углеводы	0,289 г	
из них сахар	0,2 г	
волокна	0 г	
белки	0,08 г	
натрий	0 г	
соль (в пересчете на NaCl)	0 г	
соль* (согл. 1169/2011/EC)	0 г	
витамин А	800 мкг	100% ¹
витамин D ₃	5 мкг	100% ¹
витамин К ₁	20 мкг	17% ²
хром	25 мкг	50% ²
железо	2,1 мг	15% ¹
йод	100 мкг	67% ¹
медь	500 мкг	50% ²
марганец	0,9 мг	45% ²
молибден	20 мкг	28,5% ²
селен	10 мкг	14% ¹
цинк	5,0 мг	33% ¹

* Подсчет содержания соли на основании наличия естественно встречаемого натрия (содержание натрия x 2,5)

¹ % от рекомендуемого уровня потребления, Приложение 2 к ТР ТС 022/2011.

² % от адекватного уровня потребления, МР 2.3.1.1915–04.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Витамин А необходим для нормального роста и развития. Он способен улучшать зрение, обеспечивает эффективность иммунной системы. Витамин А рекомендуется для улучшения состояния здоровья эпителиальных тканей,

включая слизистые оболочки пищеварительной системы, легких, мочеполовой системы и кожи. Дополнительно он обладает антиоксидантной активностью. Витамин А полезен для мозга и нервной системы, оказывает положительное действие на способность к обучению. Витамин D₃ (холекальциферол) синтезируется в коже в ответ на воздействие солнечных ультрафиолетовых лучей. Холекальциферол из всех форм витамина D считается его натуральной формой. Витамин D необходим для абсорбции и утилизации кальция и фосфора. Он необходим для роста и особенно важен для нормального роста и развития костей и зубов у детей. Он защищает от мышечной слабости и вовлечен в процесс сердцебиения. Витамин D также важен для предупреждения и лечения рака груди и толстой кишки, остеоартрита, остеопороза, гипокальциемии, усиливает иммунитет, необходим для нормального функционирования щитовидной железы и свертывания крови. Витамин K₁ важен для синтеза протромбина, который необходим для свертывания крови. Он также нужен для формирования костей и их восстановления, помогает предупредить остеопороз. Может защищать сосудистую систему от накопления солей кальция в артериях. Железо дает возможность эритроцитам переносить к клеткам кислород, принимает участие в продукции гемоглобина и миоглобина. Оно также вовлечено в различные ферментативные реакции, одна из которых это продукция энергии. Железо очень важно для роста и обязательно для здоровья иммунной системы. Йод помогает метаболизму излишков жира и важен для физического и ментального развития. Он нужен для поддержания здоровья щитовидной железы. Медь необходима для продукции коллагена, основного составляющего элемента костей, кожи и соединительной ткани. Она способствует формированию костей, гемоглобина и эритроцитов. Медь участвует в процессах заживления, продукции



энергии, принимает участие в формировании цвета кожи, волос и в ощущении вкуса. Медь требуется для здоровья нервной системы и суставов. Марганец нужен для метаболизма белков и жиров, поддержания здоровья нервной и иммунной систем, для регуляции сахара в крови. Марганец принимает участие в продукции энергии и требуется для нормального роста костей и репродуктивной функции. Молибден участвует в азотистом обмене, помогает образованию мочевой кислоты. Молибден способствует нормальному функционированию клеток и активации некоторых ферментов, кроме того, он является компонентом метаболического фермента.

Селен вовлечен в очень важные процессы в организме, особенно он необходим для синтеза антиоксидантных ферментов, которые удаляют токсичные продукты после окислительных реакций. Вместе с витамином Е он предотвращает повреждение клеточных мембран. Селен важен для предупреждения заболеваний сердца, рака, различных воспалений, таких как ревматоидный артрит и катаракты. Он необходим во время беременности для роста плода. Селен способен связывать тяжелые металлы и уменьшать их токсичность.

Хром способствует усвоению глюкозы в клетках, так она преобразовывается в энергию. Известно, что гормон инсулин – это вещество, ответственное за транспорт глюкозы в клетки, но вместе с хромом функция гормона по доставке осуществляется лучше. Кроме того, хром оптимизирует способность клеток метаболизировать углеводы.

Цинк встречается во всех клетках организма, он необходим для многочисленных ферментативных реакций, включая детоксикацию. Цинк важен для синтеза и активности многих гормонов, таких как гормон роста и инсулин, а также половые гормоны. Он служит для нормального функционирования иммунной системы и заживает раны. Еще цинк нужен для синтеза белков и ДНК.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.
- Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Арнебия Витамин С



Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством.

Рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника аскорбиновой кислоты и витамина В₂.

Шипучие таблетки массой по 4,0 г, 20 штук в пластиковой тубе.

Состав: лимонная кислота (регулятор кислотности); бикарбонат натрия (регулятор кислотности); карбонат кальция (носитель); карбонат натрия (регулятор кислотности); L-аскорбиновая кислота (витамин С); сорбит (влагодерживающий агент, подсластитель); крахмал; инулин; трикальция фосфат (антикомкователь); цикламат натрия (подсластитель); ароматизатор; сахарин натрия (подсластитель); рибофлавин-5'-фосфат-натрий (краситель).

Содержит подсластитель сорбит.

При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 шипучая таблетка в день) обеспечивает суточную потребность в:

витамины С	на 100%*	60 мг
витамины В ₂	на 87,5%*	1,4 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011».

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 таблетке, предварительно растворив в стакане воды, в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц.
- Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Витамин С – важный антиоксидант, который защищает клетки и холестерин от окислительного повреждения. Он помогает восстановлению витамина Е в организме и способен повышать уровень глутатиона, другого мощного антиоксиданта. Все это предупреждает преждевременное старение клеток кожи, образование катаракты и многие другие негативные последствия влияния свободнорадикального окисления. Как настоящий антиоксидант, витамин С важен для снижения риска заболеваний сердца и атеросклероза. Он необходим для продукции коллагена, важного компонента соединительных тканей, костей и кровеносных сосудов. Ну и, конечно, витамин С необходим иммунной системе для ее полноценной работы. Он концентрируется в белых кровяных тельцах; увеличивая их активность, витамин С контролирует ответ антител.

Витамин В₂ (рибофлавин) необходим для образования эритроцитов, продукции антител, клеточного дыхания и роста. Он способствует снятию усталости глаз и важен для предупреждения и лечения катаракты. Рибофлавин способствует метаболизму углеводов, жиров и белков. Стал популярным как средство от мигреней и головных болей. Одной из теорий возникновения мигрени является недостаточная активность клеток мозга. Рибофлавин – это существенный фактор в выработке энергии клетками. Кроме того, он принимает участие в образовании никотинамида в организме.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.
- Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Арнебия Витамин С со вкусом апельсина



Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством.

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника витамина С.

Порошок в пакетиках по 5,0 г, 10 штук в картонной пачке.

Состав: сахар, лимонная кислота; гидрокарбонат натрия (регулятор кислотности); L-аскорбиновая кислота (витамин С); крахмал картофельный; ароматизатор пищевой; цикламат натрия (подсластитель); мальтодекстрин; сахарин натрия (подсластитель); сок красной свеклы порошок; рибофлавин-5'-фосфат натрия (краситель).

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 пакетик в день) обеспечивает суточную потребность в витамине С на 267%* (160 мг)

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

Пищевая ценность 1 пакетика:

углеводы	3,6 г
в том числе сахар	3,5 г
энергетическая ценность	17 ккал

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 пакету в день, растворив содержимое в стакане (250 мл) прохладной воды, во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц.
- Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Витамин С – важный антиоксидант, который защищает клетки и холестерин от окислительного повреждения. Он помогает восстановлению витамина Е в организме и способен повышать уровень глутатиона, другого мощного антиоксиданта. Все это предупреждает преждевременное старение клеток кожи, образование катаракты и многие другие негативные последствия влияния свободно-радикального окисления. Как настоящий антиоксидант, витамин С важен для снижения риска заболеваний сердца и атеросклероза. Он необходим для продукции коллагена, важного компонента соединительных тканей, костей и кровеносных сосудов. Ну и, конечно, витамин С необходим иммунной системе для ее полноценной работы. Он концентрируется в белых кровяных тельцах; увеличивая их активность, витамин С оптимизирует ответ антител.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.
- Не превышать рекомендуемую суточную дозу.
- Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Арнебия Витамин С со вкусом лимона



Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством.

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника витамина С.

Порошок в пакетиках по 5,0 г, 10 штук в картонной пачке.

Состав: сахар, лимонная кислота; гидрокарбонат натрия (регулятор кислотности); L-аскорбиновая кислота (витамин С); крахмал картофельный; ароматизатор пищевой; цикламат натрия (подсластитель); сахарин натрия (подсластитель); рибофлавин–5'-фосфат натрия (краситель).

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 пакетик в день) обеспечивает суточную потребность в витамине С на 267%* (160 мг)

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

Пищевая ценность 1 пакетика:

углеводы	3,6 г
в том числе сахар	3,5 г
энергетическая ценность	17 ккал

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 пакету в день, растворив содержимое в стакане (250 мл) прохладной воды, во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц.
- Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Витамин С – важный антиоксидант, который защищает клетки и холестерин от окислительного повреждения. Он помогает восстановлению витамина Е в организме и способен повышать уровень глутатиона, другого мощного антиоксиданта. Все это предупреждает преждевременное старение клеток кожи, образование катаракты и многие другие негативные последствия влияния свободно-радикального окисления. Как настоящий антиоксидант, витамин С важен для снижения риска заболеваний сердца и атеросклероза. Он необходим для продукции коллагена, важного компонента соединительных тканей, костей и кровеносных сосудов. Витамин С необходим иммунной системе для ее полноценной работы. Он концентрируется в белых кровяных тельцах; увеличивая их активность, витамин С оптимизирует ответ антител.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.
- Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Арнебия Витамин С со вкусом малины



Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством.

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника витамина С.

Порошок в пакетиках по 5,0 г, 10 штук в картонной пачке.

Состав: сахар, лимонная кислота; гидрокарбонат натрия (регулятор кислотности); L-аскорбиновая кислота (витамин С); крахмал картофельный; мальтодекстрин; ароматизатор пищевой; цикламат натрия (подсластитель); порошок из сока красной свеклы; сахарин натрия (подсластитель); рибофлавин 5'-фосфат натрия (краситель).

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 пакетик в день) обеспечивает суточную потребность в витамине С на 267%* (160 мг)

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011».

Пищевая ценность 1 пакетика:

углеводы	3,6 г
в том числе сахар	3,5 г
энергетическая ценность	17 ккал

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 пакету в день, растворив содержимое в стакане (250 мл) прохладной воды, во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц.
- Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Витамин С – важный антиоксидант, который защищает клетки и холестерин от окислительного повреждения. Он помогает восстановлению витамина Е в организме и способен повышать уровень глутатиона, другого мощного антиоксиданта. Все это предупреждает преждевременное старение клеток кожи, образование катаракты и многие другие негативные последствия влияния свободно-радикального окисления. Как настоящий антиоксидант витамин С важен для снижения риска заболеваний сердца и атеросклероза. Он необходим для продукции коллагена, важного компонента соединительных тканей, костей и кровеносных сосудов. Ну и, конечно, витамин С необходим иммунной системе для ее полноценной работы. Он концентрируется в белых кровяных тельцах; увеличивая их активность, витамин С оптимизирует ответ антител.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.
- Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Арнебия Мультивитамин



Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством.

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника витаминов Е, В₆, В₂, В₁, В₁₂, аскорбиновой кислоты, ниацина, пантотеновой кислоты, биотина, фолиевой кислоты.

Шипучие таблетки массой по 4,5 г, 20 штук в пластиковой тубе.

Состав: лимонная кислота; бикарбонат натрия (регулятор кислотности); карбонат кальция; карбонат натрия (регулятор кислотности); сорбит (влагоудерживающий агент); крахмал; трикальция фосфат (антикомкователь); инулин; L-аскорбиновая кислота (витамин С); цикламат натрия (подсластитель); ароматизатор; никотинамид (ниацин); DL-альфа-токоферола ацетат (витамин Е); сахарин натрия (подсластитель); мальтодекстрин; D-пантотенат кальция; порошок из сока красной свеклы; пиридоксина гидрохлорид (витамин В₆); рибофлавин-5'-фосфат-натрий (витамин В₂); тиамин гидрохлорид (витамин В₁); птероилмоноглутаминовая кислота (фолиевая кислота); D-биотин; цианокобаламин (витамин В₁₂).

Содержит подсластители. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 таблетке, предварительно растворив в стакане воды, в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц.
- Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 шипучая таблетка в день) обеспечивает суточную потребность в:

витамины С	на 100%*	60 мг
витамины Е	на 100%*	10 мг
витамины В ₁	на 100%*	1,4 мг
витамины В ₂	на 100%*	1,6 мг
витамины В ₆	на 100%*	2 мг
витамины В ₁₂	на 100%*	0,001 мг
ниацин	на 100%*	18 мг
пантотеновой кислоте	на 75%*	4,5 мг
фолиевой кислоте	на 100%*	0,2 мг
биотину	на 80%*	0,04 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Витамин В₁ (тиамин) улучшает циркуляцию крови и участвует в процессе кроветворения, углеводном обмене, а также в продукции соляной кислоты, которая важна для надлежащего пищеварения. Тиамин оптимизирует когнитивную активность и функции мозга. Он оказывает положительное влияние на рост и развитие, способность к обучению, придает энергию и нормализует аппетит. Тиамин необходим для правильного мышечного тонуса кишечника, желудка и сердца. Витамин В₁ - это еще и антиоксидант, защищающий тело от старения, негативного действия алкоголя и курения. Витамин В₂ (рибофлавин) необходим для образования эритроцитов, продукции антител, клеточного дыхания и роста. Он способствует снятию усталости глаз и важен для предупреждения и лечения катаракты. Рибофлавин способствует метаболизму углеводов, жиров и белков. Стал популярным как средство от мигреней и головных болей. Одной из теорий возникновения мигрени является недостаточная активность клеток мозга. Рибофлавин – это существенный фактор в выработке энергии клетками. Кроме того, он принимает участие в образовании никотинамида в организме. Витамин В₆ (пиридоксин) принимает участие в синтезе нуклеиновых кислот (РНК и ДНК), которые содержат генетическую информацию для репродукции

клеток и нормального клеточного роста. Он активизирует многие ферменты, помогает образованию эритроцитов и антител, помогает сохранить натриево-калиевый баланс в организме. В витамине B_6 нуждается нервная система и мозг для их нормального функционирования. Кроме того, пиридоксин способен предупреждать атеросклероз, снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний и облегчать ПМС. Витамин B_{12} в тандеме с фолиевой кислотой принимает участие во многих биохимических процессах в организме, таких как клеточное деление и образование миелиновой оболочки нервных клеток. Таким образом, он отвечает за рост и развитие, а также защищает нашу нервную систему. Витамин B_{12} придает организму сил и энергии, облегчая различные состояния организма, такие как синдром хронической усталости, астма, депрессия, рассеянный склероз, опоясывающий лишай. Витамин B_{12} важен для снижения уровня гомоцистеина, вещества повышающего риск заболеваний сердца. Участвует в процессе формирования эритроцитов и помогает усвоению железа. Витамин B_{12} связан с синтезом ацетилхолина, нейромедиатора, ответственного за память и способность к обучению. Предупреждает неврологические изменения, возникающие с возрастом. Витамин С – важный антиоксидант, который защищает клетки и холестерин от окислительного повреждения. Он помогает восстановлению витамина Е в организме и способен повышать уровень глутатиона, другого мощного антиоксиданта. Все это предупреждает преждевременное старение клеток кожи, образование катаракты и многие другие негативные последствия влияния свободно-радикального окисления. Как настоящий антиоксидант, витамин С важен для снижения риска заболеваний сердца и атеросклероза. Он необходим для продукции коллагена, важного компонента соединительных тканей, костей и кровеносных сосудов. Ну и, конечно, витамин С необходим иммунной системе для ее полноценной работы. Он концентрируется в белых кровяных тельцах; увеличивая их активность, витамин С налаживает ответ антител. Помогает в продукции антистресс-гормонов и интерферона. Витамин Е в качестве антиоксиданта предупреждает повреждение клетки в процессе подавления окисления липидов и образования свободных радикалов. Защищает другие жирорастворимые витамины от разрушения при окислении и помогает утилизации витамина А. Витамин Е защищает липопротеины низкой плотности от окисления, а значит, организм – от развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Витамин Е важен для снижения воспаления и боли в мышцах при активных тренировках. Он также препятствует агрегации тромбоцитов и активизирует иммунную систему. Витамин Е важен для людей, страдающих от специфических заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и диабет, а также для людей, подверженных заболеваниям глаз. Биотин (витамин Н) способствует росту

и развитию клеток, продукции жирных кислот, участвует в метаболизме углеводов, жиров и белков, а также в утилизации витаминов группы В. Биотин необходим для здоровья волос и кожи, предупреждает выпадение волос у мужчин. Способствует нормальной работе потовых желез, нервных тканей и костного мозга. Известно, что биотин продуцируется группой дружественных бактерий, живущих в кишечнике *Bifidobacterium bifidus*. Поэтому при дефиците биотина рекомендуется также принимать пробиотические добавки, содержащие эту полезную бактерию. Биотин помогает при себорейном дерматите новорожденных, может быть полезен для улучшения контроля сахара в крови при диабете.

Фолиевая кислота важна для работы мозга, необходима пожилым людям при проблемах с памятью. Кроме того, она поддерживает организм при депрессии. Фолиевая кислота предупреждает накопление гомоцистеина, таким образом, она снижает риск заболеваний сердца у людей с генетической предрасположенностью. Поддержание низкой концентрации гомоцистеина способствует предотвращению остеопороза. Нельзя не упомянуть одну из важных функций фолиевой кислоты – предупреждение дефектов мозговой трубки у новорожденных (неполное развитие спинного мозга и/или головного мозга), а также формирование расщепленного неба (волчья пасть).

Ниацин (никотинамид, витамин РР) является одним из самых эффективных средств, снижающих уровень холестерина, благодаря чему улучшается кровообращение. Никотинамид необходим для здоровой кожи, он поддерживает функционирование нервной системы; участвует в метаболизме углеводов, жиров и белков, а также в продукции соляной кислоты, важной для надлежащего пищеварения. Никотинамид вовлечен в процесс секреции желчи и желудочных жидкостей, а также в синтез половых гормонов. Важен при различных психических заболеваниях, никотинамид усиливает память. Пантотеновая кислота (витамин В₅) помогает надпочечникам продуцировать необходимое количество гормонов стресса, что дает возможность успешно пережить стресс и управлять организмом в условиях хронического стресса. Пантотеновая кислота снимает усталость, усиливает выносливость организма и даже облегчает симптомы аллергии и предупреждает некоторые формы анемии. Кроме того, она помогает преобразовывать жиры, углеводы и протеины в энергию, участвует в образовании антител и нейромедиаторов. Пантотеновая кислота необходима для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта и может быть полезной в борьбе с депрессиями и состояниями тревоги.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.
- Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Арнебия

Мультивитамин + Минералы



Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством.

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника кальция, магния, витаминов E, B₆, B₂, B₁, B₁₂, аскорбиновой кислоты, ниацина, пантотеновой кислоты, биотина, фолиевой кислоты.

Шипучие таблетки массой по 4,5 г, 20 штук в пластиковой тубе.

Состав: лимонная кислота; бикарбонат натрия (регулятор кислотности); карбонат кальция; карбонат магния; гидрокарбонат калия; инулин; сорбит (влагоудерживающий агент); L-аскорбиновая кислота (витамин C); крахмал; три кальция фосфат (антикомкователь); цикламат натрия (подсластитель); ароматизатор; никотинамид (ниацин); DL-альфа-токоферола ацетат (витамин E); мальтодекстрин; сахарин натрия (подсластитель); порошок из сока красной свеклы; D-пантотенат кальция; пиридоксина гидрохлорид (витамин B₆); рибофлавин-5'-фосфат-натрий (витамин B₂); тиамин гидрохлорид (витамин B₁); птероилмоноглутаминовая кислота (фолиевая кислота); D-биотин; цианокобаламин (витамин B₁₂).

Содержит подсластители. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (2 шипучие таблетки в день) обеспечивает суточную потребность в:

кальции	на 16%*	160 мг
магнии	на 15%*	60 мг
витамине С	на 200%*	120 мг
витамине Е	на 200%*	20 мг
витамине В ₁	на 200%*	2,8 мг
витамине В ₂	на 200%*	3,2 мг
витамине В ₆	на 200%*	4 мг
витамине В ₁₂	на 200%*	0,002 мг
ниацине	на 200%*	36 мг
пантотеновой кислоте	на 150%*	9 мг
фолиевой кислоте	на 200%*	0,4 мг
биотине	на 160%*	0,08 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 таблетке, предварительно растворив в стакане воды, 2 раза в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц.
- Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Витамин В₁ (тиамин) улучшает циркуляцию крови и участвует в процессе кроветворения, углеводном обмене, а также в продукции соляной кислоты, которая важна для надлежащего пищеварения. Тиамин оптимизирует когнитивную активность и функции мозга. Он оказывает положительное влияние

на рост и развитие, способность к обучению, придает энергию и нормализует аппетит. Тиамин необходим для правильного мышечного тонуса кишечника, желудка и сердца. Витамин В₁ – это еще и антиоксидант, защищающий тело от старения, негативного действия алкоголя и курения. Витамин В₂ (рибофлавин) необходим для образования эритроцитов, продукции антител, клеточного дыхания и роста. Он способствует снятию усталости глаз и важен для предупреждения и лечения катаракты. Рибофлавин способствует метаболизму углеводов, жиров и белков. Стал популярным как средство от мигреней и головных болей. Одной из теорий возникновения мигрени является недостаточная активность клеток мозга. Рибофлавин – это существенный фактор в выработке энергии клетками. Кроме того, он принимает участие в образовании никотиамида в организме. Витамин В₆ (пиридоксин) принимает участие в синтезе нуклеиновых кислот (РНК и ДНК), которые содержат генетическую информацию для репродукции клеток и нормального клеточного роста. Он активизирует многие ферменты, помогает образованию эритроцитов и антител, помогает сохранить натриево-калиевый баланс в организме. В витамине В₆ нуждается нервная система и мозг для их нормального функционирования. Кроме того, пиридоксин способен предупреждать артериосклероз, снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний и облегчать ПМС. Витамин В₁₂ в тандеме с фолиевой кислотой принимает участие во многих биохимических процессах в организме, таких как клеточное деление и образование миелиновой оболочки нервных клеток. Таким образом, он отвечает за рост и развитие, а также защищает нашу нервную систему. Витамин В₁₂ придает организму сил и энергии, облегчая различные состояния организма, такие как синдром хронической усталости, астма, депрессия, рассеянный склероз, опоясывающий лишай. Витамин В₁₂ важен для снижения уровня гомоцистеина, вещества повышающего риск заболеваний сердца. Участвует в процессе формирования эритроцитов и помогает усвоению железа. Витамин В₁₂ связан с синтезом ацетилхолина, нейромедиатора, ответственного за память и способность к обучению. Предупреждает неврологические изменения, возникающие с возрастом. Витамин С – важный антиоксидант, который защищает клетки и холестерин от окислительного повреждения. Он помогает восстановлению витамина Е в организме и способен повышать уровень глутатиона, другого мощного антиоксиданта. Все это предупреждает преждевременное старение клеток кожи, образование катаракты и многие другие негативные последствия влияния свободно-радикального окисления. Как настоящий антиоксидант, витамин С важен для снижения риска заболеваний сердца и атеросклероза. Он необходим для продукции коллагена, важного компонента соединительных тканей, костей и кровеносных сосудов. Ну и, конечно, витамин С необходим иммунной системе для ее полноценной работы. Он концентрируется в белых

кровенных тельцах; увеличивая их активность, витамин С оптимизирует ответ антител. Помогает в продукции антистресс-гормонов и интерферона.

Витамин Е в качестве антиоксиданта предупреждает повреждение клетки в процессе подавления окисления липидов и образования свободных радикалов. Защищает другие жирорастворимые витамины от разрушения при окислении и помогает утилизации витамина А. Витамин Е защищает липопротеины низкой плотности от окисления, а значит, организм – от развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Витамин Е важен для снижения воспаления и боли в мышцах при активных тренировках. Он также препятствует агрегации тромбоцитов и активизирует иммунную систему. Витамин Е важен для людей, страдающих от специфических заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и диабет, а также для людей, подверженных заболеваниям глаз.

Биотин (витамин Н) способствует росту и развитию клеток, продукции жирных кислот, участвует в метаболизме углеводов, жиров и белков, а также в утилизации витаминов группы В. Биотин необходим для здоровья волос и кожи, предупреждает выпадение волос у мужчин. Способствует нормальной работе потовых желез, нервных тканей и костного мозга. Известно, что биотин продуцируется группой дружественных бактерий, живущих в кишечнике *Bifidobacterium bifidus*. Поэтому при дефиците биотина рекомендуется также принимать пробиотические добавки, содержащие эту полезную бактерию. Биотин помогает при себорейном дерматите новорожденных, может быть полезен для улучшения контроля сахара в крови при диабете.

Фолиевая кислота важна для работы мозга, необходима пожилым людям при проблемах с памятью. Кроме того, она поддерживает организм при депрессии. Фолиевая кислота предупреждает накопление гомоцистеина, таким образом, она снижает риск заболеваний сердца у людей с генетической предрасположенностью. Поддержание низкой концентрации гомоцистеина способствует предотвращению остеопороза. Нельзя не упомянуть одну из важных функций фолиевой кислоты – предупреждение дефектов мозговой трубки у новорожденных (неполное развитие спинного мозга и/или головного мозга), а также формирование расщепленного неба (волчья пасть).

Ниацин (никотинамид, витамин РР) является одним из самых эффективных средств, снижающих уровень холестерина, благодаря чему улучшается кровообращение. Никотинамид необходим для здоровой кожи, он под-

держивает функционирование нервной системы; участвует в метаболизме углеводов, жиров и белков, а также в продукции соляной кислоты, важной для надлежащего пищеварения. Никотинамид вовлечен в процесс секреции желчи и желудочных жидкостей, а также в синтез половых гормонов. Важен при различных психических заболеваниях, никотинамид усиливает память.

Пантотеновая кислота (витамин B₅) помогает надпочечникам продуцировать необходимое количество гормонов стресса, что дает возможность успешно пережить стресс и управлять организмом в условиях хронического стресса. Пантотеновая кислота снимает усталость, усиливает выносливость организма, и даже облегчает симптомы аллергии и предупреждает некоторые формы анемии. Кроме того, она помогает преобразовывать жиры, углеводы и протеины в энергию, участвует в образовании антител и нейромедиаторов. Пантотеновая кислота необходима для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта и может быть полезной в борьбе с депрессиями и состояниями тревоги.

Кальций – жизненно необходим для формирования крепких костей и зубов, а также для сохранения здоровья десен. Он отвечает за регулярное сердцебиение и передачу нервных импульсов. Кальций понижает уровень холестерина и помогает предупредить сердечно-сосудистые заболевания. Он требуется для роста и сокращения мышц.

Магний принимает участие в различных ферментативных реакциях, включая выработку энергии, синтез липидов и белков, проведение нервных импульсов, сокращение и расслабление мышц, образование костей, он помогает регулировать метаболизм кальция. Магний необходим для сердечно-сосудистой системы, он требуется для сердечной деятельности и для расслабления стенок кровеносных сосудов, так снижается кровяное давление. 60% магния в организме находятся в костях, приблизительно 27% – в мышцах, остальное количество распределяется в крови и тканях.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.
- Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Арнебия Бета-каротин + Кальций



Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством.

В качестве биологически активной добавки к пище – источника бета-каротина и дополнительного источника кальция, витаминов С, Е, В₆, В₁, В₂, В₁₂, биотина, ниацина, пантотеновой кислоты, фолиевой кислоты.

Шипучие таблетки массой 4,5 г, 20 штук в пластиковой тубе.

Состав: лимонная кислота; карбонат кальция; гидрокарбонат натрия (регулятор кислотности); сорбит (влагоудерживающий агент); инулин; карбонат натрия (регулятор кислотности); трикальция фосфат (агент антислеживающий) (Е341); ароматизатор пищевой; цикламат натрия (подсластитель); крахмал картофельный; L-аскорбиновая кислота (витамин С); сахарин натрия (подсластитель); DL-альфа-токоферол ацетат (витамин Е); никотинамид (ниацин); D-пантотенат кальция (пантотеновая кислота); β-каротин; рибофлавин 5'-фосфат натрия (витамин В₂); пиридоксина гидрохлорид (витамин В₆); тиамин гидрохлорид (витамин В₁); птероилмоноглутаминовая кислота (фолиевая кислота); D-биотин; цианокобаламин (витамин В₁₂).

Содержит подсластитель сорбит. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 таблетке в день, растворив в стакане (250 мл) прохладной воды, во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц.
- Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 шипучая таблетка в день) обеспечивает суточную потребность в:

кальции	на 30%*	300 мг
β-каротине	на 48%**	2,4 мг
витамина С	на 67%*	40 мг
биотине	на 50%*	0,025 мг
ниацине	на 44%*	8 мг
витамина Е	на 60%*	6,0 мг
пантотеновой кислоте	на 50%*	3,0 мг
витамина В ₆	на 35%*	0,7 мг
витамина В ₁	на 39%*	0,55 мг
витамина В ₂	на 44%*	0,7 мг
фолиевой кислоте	на 50%*	0,1 мг
витамина В ₁₂	на 125%*	1,25 мкг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011».

** % от адекватного уровня потребления, МР 2.3.1.1915–04.

Пищевая ценность 1 таблетки:

углеводы	0,3 г
энергетическая ценность	9 ккал

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Бета-каротин является мощным антиоксидантом и нейтрализует свободные радикалы. Таким образом, он повышает иммунитет организма и его способность сопротивляться инфекциям, а также служит профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, преждевременного старения организма и ослабленного иммунитета. При попадании в организм обладает свойством трансформироваться в витамин А, исключительно при дефиците последнего. В отличие от витамина А, бета-каротин в больших дозах не обладает токсичностью.

Кальций жизненно необходим для формирования крепких костей и зубов, а также для сохранения здоровья десен. Он отвечает за регулярное сердцебиение и передачу нервных импульсов. Кальций понижает уровень холестерина и помогает предупредить сердечно-сосудистые заболевания. Он требуется для роста и сокращения мышц.

Витамин С – важный антиоксидант, который защищает клетки и холестерин от окислительного повреждения. Он помогает восстановлению витамина Е в организме и способен повышать уровень глутатиона, другого мощного антиоксиданта. Все это предупреждает преждевременное старение клеток кожи, образование катаракты и многие другие негативные последствия влияния свободно-радикального окисления. Как настоящий антиоксидант, витамин С важен для снижения риска заболеваний сердца и атеросклероза. Он необходим для продукции коллагена, важного компонента соединительных тканей, костей и кровеносных сосудов. Витамин С необходим иммунной системе для ее полноценной работы. Он концентрируется в белых кровяных тельцах; увеличивая их активность, витамин С оптимизирует ответ антител. Помогает в продукции антистрессовых гормонов и интерферона.

Витамин Е в качестве антиоксиданта предупреждает повреждение клетки в процессе подавления окисления липидов и образования свободных радикалов. Защищает другие жирорастворимые витамины от разрушения при окислении и помогает утилизации витамина А. Витамин Е защищает липопротеины низкой плотности от окисления, а значит, организм от развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Витамин Е важен для снижения воспаления и боли в мышцах при активных тренировках. Он также препятствует агрегации тромбоцитов и активизирует иммунную систему. Витамин Е важен для людей, страдающих от специфических заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и диабет, а также для людей, подверженных заболеваниям глаз.

Витамин В₆ (пиридоксин) принимает участие в синтезе нуклеиновых кислот (РНК и ДНК), которые содержат генетическую информацию для репродукции клеток и нормального клеточного роста. Он активизирует многие ферменты, помогает образованию эритроцитов и антител, помогает сохранить натриево-калиевый баланс в организме. В витамине В₆ нуждается нервная система и мозг для их нормального функционирования. Кроме того, пиридоксин способен предупреждать атеросклероз, снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний и облегчать ПМС.

Витамин В₁ (тиамин) улучшает циркуляцию крови и участвует в процессе кроветворения, углеводном обмене, а также в продукции соляной кислоты, которая важна для надлежащего пищеварения. Тиамин оптимизирует когнитивную активность и функции мозга. Он оказывает положительное влияние на рост и развитие, способность к обучению, придает энергию и нормализует аппетит. Тиамин необходим для правильного мышечного тонуса кишечника, желудка и сердца. Витамин В₁ – это еще и антиоксидант, защищающий тело от старения, действия алкоголя и курения.

Витамин В₂ (рибофлавин) необходим для образования эритроцитов, продукции антител, клеточного дыхания и роста. Он способствует снятию усталости глаз и важен для предупреждения и лечения катаракты. Рибофлавин способствует метаболизму углеводов, жиров и белков. Стал популярным как средство от мигреней и головных болей. Одной из теорий возникновения мигрени является недостаточная активность клеток мозга. Рибофлавин – это важный фактор в выработке энергии клетками. Кроме того, он принимает участие в образовании никотинамида в организме.

Витамин В₁₂ в тандеме с фолиевой кислотой принимает участие во многих биохимических процессах в организме, таких как клеточное деление и образование миелиновой оболочки нервных клеток. Таким образом, он отвечает за рост и развитие, а также защищает нашу нервную систему. Витамин В₁₂ придает организму сил и энергии, облегчая различные состояния организма, такие как синдром хронической усталости, астма, депрессия, рассеянный склероз, опоясывающий лишай. Витамин В₁₂ важен для снижения уровня гомоцистеина, вещества повышающего риск заболеваний сердца. Участвует в процессе формирования эритроцитов и помогает усвоению железа. Витамин В₁₂ связан с синтезом ацетилхолина, нейромедиатора, ответственного за память и способность к обучению. Предупреждает неврологические изменения, возникающие с возрастом.

Биотин (витамин Н) способствует росту и развитию клеток, продукции жирных кислот, участвует в метаболизме углеводов, жиров и белков, а также в утилизации витаминов группы В. Биотин необходим для здоровья волос и кожи, предупреждает выпадение волос у мужчин. Способствует нормальной работе потовых желез, нервных тканей и костного мозга. Известно, что биотин продуцируется группой дружественных бактерий, живущих в кишечнике *Bifidobacterium bifidus*. Поэтому при дефиците биотина рекомендуется также принимать пробиотические добавки, содержащие этот микроорганизм. Биотин помогает при себорейном дерматите ново-

рожденных, может быть полезен для улучшения контроля сахара в крови при диабете.

Ниацин (никотинамид, витамин PP) является одним из самых эффективных средств, снижающих уровень холестерина, благодаря чему улучшается кровообращение. Никотинамид необходим для здоровой кожи, он поддерживает функционирование нервной системы; участвует в метаболизме углеводов, жиров и белков, а также в продукции соляной кислоты, важной для надлежащего пищеварения. Никотинамид вовлечен в процесс секреции желчи и желудочного сока, а также в синтез половых гормонов. Важен при различных психических заболеваниях; никотинамид укрепляет память.

Пантотеновая кислота (витамин B₅) помогает надпочечникам продуцировать необходимое количество гормонов стресса, что дает возможность успешно пережить стресс и управлять организмом в условиях хронического стресса. Пантотеновая кислота снимает усталость, усиливает выносливость организма и даже облегчает симптомы аллергии и предупреждает некоторые формы анемии. Кроме того, она помогает преобразовывать жиры, углеводы и протеины в энергию, участвует в образовании антител и нейромедиаторов. Пантотеновая кислота необходима для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта и может быть полезной в борьбе с депрессиями и состояниями тревоги.

Фолиевая кислота важна для работы мозга, необходима пожилым людям при проблемах с памятью. Кроме того, она поддерживает организм при депрессии. Фолиевая кислота предупреждает накопление гомоцистеина, таким образом, она снижает риск заболеваний сердца у людей с генетической предрасположенностью. Поддержание низкой концентрации гомоцистеина способствует предотвращению остеопороза. Нельзя не упомянуть одну из важных функций фолиевой кислоты – предупреждение дефектов мозговой трубки у новорожденных (неполное развитие спинного мозга и/или головного мозга), а также профилактика расщепленного неба (волчья пасть).

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.
- Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Арнебия Карнитин + Витамин С



Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством.
Сертификат "АНТИДОПИНГ" 2019

В качестве биологически активной добавки к пище – источника L-карнитина и дополнительного источника витамина С.

Шипучие таблетки массой 4,3 г, 20 штук в пластиковой тубе.

Состав: лимонная кислота; гидрокарбонат натрия (регулятор кислотности); L-карнитин-тартрат; сорбит (влагоудерживающий агент); крахмал картофельный; L-аскорбиновая кислота (витамин С); трикальция фосфат (агент антислеживающий) (Е341); ароматизатор пищевой; цикламат натрия (подсластитель); инулин; сахарин натрия (подсластитель); рибофлавин-5'-фосфат натрия (краситель).

Содержит подсластитель сорбит. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 шипучая таблетка в день) обеспечивает суточную потребность в:

L-карнитине	на 66,7% **	200 мг
витамина С	на 200% *	120 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011».

** % от адекватного уровня потребления, МР 2.3.1.1915-04.

Пищевая ценность 1 таблетки:

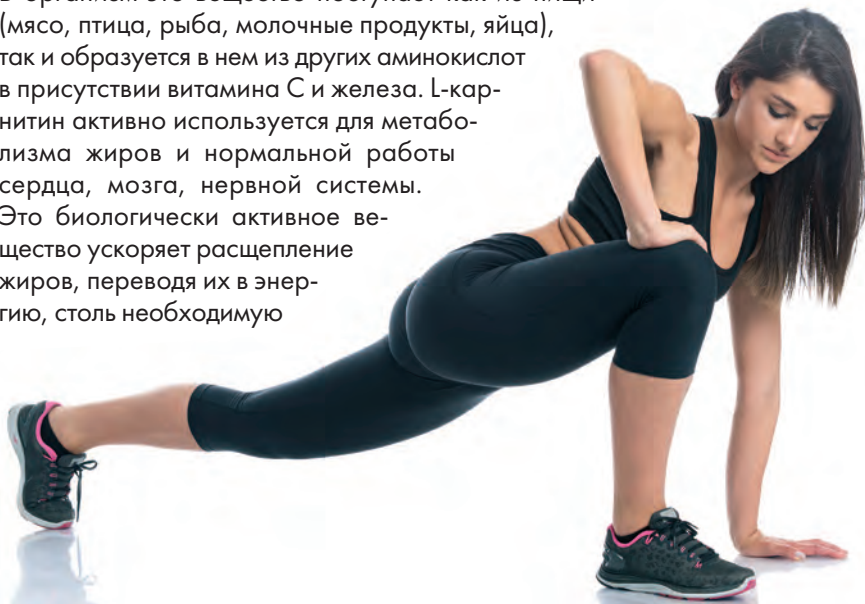
углеводы	0,38 г
энергетическая ценность	9 ккал

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 таблетке в день, растворив в стакане (250 мл) прохладной воды, во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц.
- Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Ровно полвека назад ученым удалось определить роль L-карнитина – он переносит жирные кислоты через внутренние мембраны митохондрий, в которых жиры расщепляются и преобразуются в энергию. В организм это вещество поступает как из пищи (мясо, птица, рыба, молочные продукты, яйца), так и образуется в нем из других аминокислот в присутствии витамина С и железа. L-карнитин активно используется для метаболизма жиров и нормальной работы сердца, мозга, нервной системы. Это биологически активное вещество ускоряет расщепление жиров, переводя их в энергию, столь необходимую



для длительных и пока непривычных организму тренировок. L-карнитин также используют для повышения выносливости, особенно во время спортивных занятий.

Потребность в карнитине индивидуальна (в среднем 200–500 мг в сутки для взрослого человека), значительно повышается (в 4–20 раз) при умственных, физических и эмоциональных нагрузках, заболеваниях и функционально особых состояниях (стресс, беременность, кормление грудью, спорт и т.п.). Недостаток или нарушение усвоения L-карнитина в мышцах или клетках сердца приводят к ухудшению процессов β -окисления, что вызывает различные мышечные или сердечные болезни. L-карнитин принимает участие не только в метаболизме жиров. Даже в тех случаях, когда энергия поступает за счет белков и углеводов, он вносит свой вклад в соответствующие метаболические реакции. Другая важная функция карнитина заключается в его способности очищать организм. Он образует соединения с различными токсинами – продуктами обмена веществ. Эти комплексы затем выводятся из организма через почки.

Витамин С – важный антиоксидант, который защищает клетки и холестерин от окислительного повреждения. Он помогает восстановлению витамина Е в организме и способен повышать уровень глутатиона, другого мощного антиоксиданта. Все это предупреждает преждевременное старение клеток кожи, образование катаракты и многие другие негативные последствия влияния свободно-радикального окисления. Как настоящий антиоксидант, витамин С важен для снижения риска заболеваний сердца и атеросклероза. Он необходим для продукции коллагена, важного компонента соединительных тканей, костей и кровеносных сосудов. Витамин С необходим иммунной системе для ее полноценной работы. Он концентрируется в белых кровяных тельцах, увеличивая их активность, витамин С налаживает ответ антител. Помогает в продукции антистресс гормонов и интерферона.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.
- Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Арнебия 24 комплекс

Биологически активная
добавка к пище.
Не является лекарством.
Сертификат "АНТИДО-
ПИНГ" 2019

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника витаминов А, В₁, В₂, В₆, В₁₂, С, Д₃, Е, К₁, биотина, фолиевой кислоты, ниацина, пантотеновой кислоты, и минеральных веществ (кальция, магния, фосфора, хрома, железа, йода, меди, марганца, молибдена, селена, цинка).

Таблетки массой 1,45 г, 100 штук в пластиковой банке.

Состав: кальция фосфат, магния оксид, кальция карбонат, L-аскорбиновая кислота (витамин С), сорбит (влажудерживающий агент), микрокристаллическая целлюлоза (наполнитель), гидроксипропилметилцеллюлоза (наполнитель), DL-альфа-токоферола ацетат (витамин Е), ниацин, железа фумарат, магниевая соль жирной кислоты (антикомкователь), поливинилпирролидон (антикомкователь), титана диоксид (краситель), D-пантотенат кальция, оксид цинка, марганца сульфат, меди сульфат, крахмал, витамин В₆, витамин В₂, тальк (антикомкователь), витамин В₁, витамин А, полисорбат 80 (эмульгатор), фолиевая кислота, хрома (III) хлорид, железа оксид (краситель), йодид калия, натрия молибдат, фитоменадион (витамин К₁), натрия селенат, D-биотин, холекальциферол (витамин Д₃), витамин В₁₂.

Содержит подсластитель. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.



Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 таблетка в день) обеспечивает суточную потребность в:

витамины А	на 100%*	0,8 мг
витамины В ₁	на 78,5%*	1,1 мг
витамины В ₂	на 87,5%*	1,4 мг
витамины В ₆	на 70%*	1,4 мг
витамины В ₁₂	на 250%*	0,0025 мг
витамины С	на 133%*	80 мг
витамины D ₃	на 100%*	0,005 мг
витамины Е	на 120%*	12 мг
витамины К ₁	на 63%**	0,075 мг
биотину	на 100%*	0,05 мг
фолиевой кислоте	на 100%*	0,2 мг
ниацину	на 89%*	16 мг
пантотеновой кислоте	на 100%*	6 мг
кальцию	на 20%*	200 мг
магний	на 25%*	100 мг
фосфору	на 16%*	125 мг
хрому	на 80%**	0,04 мг
железо	на 36%*	5 мг
йод	на 67%*	0,1 мг
меди	на 100%**	1 мг
марганец	на 100%**	2 мг
молибден	на 111%**	0,05 мг
селен	на 43%*	0,03 мг
цинк	на 33%*	5 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011».

** % от АУП, МР 2.3.1.1915-04.

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 таблетке в день во время еды, запивая жидкостью. Продолжительность приема – 1 месяц.
- Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Витамин А необходим для нормального роста и развития. Он способен улучшать зрение, обеспечивает эффективность иммунной системы. Витамин А рекомендуется для улучшения состояния здоровья эпителиальных тканей, включая слизистые оболочки пищеварительной системы, легких, мочеполовой системы и кожи. Дополнительно он обладает антиоксидантной активностью. Витамин А полезен для мозга и нервной системы, оказывает положительное действие на способность к обучению.

Витамин В₁ (тиамин) улучшает циркуляцию крови и участвует в процессе кроветворения, углеводном обмене, а также в продукции соляной кислоты, которая важна для надлежащего пищеварения. Тиамин оптимизирует когнитивную активность и функции мозга. Он оказывает положительное влияние на рост и развитие, способность к обучению, придает энергию и нормализует аппетит. Тиамин необходим для правильного мышечного тонуса кишечника, желудка и сердца. Витамин В₁ – это еще и антиоксидант, защищающий тело от старения, действия алкоголя и курения.

Витамин В₂ (рибофлавин) необходим для образования эритроцитов, продукции антител, клеточного дыхания и роста. Он способствует снятию усталости глаз и важен для предупреждения и лечения катаракты. Рибофлавин способствует метаболизму углеводов, жиров и белков. Стал популярным как средство от мигреней и головных болей. Одной из теорий возникновения мигрени является недостаточная активность клеток мозга. Рибофлавин – это важный фактор в выработке энергии клетками. Кроме того, он принимает участие в образовании никотинамида в организме.

Витамин В₆ (пиридоксин) принимает участие в синтезе нуклеиновых кислот (РНК и ДНК), которые содержат генетическую информацию для репродукции клеток и нормального клеточного роста. Он активизирует многие ферменты,

помогает образованию эритроцитов и антител, помогает сохранить натриево-калиевый баланс в организме. В витамине B_6 нуждается нервная система и мозг для нормального функционирования. Кроме того, пиридоксин способен предупреждать артериосклероз, снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний и облегчать ПМС.

Витамин B_{12} в тандеме с фолиевой кислотой принимает участие во многих биохимических процессах в организме, таких как клеточное деление и образование миелиновой оболочки нервных клеток. Таким образом, он отвечает за рост и развитие, а также защищает нашу нервную систему. Витамин B_{12} придает организму сил и энергии, облегчая различные состояния организма, такие как синдром хронической усталости, астма, депрессия, рассеянный склероз, опоясывающий лишай. Витамин B_{12} важен для снижения уровня гомоцистеина, вещества повышающего риск заболеваний сердца. Участвует в процессе формирования эритроцитов и помогает усвоению железа. Витамин B_{12} связан с синтезом ацетилхолина, нейромедиатора, ответственного за память и способность к обучению. Предупреждает неврологические изменения, возникающие с возрастом.

Витамин С – важный антиоксидант, который защищает клетки и холестерин от окислительного повреждения. Он помогает восстановлению витамина Е в организме и способен повышать уровень глутатиона, другого мощного антиоксиданта. Все это предупреждает преждевременное старение клеток кожи, образование катаракты и многие другие негативные последствия влияния свободно-радикального окисления. Как настоящий антиоксидант, витамин С важен для снижения риска заболеваний сердца и атеросклероза. Он необходим для продукции коллагена, важного компонента соединительных тканей, костей и кровеносных сосудов. Витамин С необходим иммунной системе для ее полноценной работы. Он концентрируется в белых кровяных тельцах; увеличивая их активность, витамин С оптимизирует ответ антител. Помогает в продукции антистресс гормонов и интерферона.

Витамин D_3 (холекальциферол) синтезируется в коже в ответ на воздействие солнечных ультрафиолетовых лучей. Холекальциферол из всех форм витамина D считается его натуральной формой. Витамин D необходим для абсорбции и утилизации кальция и фосфора. Он необходим для роста и особенно важен для нормального роста и развития костей и зубов у детей. Он защищает от мышечной слабости и вовлечен в процесс сердцебиения. Витамин D также важен для предупреждения и лечения рака груди и толстой кишки, остеоартрита, остеопороза, гипокальциемии, усиливает иммунитет,

необходим для нормального функционирования щитовидной железы и свертывания крови.

Витамин Е в качестве антиоксиданта предупреждает повреждение клетки в процессе подавления окисления липидов и образования свободных радикалов. Защищает другие жирорастворимые витамины от разрушения при окислении и помогает утилизации витамина А. Витамин Е защищает липопротеины низкой плотности от окисления, а значит, организм от развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Витамин Е важен для снижения воспаления и боли в мышцах при активных тренировках. Он также препятствует агрегации тромбоцитов и активизирует иммунную систему. Витамин Е важен для людей, страдающих от специфических заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и диабет, а также для людей, подверженных заболеваниям глаз.

Витамин К₁ необходим для синтеза протромбина, который необходим для свертывания крови. Он также важен для формирования костей и их восстановления, помогает предупредить остеопороз. Может защищать сосудистую систему от накопления солей кальция в артериях.

Биотин (витамин Н) способствует росту и развитию клеток, продукции жирных кислот, участвует в метаболизме углеводов, жиров и белков, а также в утилизации витаминов группы В. Биотин необходим для здоровья волос и кожи, предупреждает выпадение волос у мужчин. Способствует нормальной работе потовых желез, нервных тканей и костного мозга. Известно, что биотин продуцируется группой дружественных бактерий, живущих в кишечнике *Bifidobacterium bifidus*. Поэтому при дефиците биотина рекомендуется также принимать пробиотические добавки, содержащие эту полезную бактерию. Биотин помогает при себорейном дерматите новорожденных, может быть полезен для улучшения контроля сахара в крови при диабете.

Фолиевая кислота важна для работы мозга, необходима пожилым людям при проблемах с памятью. Кроме того, она поддерживает организм при депрессии. Фолиевая кислота предупреждает накопление гомоцистеина, таким образом, она снижает риск заболеваний сердца у людей с генетической предрасположенностью. Поддержание низкой концентрации гомоцистеина способствует предотвращению остеопороза. Нельзя не упомянуть одну из важных функций фолиевой кислоты – предупреждение дефектов мозговой трубки у новорожденных (неполное развитие спинного мозга и/или головного мозга), а также формирование расщепленного неба (волчья пасть).

Ниацин (никотинамид, витамин PP) является одним из самых эффективных средств, снижающих уровень холестерина, благодаря чему улучшается кровообращение. Никотинамид необходим для здоровой кожи, он поддерживает функционирование нервной системы; участвует в метаболизме углеводов, жиров и белков, а также в продукции соляной кислоты, важной для надлежащего пищеварения. Никотинамид вовлечен в процесс секреции желчи и желудочных жидкостей, а также в синтез половых гормонов. Важен при различных психических заболеваниях, никотинамид усиливает память.

Пантотеновая кислота (витамин B₅) помогает надпочечникам продуцировать необходимое количество гормонов стресса, что дает возможность успешно пережить стресс и управлять организмом в условиях хронического стресса. Пантотеновая кислота снимает усталость, усиливает выносливость организма и даже облегчает симптомы аллергии и предупреждает некоторые формы анемии. Кроме того, она помогает преобразовывать жиры, углеводы и протеины в энергию, участвует в образовании антител и нейромедиаторов. Пантотеновая кислота необходима для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта и может быть полезной в борьбе с депрессиями и состояниями тревоги.

Кальций жизненно необходим для формирования крепких костей и зубов, а также для сохранения здоровья десен. Он отвечает за регулярное сердцебиение и передачу нервных импульсов. Кальций понижает уровень холестерина и помогает предупредить сердечно-сосудистые заболевания. Он требуется для роста и сокращения мышц.

Магний принимает участие в различных ферментативных реакциях, включая выработку энергии, синтез липидов и белков, проведение нервных импульсов, сокращение и расслабление мышц, образование костей, он помогает регулировать метаболизм кальция. Магний необходим для сердечно-сосудистой системы, он требуется для сердечной деятельности и для расслабления стенок кровеносных сосудов, так снижается кровяное давление. 60% магния в организме находятся в костях, 27% – в мышцах, остальное количество распределяется в крови и тканях.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.
- Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Арнебия Витамин С + Селен + Цинк



Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством.

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника цинка, селена и витамина С.

Шипучие таблетки массой 4,3 г, 20 штук в пластиковой тубе.

Состав: лимонная кислота; гидрокарбонат натрия (регулятор кислотности); сорбит (влагоудерживающий агент); карбонат натрия (регулятор кислотности); инулин; L-аскорбиновая кислота (витамин С); крахмал картофельный; трикальция фосфат (агент антислеживающий) (Е341); ароматизатор пищевой; цикламат натрия (подсластитель); глюконат цинка; сахарин натрия (подсластитель); рибофлавин–5'-фосфат натрия (краситель); селенат натрия.

Содержит подсластитель сорбит. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 шипучая таблетка в день) обеспечивает суточную потребность в:

цинке	на 33%*	5 мг
селене	на 79%*	0,055 мг
витамине С	на 133%*	80 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011».

Пищевая ценность 1 таблетки:

углеводы	0,55 г
энергетическая ценность	9 ккал

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 таблетке в день, растворив в стакане (250 мл) прохладной воды, во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц.
- Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Цинк встречается во всех клетках организма, он необходим для многочисленных ферментативных реакций, включая детоксикацию. Цинк важен для синтеза и активности многих гормонов, таких как гормон роста и инсулин, а также половые гормоны. Он служит для нормального функционирования иммунной системы и заживает раны. Еще цинк нужен для синтеза белков и ДНК.

Селен – мощный антиоксидант и важный микроэлемент с разнообразными омолаживающими свойствами. Когда в клетках организма уменьшается содержание селена – а так всегда происходит с возрастом, иммунная система расстраивается и оказывается более подвержена инфекциям и



болезням сердца. На сегодняшний день известно, что селен является мощным иммуностимулирующим и канцеростатическим агентом, обладающим широким спектром воздействий на здоровье. Нет другого минерала, который был бы столь жизненно важен для антиокислительных защитных механизмов организма.

Установлено, что он действует как элемент, противодействующий образованию опухолей. Селен необходим для нормального функционирования сердца, печени и поджелудочной железы, а также для обеспечения эластичности тканей.

Витамин С – важный антиоксидант, который защищает клетки и холестерин от окислительного повреждения. Он помогает восстановлению витамина Е в организме и способен повышать уровень глутатиона, другого мощного антиоксиданта. Все это предупреждает преждевременное старение клеток кожи, образование катаракты и многие другие негативные последствия влияния свободно-радикального окисления. Как настоящий антиоксидант, витамин С важен для снижения риска заболеваний сердца и атеросклероза. Он необходим для продукции коллагена, важного компонента соединительных тканей, костей и кровеносных сосудов. Витамин С необходим иммунной системе для ее полноценной работы. Он концентрируется в белых кровяных тельцах; увеличивая их активность, витамин С оптимизирует ответ антител. Помогает в продукции антистрессовых гормонов и интерферона.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.
- Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Арнебия Кальций + Витамин D₃



Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством.

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника кальция и витамина D₃.

Шипучие таблетки массой 4,75 г, 20 штук в пластиковой тубе.

Состав: лимонная кислота; карбонат кальция; гидрокарбонат натрия (регулятор кислотности); сорбит (влагоудерживающий агент); крахмал картофельный; трикальция фосфат (агент антислеживающий) (Е341); инулин; цикламат натрия (подсластитель); яблочная кислота; ароматизатор; сахарин натрия (подсластитель); рибофлавин–5'-фосфат натрия (краситель); холекальциферол (витамин D₃).

Содержит подсластитель сорбит. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 шипучая таблетка в день) обеспечивает суточную потребность в:

кальции	на 60%*	600 мг
витамене D ₃	на 100%*	5 мкг
* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011».		

Пищевая ценность 1 таблетки:

углеводы	0,38 г
энергетическая ценность	9 ккал

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 таблетке в день, растворив в стакане (250 мл) прохладной воды, во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц.
- Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Кальций жизненно необходим для формирования крепких костей и зубов, а также для сохранения здоровья десен. Он отвечает за регулярное сердцебиение и передачу нервных импульсов. Кальций понижает уровень холестерина и помогает предупредить сердечно-сосудистые заболевания. Он требуется для роста и сокращения мышц.

Витамин D₃ (холекальциферол) синтезируется в коже в ответ на воздействие солнечных ультрафиолетовых лучей. Холекальциферол из всех форм витамина D считается его натуральной формой. Витамин D необходим для абсорбции и утилизации кальция и фосфора. Он необходим для роста и особенно важен для нормального роста и развития костей и зубов у детей. Он защищает от мышечной слабости и вовлечен в процесс сердцебиения. Витамин D также важен для предупреждения и лечения рака груди и толстой кишки, остеоартита, остеопороза, гипокальциемии, усиливает иммунитет, необходим для нормального функционирования щитовидной железы и свертывания крови.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.
- Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Арнебия Магний



Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством.

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника магния.

Шипучие таблетки массой 4,0 г, 20 штук в пластиковой тубе.

Состав: лимонная кислота; карбонат магния; гидрокарбонат натрия (регулятор кислотности); яблочная кислота; инулин; сорбит (влагоудерживающий агент); крахмал картофельный; цикламат натрия (подсластитель); ароматизатор пищевой; сахарин натрия (подсластитель); рибофлавин–5'-фосфат натрия (краситель).

Содержит подсластитель сорбит. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (2 шипучие таблетки в день) обеспечивает суточную потребность в магнии на 94%* (375 мг)

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011».

Пищевая ценность 1 таблетки:

углеводы	0,17 г
энергетическая ценность	8 ккал

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 таблетке, растворив в стакане (250 мл) прохладной воды, 2 раза в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц.
- Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Магний принимает участие в различных ферментативных реакциях, включая выработку энергии, синтез липидов и белков, проведение нервных импульсов, сокращение и расслабление мышц, образование костей, он помогает регулировать метаболизм кальция. Магний необходим для сердечно-сосудистой системы, он требуется для сердечной деятельности и для расслабления стенок кровеносных сосудов, так снижается кровяное давление. 60% магния в организме находятся в костях, 27% – в мышцах, остальное количество распределяется в крови и тканях.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.
- Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.



Арнебия Цинк депот



Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством.
Сертификат "АНТИДОПИНГ" 2019

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника цинка и витамина С.

Капсулы массой 0,626 г, 32 шт. в блистерах, в картонной пачке.

Состав: L-аскорбиновая кислота (витамин С); сахар; желатин; шеллак (покрытие); крахмал; цинка сульфат моногидрат; сироп глюкозы; растительный жир; тальк (антикомкователь); красители: рибофлавин и титана диоксид.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 капсула в день) обеспечивает суточную потребность в

цинке	на 33%*	5 мг
витамина С	на 500%*	300 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011».

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 капсуле в день во время еды, запивая жидкостью. Продолжительность приема – 1 месяц.
- Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Цинк встречается во всех клетках организма, он необходим для многочисленных ферментативных реакций, включая детоксикацию. Цинк важен для синтеза и активности многих гормонов, таких как гормон роста и инсулин, а также половые гормоны. Он служит для нормального функционирования иммунной системы и заживает раны. Еще цинк нужен для синтеза белков и ДНК.

Витамин С – важный антиоксидант, который защищает клетки и холестерин от окислительного повреждения. Он помогает восстановлению витамина Е в организме и способен повышать уровень глутатиона, другого мощного антиоксиданта. Все это предупреждает преждевременное старение клеток кожи, образование катаракты и многие другие негативные последствия влияния свободнорадикального окисления. Как настоящий антиоксидант, витамин С важен для снижения риска заболеваний сердца и атеросклероза. Он необходим для продукции коллагена, важного компонента соединительных тканей, костей и кровеносных сосудов. Витамин С необходим иммунной системе для ее полноценной работы. Он концентрируется в белых кровяных тельцах; увеличивая их активность, витамин С оптимизирует ответ антител. Помогает в продукции антистрессовых гормонов и интерферона.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.
- Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Арнебия Хондростафф



Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством.

В качестве биологически активной добавки к пище – источника глюкозамина, дополнительного источника витаминов В₆, С и микроэлементов (цинка, селена). Содержит хондроитинсульфат.

Капсулы массой 0,676 г, 80 шт. в блистерах, в картонной пачке.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (2 капсулы в день) обеспечивает суточную потребность в:

глюкозамине	на 140% ^{**}	700 мг
хондроитинсульфате	на 19% ^{**}	75 мг
витамина В ₆	на 70% [*]	1,4 мг
витамина С	на 133% [*]	80 мг
цинке	на 16% [*]	2,4 мг
селене	на 43% [*]	0,03 мг

^{*} от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011».

^{**} % от АУП, МР 2.3.1.1915–04.

Состав: калия глюкозамин сульфат; желатин; хондроитинсульфат; L-аскорбиновая кислота (витамин С); магниевая соль жирной кислоты (антикомкователь); диоксид кремния (антикомкователь); титана диоксид (краситель); оксид цинка; пиридоксина гидрохлорид (витамин В₆); натрия селенат.

Рекомендации по использованию

- Взрослым по 1 капсуле 2 раза в день во время еды, запивая жидкостью. Продолжительность приема – 1 месяц.
- Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Глюкозамин является альтернативным средством в борьбе с симптомами остеоартрита, что подтверждено многочисленными исследованиями. Глюкозамин не является болеутоляющим средством, тем не менее его прием способствует уменьшению боли при остеоартрите, и этот эффект сохраняется на длительный период времени. Глюкозамин – это вещество (полисахарид), которое вырабатывается в организме хрящевой тканью суставов. С возрастом эта функция ослабевает. Прием глюкозамина способствует восстановлению хрящевой ткани или по крайней мере предотвращает дальнейшее ее истощение. В этом и есть его отличие от традиционного лечения с применением препаратов, которые борются только с болью. Известно, что глюкозамин является составной частью хондроитинсульфата – важного элемента в создании хрящевой ткани. Глюкозамин играет важную роль в формировании костей, сухожилий, связок, хрящей и синовиальной (суставной) жидкости.

Витамин В₆ (пиридоксин) принимает участие в синтезе нуклеиновых кислот (РНК и ДНК), которые содержат генетическую информацию для репродукции клеток и нормального клеточного роста. Он активизирует многие ферменты, помогает образованию эритроцитов и антител, помогает сохранить натриево-калиевый баланс в организме. В витамине В₆ нуждается нервная система и мозг для нормального функционирования. Кроме того, пиридоксин способен предупреждать атеросклероз, снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Витамин С – важный антиоксидант, который защищает клетки и холестерин от окислительного повреждения. Он помогает восстановлению витамина Е в организме и способен повышать уровень глутатиона, другого мощного антиоксиданта. Все это предупреждает преждевременное старение клеток кожи, образование катаракты и многие другие негативные последствия влияния свободно-радикального окисления. Как настоящий антиоксидант, витамин С важен для снижения риска заболеваний сердца и атеросклероза. Он необходим для продукции коллагена, важного компонента соединительных тканей, костей и кровеносных сосудов. Витамин С необходим иммунной системе для ее полноценной работы. Он концентрируется в белых кровяных тельцах; увеличивая их активность, витамин С оптимизирует ответ антител. Помогает в продукции антистрессовых гормонов и интерферона.



Цинк встречается во всех клетках организма, он необходим для многочисленных ферментативных реакций, включая детоксикацию. Цинк важен для синтеза и активности многих гормонов, таких как гормон роста и инсулин, а также половые гормоны. Он служит для нормального функционирования иммунной системы и заживает раны. Еще цинк нужен для синтеза белков и ДНК.

Селен вовлечен в очень важные процессы в организме, особенно он необходим для синтеза антиоксидантных ферментов, которые удаляют токсичные продукты после окислительных реакций. Вместе с витамином Е он предотвращает повреждение клеточных мембран. Селен важен для предупреждения заболеваний сердца, рака, различных воспалений, таких как ревматоидный артрит и катаракты. Он необходим во время беременности для роста плода. Селен способен связывать тяжелые металлы и уменьшать их токсичность.

Хондроитинсульфат участвует в формировании хрящевой ткани и ее активной регенерации, а также защищает ее от преждевременного истощения. Особенностью хондроитинсульфата является его способность притягивать воду и сохранять ее в хрящевой ткани, что немаловажно для поддержания здорового функционирования суставного хряща. Кроме того,

хондроитинсульфат подавляет активность ферментов, вызывающих поражение хрящевой ткани. Хондроитинсульфат способствует укреплению суставов, связок и сухожилий.

Рекомендации по применению:

- Больные с остеоартрозом и остеоартритом одного или многих суставов, в том числе суставов конечностей или суставов позвоночника;
- пожилого и старческого возраста;
- имеющие артериальную гипертонию;
- страдающие ишемической болезнью сердца;
- имеющие хроническую сердечную недостаточность;
- имеющие язвенную болезнь желудка или 12-перстной кишки;
- страдающие гастритами;
- имеющие заболевания тонкого или толстого кишечника;
- имеющие заболевания почек;
- больные, имеющие хронический характер боли в суставах;
- больные с заболеваниями позвоночника на ранних стадиях симптоматической дегенерации позвоночного диска.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.
- Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Флорадикс Протекор Плюс

Натуральный тоник для здоровья сердца и сосудов



- На основе плодов боярышника, граната и винограда.
- Укрепляет сердце и сосуды.
- Защищает от действия свободных радикалов.
- Выпускается из натурального сырья в Германии.

Компоненты тоника подобраны так, чтобы их комплексное действие поддержало работу сердечно-сосудистой системы. Мякоть ягод боярышника содержит биоактивные вещества, действующие на сердце и кровообращение. Гранат и кожура красного винограда – источник полифенолов и ресвератрола, защищающих сосуды от действия опасных свободных радикалов. Эти два фрукта издавна считались полезными для здоровья и долголетия. Тоник не содержит спирта, консервантов, красителей и ароматизаторов. **Флорадикс Протекор Плюс** рекомендуется принимать 1 раз в сутки по 20 мл во время еды, лучше в первой половине дня. Курс приема тоника – 1 месяц.

Подробная информация о тонике на сайте www.arnebia.ru

Salus
www.arnebia.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ДРУГИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ



Другие биологически активные компоненты

Эссенциальные жирные кислоты



Необходимые для поддержания здоровья жирные кислоты, которые не могут быть выработаны организмом, называются незаменимыми или эссенциальными жирными кислотами (ЭЖК). Количество ЭЖК в организме напрямую зависит от того, сколько жиров и масел съедает человек. Жирные кислоты – это основные строительные блоки в жирах, содержащихся в тканях человека и в пищевых продуктах. ЭЖК занимают большую часть в составе защитной оболочки или мембраны, окружающей любую клетку. Ежедневная потребность в них равна 10–20% от общего количества получаемых калорий. Недостаточность этих нутриентов представляет большую угрозу для здоровья. В результате промышленной переработки жиров, масел и содержащих их пищевых продуктов в значительной степени снизилось содержание эссенциальных жирных кислот в пищевом рационе. Произошло огромное увеличение ненатуральных жиров, добавляемых в диету в виде трансжирных кислот и гидрогенизированных масел. По мере того как снижалось потребление натуральных ЭЖК, радикально повышалось потребление рафинированных жиров.

Современная технология изменяет химический состав жирных кислот так, что человеческий организм не в состоянии их усвоить. Все важные в питательном отношении жиры имеют так называемую *cis*-химическую конфигурацию. То есть атомы водорода, расположенные над атомами углерода, находятся по одну сторону в молекулярной структуре. По причине их небольшого электрического заряда атомы водорода отталкиваются друг от друга и создают ответвления в углеродной цепочке. Эта существенная роль в молекулярной структуре делает возможным осуществление специальных биологических функций жиров. Принципиально важная *cis*-конфигурация разрушается при технологической обработке, включающей подогрев, гидрогенизацию, обесцвечивание, дезодорирование. Полезная *cis*-конфигурация превращается в опасную трансконфигурацию. Происходит ротация атомов водорода, в результате которой они располагаются на противоположных сторонах молекулы жира. Молекула распрямляется, теряет необходимую форму и способность к выполнению биологических функций, нужных организму.

У ЭЖК в организме множество различных функций. Жирные кислоты оказывают воздействие на синтез простагландинов, лейкотриенов и тромбоксанов. Эти соединения регулируют важнейшие функции организма, такие как артериальное давление, сокращения отдельных мышц, температура тела, агрегация тромбоцитов и воспаление. Чтобы контролировать все эти функции, организм синтезирует указанные специфические соединения из жирных кислот, содержащихся в пищевых жирах. Каждое из этих соединений (простагландин, лейкотриен, тромбоксан) должно производиться в нужном количестве, в нужное время и в нужном месте.

Жирные кислоты также:

- улучшают структуру кожи и волос, снижают артериальное давление, способствуют профилактике артрита, понижают уровень холестерина и триглицеридов, уменьшают риск тромбообразования;
- оказывают положительное воздействие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, кандидозе, псориазе и экземе;
- содействуют трансмиссии нервных импульсов;
- требуются для нормального развития и функционирования мозга.

Существуют 2 главных класса полиненасыщенных жирных кислот – омега-6 (ω -6) класс и омега-3 (ω -3) класс и один главный класс мононенасыщенных жирных кислот – омега-9 (ω -9). Различием между этими группами является положение двойной связи. В ω -3 кислотах первая двойная связь состоит из 3 атомов углерода от конца молекулы, в ω -6 – 6 атомов углерода и т.д.

К ω -3-жирным кислотам относятся эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) и докозагексаеновая кислота (ДГК), которые присутствуют, в основном, в рыбе, а также в небольших количествах могут синтезироваться в организме из α -линоленовой кислоты. У животных в глазных яблоках, мозге, семенниках и надпочечниках содержится значительное количество этих специфических кислот (возможно, поэтому некоторые народы считают эти органы необыкновенным деликатесом). Низкий уровень ЭПК и ДГК в питании может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Они совершенно необходимы для многих функций организма, включая нормальное развитие и функционирование глаз и мозга. Эти вещества помогают также справиться с воспалительными процессами, например, с артритом, способствуют уменьшению содержания триглицеридов в крови, которые напрямую связаны с заболеванием сердца и инсультом. Источниками поступления в организм являются скумбрия, сельдь, сардины, тунец, форель, лосось, шпроты, кефаль, палтус, окунь, карп, кальмары, анчоусы. Морские моллюски, устрицы и улитки содержат высокие пропорции ЭПК и ДГК в своих жирах, но лишь в небольшом скумарном количестве.

В тыквенных семечках, соевых бобах, грецких орехах, темно-зеленых листовых овощах и растительных маслах, таких как льняное масло, масло буранчика, масло из виноградных зерен, примулы вечерней, кунжутное, соевое, присутствует α -линоленовая кислота (обычно называемая просто линоленовой кислотой).

Признаками и симптомами недостаточности ЭПК и ДГК являются заболевания глаз, замедление роста, мышечная слабость, онемение рук и ног, изменение настроения и поведения, заболевания сердца.

ДГК является доминирующей жирной кислотой для сетчатки и влияет по этой причине на свойства многослойных световых рецепторов глаз. Чтобы эти свойства имели силу, согласно данным Европейского агентства по безопасности продуктов питания, должно поступать в организм 250 мг ДГК в день. В Германии женщины потребляет в среднем 140 мг ДГК, мужчины –

190–210 мг ДГК в день (DGE 2006, рекомендации; EPIC-Гейдельберг/EPIC-Потсдам). При частом употреблении жирной морской рыбы увеличивается количество докозагексаеновой кислоты (и ЭПК) (EFSA 2012).

Показания для приема полиненасыщенных ω -3 жирных кислот: сердечно-сосудистые заболевания, включая повышенное артериальное давление, повышенный уровень холестерина, атеросклероз; аллергические и воспалительные состояния, включая псориаз и экзему, аутоиммунные заболевания, рассеянный склероз, туберкулезная волчанка, аллергия, болезнь Альцгеймера, тонзиллит, артриты, остеохондроз, фиброзно-кистозная дегенерация, заболевания глаз.

Докозогексаеновая кислота содержится в необходимом количестве в биологически активном препарате «**Ауген-Актив Салюс**». Одна капсула «Ауген-актив» обеспечивает поступление 140 мг ДГК в день. Полиненасыщенные жирные кислоты класса омега-3 содержатся также в комплексе «**Омега-3 капсулы с маслом лосося**».

Лютеин

Лютеин – пигмент, относящийся к группе кислородсодержащих каротиноидов, – ксантофиллам. Ксантофиллы (от др.-греч. Ξανθός – «желтый» и φύλλον – «лист») – главная составная часть желтых пигментов в листьях, цветках, плодах и почках высших растений, а также во многих водорослях и микроорганизмах. В 1837 году шведский химик Берцелиус ввел термин «ксантофилл», обозначив желтый пигмент, выделенный из опадающих осенью желтых листьев. Позже под ксантофиллами стали понимать только гидроксированные каротиноиды. Термин «лютеин» возник только в XX веке. В животном мире ксантофиллы, в том числе лютеин, встречаются реже (например, в курином желтке).



Молекула лютеина липофильна. Наличие сопряженных двойных связей объясняет светопоглощающие свойства и антиоксидантное действие лютеина.

В растениях все ксантофиллы нековалентно связаны с белками и липидами фотосинтетических мембран и преимущественно находятся в пластидах. Они поглощают часть солнечного спектра, недоступную хлорофиллу. Также, ксантофиллы рассеивают избыточную энергию, выполняя фотозащитную функцию. Кроме того, они нейтрализуют свободные радикалы, интенсивно образующиеся при фотосинтезе. Биосинтез лютеина осуществляется только в растениях путем гидроксирования из α -каротина. Человек и животные получают лютеин только с пищей.

Организм человека не способен синтезировать лютеин, поэтому поступление лютеина в организм напрямую связано с питанием. Среди всех каротиноидов лютеин обладает самой высокой биодоступностью – почти 80%. На его усвояемость наибольшее влияние оказывает наличие липидов в пище. Для усвоения лютеина необходимо потреблять некоторое количество липидов (жиров). Часть диетарного лютеина обычно этерифицирована, поэтому требуется наличие кишечных липаз для его деэтерификации. Лютеин в составе липидной мицеллы должен подойти к стенке тонкого кишечника. Как полярная молекула, лютеин располагается на поверхности раздела фаз. В энтероцит такая мицелла попадает путем пассивной диффузии. В кровоток лютеин выходит в составе хиломикрона. В разных тканях лютеин накапливается неодинаково. Максимальная его концентрация наблюдается в глазе, особенно в сетчатке – в 10000 раз больше, чем в плазме крови. Это связано с избирательным поглощением лютеина с помощью ксантофилл-связывающего переносчика. Также в поглощении лютеина глазом играет роль белок тубулин.

Внутри глаза лютеин (и его изомер – зеаксантин) также распределен неравномерно: в желтом пятне сетчатки сконцентрировано до 70% лютеина и зеаксантина от их общего содержания в глазу. Помимо сетчатки и подстилающего пигментного эпителия они обнаруживаются в сосудистой оболочке глаза, радужке, хрусталике и в цилиарном теле. Их концентрация экспоненциально убывает от центра сетчатки к ее периферии. Показано, что около 50% этих пигментов сетчатки сосредоточено в ее центральной зоне с угловыми размерами от 0,25 до 2. По биохимическим данным, концентрация макулярных пигментов в центральной зоне почти в 3 раза выше, чем в периферических зонах сетчатки человека.

В настоящее время предполагается, что макулярный пигмент с его максимумом поглощения при 460 нм (синяя область) выполняет несколько функций. Среди них – снижение влияния хроматической аберрации глаза за счет снижения интенсивности синего аберрационного «ареола» при аккомодации глаза в области максимальной средней чувствительности (550 нм) и повышение тем самым остроты зрения, а также антиоксидантная – сочетание высокого парциального давления кислорода в сетчатке (до 70 мм рт. ст.) и наличия чувствительных к фотоокислению полиненасыщенных жирных кислот мембран создает предпосылки к развитию окислительного стресса, и высокая концентрация липофильных ксантофиллов, обладающих антиоксидантными свойствами, предотвращает окислительное повреждение клеток.

Человек получает лютеин из пищи в основном растительного происхождения. Кроме того, источниками этого каротиноида могут являться лютеинсодержащие биологически активные добавки и лекарственные препараты.

Рекомендуемый уровень потребления лютеина в России – 6 мг в сутки. Верхний допустимый уровень потребления – 12 мг в сутки. Для профилактики заболеваний глаз (например, дистрофии сетчатки) необходимо принимать как минимум 2 мг лютеина, а суточная доза для профилактики ВМД в группе риска – не менее 6,0 мг (рекомендация российского экспертного совета по ВМД, 2009). Интересно, что западная диета обычно обеспечивает потребление от 1 до 2 мг/сут. А вот у чернокожих американцев диета обычно содержит лютеина около 3 мг/сут. При этом в США представления о нормах потребления лютеина намного меньше, чем в России: всего 0,8–1 мг/сут.

Согласно экспериментальным данным прием в виде добавки лютеина 8 мг/сут. приводит к росту его концентрации в плазме в пять раз. А 30 мг/сут. – в 10 раз. При этом в тканях (в глазах) лютеин начинает накапливаться через 20–30 суток после начала приема.

Значение лютеина для зрения: лютеин (и его изомер – **зеаксантин**) играет большую роль в физиологии зрения. Как компонент зрительных пигментов, лютеин впервые описан в 1985 году. У него две основные функции:

1. Увеличение остроты зрения за счет уменьшения хроматических аберраций, то есть фильтрование зрительно-неэффективной части спектра до ее попадания на фоторецепторы (устранение «аберрационного ореола»). Это обеспечивает большую четкость зрения, способность различать детали.

2. Фотопротекция. Уменьшается поток наиболее агрессивной части видимого спектра – сине-фиолетовой, которая соответствует диапазону поглощения лютеина. Также лютеин обеспечивает защиту от свободных радикалов, образующихся на прямом свете. Уменьшение такой защиты приводит к дегенерации сетчатки и постепенной потере зрения.

Если первое свойство предсказано теоретически и подтверждено только на моделях, то второе (защитное) свойство многократно показано на людях. Так, установлено, что люди с пониженным содержанием лютеина намного чаще страдают от макулярной дегенерации. Употребление диеты, богатой лютеином, позволяет сократить риск дегенерации сетчатки. Играв роль светофильтра, лютеин предотвращает помутнение хрусталика и разрушение сетчатки. Диета, богатая лютеином, позволяет достоверно дольше сохранить хрусталик от помутнения.

Также лютеин уменьшает образование и накопление пигмента липофусцина, который обуславливает развитие возрастной дистрофии сетчатки. Накопление пигмента липофусцина является важным фактором старения сетчатки. Помимо «засорения» оптических поверхностей липофусцин выделяет свободные радикалы под действием синего света. Лютеин снижает скорость образования липофусцина. Механизм этого явления до конца неясен, возможно, в его основе лежит антиоксидантный эффект. Кроме того, лютеин снижает токсичность липофусцина за счет фильтрации агрессивного синего света.

Содержание лютеина в макулярной области сетчатки с возрастом уменьшается, что считается одним из основных факторов, вызывающих развитие дегенеративных процессов в сетчатке. Чем выше плотность лютеина в сетчатке, тем ниже риск ее повреждения. Снижение защитной функции сетчатки из-за недостатка лютеина в пище приводит к дистрофии пигментного слоя сетчатки (макулодистрофии), а в итоге – к полной потере зрения. На сегодняшний день это самая распространенная причина слепоты у людей старше 60 лет. Увеличение приема лютеина с пищей или в виде добавок – это действенный способ увеличить его концентрацию в сыворотке крови, что во многих случаях приводит к увеличению плотности макулярного пигмента.

Кроме того, имеются исследования, показывающие положительное влияние лютеина на течение глаукомной оптической нейропатии (ГОН) при повышенном внутриглазном давлении (ВГД).

Значение лютеина для детского зрения: несмотря на то, что лютеин не вырабатывается в организме животных и человека, в нормальной диете грудного ребенка он присутствует с самого рождения. Это объясняется тем, что лютеин в достаточно больших концентрациях содержится в грудном молоке. Согласно одному крупному международному исследованию, совместная концентрация лютеина и похожего антиоксиданта зеаксантина колебалась в грудном молоке между разными странами в диапазоне 26–77 мкмоль/л, и в некоторых странах (Чили, Китае, Японии и Филиппинах) их содержание даже превышало содержание другого известного антиоксиданта бета-каротина (причем на Филиппинах и в Китае – более чем в полтора раза).

Ребенок сразу после рождения сталкивается с новым для него стрессом – мощным потоком дневного света, который усилиями естественных линз (роговицы и хрусталика) концентрируется и фокусируется на сетчатке глаза в области желтого пятна. При отсутствии естественных средств защиты концентрированный пучок света неизбежно начнет приводить к повреждению сетчатки. К настоящему времени проведены исследования на молодых приматах, которые продемонстрировали защитные свойства лютеина в диете с самого раннего возраста. В одном исследовании у нескольких приматов, которых с самого рождения держали на диете без лютеина и зеаксантина, сетчатка была облучена маломощным лазером с частотой волны в синем спектре (476 нм), после чего на срок 22–28 недель в их диету был добавлен лютеин, и эксперимент был повторен. Было обнаружено, что степень повреждения центральной ямки желтого пятна сетчатки после приема лютеина была значимо меньше, чем до него. Другое исследование, проведенное на макаках показало, что животные, выращенные с рождения на диете, лишенной лютеина и зеаксантина, имели структурные изменения сетчатки (плотность клеток пигментного эпителия сетчатки), которые в некоторой степени подвергались неопределенной по биологической значимости модификации (возникновением асимметрии в профиле клеток пигментного эпителия сетчатки) с началом использования лютеина в более позднем возрасте (7–17 лет). Авторы публикации заключают: “Ксантофиллы и омега-3 жирные кислоты необходимы для развития и/или поддержания нормального распределения клеток пигментного эпителия сетчатки”.

Избыточное повреждающее действие синего света на сетчатку глаза у младенцев связывают с относительно большей прозрачностью их хрусталика. Со временем при окислении белков хрусталика он “желтеет” и начинает пропускать меньше коротковолнового света.

Исследования показывают, что введение лютеина новорожденным сопровождается положительными эффектами в отношении защиты от окислительного стресса. Например, при использовании лютеина в период 12–36 часов после рождения антиоксидантная способность крови новорожденного достоверно увеличивается.

До последнего времени в состав детских смесей лютеин дополнительно не включался, и его содержание в них было весьма низким. Но в последнее время в продаже имеются смеси, обогащенные лютеином, которые приближены по этому компоненту к грудному молоку.

Несмотря на наличие данных по введению лютеина в составе смесей в дозах 200 мкг/л и более, EFSA (Европейское управление по безопасности пищевых продуктов) приводит данные, что 100 мкг/л (т.е. 10 мкг в 100 мл) может быть достаточно для достижения концентраций лютеина в крови, близких к таковым у детей на грудном вскармливании.

Исследования (Johnson L, et al. 1995; Zimmer P, et al. 2007) показали, что у младенцев, находящихся на грудном вскармливании, концентрация лютеина в крови после родов повышается, а на искусственном вскармливании смесью без добавления лютеина – сильно снижается уже к 1-му месяцу жизни. Напротив, при использовании смеси, содержащей адекватные количества лютеина, его концентрация в крови младенца повышается в пропорциях, сходных с детьми на естественном вскармливании.

● **Показания для приема биологически активной добавки с лютеином:** пожилой возраст, заболевания глаз (глаукомная оптическая нейропатия при повышенной внутриглазном давлении, макулодистрофия, дегенерация сетчатки).

Лютеин содержится в биологически активном комплексе «Ауген-Актив Са-люс»

Черника

Черника – это многолетний кустарник из семейства вересковых, произрастающий на севере Европы, в Сибири, Северной Америке и Канаде. Родина ее – Европа. Черника богата различными антоцианозидами. Эти вещества помогают поддерживать целостность капилляров и стабили-

зировать collagen. Антоцианокиды также являются потенциальными антиоксидантами. Многочисленные клинические исследования показали, что черника эффективна при болезнях кровообращения, варикозном расширении вен и других венозных и артериальных заболеваниях. Антоцианокиды защищают вены и артерии, стабилизируя фосфолипиды эндотелиальных клеток и стимулируя синтез коллагена и мукополисахаридов, которые придают структурную целостность стенкам артерий. Антоцианокиды также предупреждают агрегацию и прилипание тромбоцитов к эндотелиальным поверхностям. Французские ученые установили, что ягоды черники помогают глазам быстрее приспособиться к плохой видимости, снимают усталость глаз при длительной работе и искусственном освещении. Ягоды черники содержат вещества, благотворно влияющие на остроту зрения и способность видеть в сумерках («куриная слепота»). Исследования показали, что черника может действовать в качестве коадьютанта при дневной слепоте (ухудшение зрения при ярком свете) и диабетической ретинопатии, а также стимулировать выработку родопсина (зрительного пурпура).

Отвар листьев черники применяют при лечении диабета, так как в них содержатся гликозиды, обладающие инсулиноподобным действием (неомиртиллин – «растительный инсулин») Интересно, что листья черники нужно собирать до созревания плодов, иначе позже неомиртиллин, делающий этот кустарник столь ценным в медицинском отношении, из них исчезает.

Современные исследования на собаках показали, что пероральный прием черники снижал уровень сахара в крови при гипергликемии,



которую создавали, вводя животным внутривенно глюкозу, как у животных с диабетом, так и у здоровых собак. Интересным в этом исследовании было то, что сами ягоды и экстракт из ягод обладают большим эффектом, чем отвар.

Плоды растения эффективны при желудочно-кишечных заболеваниях, гипохромных анемиях. Под действием органических кислот улучшается состав кишечной флоры. Кроме того, пектиновые вещества обладают свойством адсорбировать кишечные токсины. Дубильные вещества вызывают осаждение белков из слизи и уплотняют поверхностный слой слизистой оболочки. Образуемая плотная белковая пленка защищает клетки тканей от различных раздражителей, благодаря чему уменьшаются боли и воспалительные явления, снижается секреция, замедляется перистальтика кишечника и улучшается процесс всасывания.

● **Показания к применению препаратов черники:** Офтальмология – миопия, заболевания сетчатки, дневная и ночная слепота, пигментарный ретинит, диабетическая катаракта, чрезмерное напряжение зрения (работа на компьютере), адаптация к темноте, диабетическая ретинопатия. Острые и хронические нарушения пищеварения, сопровождающиеся поносом; диспепсии, связанные с усиленными гнилостными и бродильными процессами; энтероколиты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Сосудистые нарушения – капилляротоксикоз, варикозное расширение вен, нарушение свертываемости крови, хрупкость и повышенная проницаемость капилляров, флебиты, гипертензия, прогрессирующие сосудистые осложнения диабета, артериосклероз, кровоизлияния, кровоточащие десны, почечная гематурия, сосудистые нарушения центральной нервной системы. Гипергликемия и легкие формы сахарного диабета.

Черника входит в состав биологически активных добавок: «Ауген-Актив Салюс», «Салювижн».

Боярышник

Боярышник кроваво-красный. Небольшое деревце или высокий кустарник, достигающий 5–6 м высоты, семейство розоцветных. Родина – Европа.



Химический состав высушенного сырья очень сложный и богатый, полностью еще не изучен. В листьях растения содержатся категиоловая, акантоловая, неотегиоловая, хлорогеновая, кофейная и урсоловая кислоты, гиперозид, кверцетин, рамнозид витексина, витексин и эфирное масло (до 0,16 %). Цветки боярышника содержат флавоноиды (кверцетин, кверцитрин), каротиноиды, дубильные вещества, эфирное масло, ацетилхолин, холин и триметиламин, олеаноловую, кофейную и хлорогеновую кислоты, гиперозид, кверцетин. В семенах найдены амигдалин, гиперозид и жирное масло; в коре – гликозидэскулин (кратегин). В плодах боярышника обнаружены флавоноиды (кверцетин, гиперин, витексин), дубильные вещества, органические кислоты (лимонная, стеариновая, пальмитиновая, олеаноловая, урсоловая, категиусовая, кофейная, хлорогеновая), каротиноиды, дубильные вещества, жирные масла, пектины, тритерпеновые и флавоновые гликозиды, азотсодержащие соединения (холин, ацетилхолин), сахара, витамины К, Е, аскорбиновая кислота.

Боярышник оказывает главным образом кардиотоническое действие. Последнее проявляется в большей степени при утомленном сердце. Улучшая работу сердечной мышцы, препараты растения в этом случае предупреждают преждевременное утомление. Кроме того, боярышник устраняет нарушения ритма сердца (положительный результат достигнут в экспериментальной модели аконитовой аритмии).

Боярышник обладает спазмолитическими свойствами, избирательно расширяя коронарные сосуды и сосуды головного мозга. Это позволяет направленно использовать растение для улучшения кровоснабжения миокарда и нейронов головного мозга. Уже в конце XVIII века была отмечена высокая терапевтическая эффективность боярышника при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Боярышник – широко используемое средство, преимущественно в «малой кардиологии».

По сообщению Withering, «боярышник представляет известную противоположность наперстянке, используемой в «большой кардиологии». Действие настойки боярышника проявляется чаще только после длительного применения, в то же время больные даже после нескольких доз чувствуют себя легче и более работоспособными (Weiss RF, Hippocrates, 1963, 602, 15).

Спазмолитический эффект боярышника связан с наличием в растении три-терпеновых соединений и флавоноидов. Присутствием в растении этих веществ обуславливается и гипотензивное действие боярышника, а также их влияние на уровень венозного давления и улучшение функции сосудистых стенок.

При изучении влияния боярышника и тритерпеновых гликозидов на липидный обмен установлено, что они оказывают выраженное антисклеротическое действие. Препараты боярышника усиливают действие сердечных гликозидов.

Из растений, которые используются для снижения артериального давления, лучшие результаты были получены у боярышника колючего; его экстракт широко используется в странах Азии и Европы в качестве средства, снижающего артериальное давление, против стенокардических приступов и для снижения уровня холестерина в сыворотке крови.

Мягкий эффект по снижению артериального давления с помощью экстракта боярышника был доказан во многих исследованиях как в клинике, так и в условиях эксперимента. Механизм действия экстракта боярышника уникален в своем роде, он вызывает снижение давления за счет разнообразных реакций, которые осуществляются под его воздействием. Экстракт вызывает расширение больших кровеносных сосудов, усиливает функциональный объем сердца, обладает мягким диуретическим действием.

Седативная активность боярышника также была доказана экспериментально. Боярышник снижает возбудимость нервной системы, усиливает снабжение сердца и мозга кислородом, повышает толерантность сердца к физической нагрузке, улучшает обмен веществ, нормализует ритм сердца, сон и общее состояние, устраняет неприятные ощущения в области сердца, способствует ускорению выздоровления после тяжелых болезней.

● **Показания к применению препаратов боярышника:** функциональные расстройства сердечной деятельности, гипертоническая болезнь, сте-

нокардия, ангионеврозы, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия, синусовая тахикардия, климактерический невроз, миокардиты, сердечная недостаточность I-II функционального класса, для снижения возбудимости нервной системы, для улучшения сна, для снижения повышенного уровня липопротеидов низкой плотности.

Боярышник входит в состав биологически активной добавки «Флорадикс Протекор Плюс».

Масло сои

Соевое масло – жидкое растительное масло, получаемое из семян сои (*Glycine max*). Существует два технологических метода получения соевого масла: механический и экстракционный. В результате обоих получается сырое соевое масло, содержащее в себе лецитин (до 3%). Среднее содержание жирных кислот в соевом масле (%): 51–57 линолевой; 23–29 олеиновой; 4,5–7,3 стеариновой; 3–6 линоленовой; 2,5–6,0 пальмитиновой; 0,9–2,5 арахидовой; до 0,1 гексадеценовой; 0,1–0,4 миристиновой.



В мировом производстве растительных масел соевое масло занимает ведущее место. Его применяют в рафинированном виде в пищу. Соевое масло широко используется в пищевой промышленности. С его использованием в промышленных масштабах производят массу различных пищевых продуктов, включая салаты, маргарин, хлеб, майонез, немолочные сливки для кофе и закуски. Высокая температура начала дымообразования соевого масла позволяет использовать его для жарки.

Ценным компонентом, извлекаемым из семян сои вместе с жирным маслом, является лецитин, который отделяют для использования в кондитерской и фармацевтической промышленности. Соя является не только источником белка, но и масла, содержание которого в семенах колеблется от 16% до 27%. В состав сырого масла входят триглицериды и липоидные вещества.

Отличительной особенностью сои является самое высокое содержание фосфолипидов по сравнению с другими культурами. В семенах сои их содержание колеблется в пределах 1,6–2,2%. Фосфолипиды способствуют регенерации мембран, увеличивают детоксикационную способность печени, обладают антиоксидантной активностью, снижают у диабетиков потребность в инсулине, предотвращают дегенеративные изменения в нервных клетках, мышцах, укрепляют капилляры.

Триглицериды, состоящие из глицерина и жирных кислот, составляют основную часть липидов. В соевом масле содержание насыщенных жиров составляет 13–14%, что значительно ниже, чем в животных жирах (41–66%). В нем преобладают ненасыщенные жирные кислоты (86–87% от общего количества).

Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) характеризуются наибольшей биологической активностью. Незаменимой является линолевая кислота, которая не синтезируется организмом человека и должна поступать только с пищей. Биологическая роль ПНЖК велика. Они являются предшественниками в биосинтезе гормоноподобных веществ – простагландинов, одной из многочисленных функций которых является препятствование отложению холестерина в стенках кровеносных сосудов, приводящего к образованию атеросклеротических бляшек.

Токоферолы – биологически активные вещества соевого масла. Содержание и функции отдельных фракций различны. α -токоферолы характеризуются наибольшей Е-витаминной активностью. Их содержание в масле составляет 100 мг/кг. β -, γ - и δ -токоферолы обладают антиокислительными свойствами, которые особенно сильно выражены во фракциях γ - и δ -токоферолов. Наличие самого большого количества токоферолов в соевом масле (830–1200 мг/кг) по сравнению с другими маслами (кукурузным – 910 мг/кг; подсолнечным – 490–680 мг/кг; оливковым – 172 мг/кг) обуславливает его способность в наибольшей степени повышать защитные свойства организма, замедлять старение, повышать потенцию.

Характерной особенностью сои является невысокое содержание углеводов. Углеводы в сое представлены растворимыми сахарами – глюкозой, фруктозой (моно-), сахарозой (ди-), рафинозой (три-), стахиозой (тетра-) сахарами, а также гидролизуемыми полисахаридами (крахмалом и др.) и нерастворимыми структурными полисахаридами (гемицеллюлозой, пектиновыми веществами, слизями и другими соединениями, образующими клеточные стенки). Во фракции растворимых углеводов моносахариды составляют лишь 1%, а 99% представлены сахарозой, рафинозой, стахиозой. В расчете на сухое вещество семени в сое содержится 1–1,6% трисахарида рафинозы, которая состоит из молекул глюкозы, фруктозы и галактозы, а также 3–6% тетрасахарида стахиозы, образованной молекулами глюкозы, фруктозы и двумя молекулами галактозы.

Семена сои – один из редких продуктов, содержащих изофлавоны. Они сконцентрированы в гипокотиле сои и отсутствуют в масле. К соевым изофлавонам относятся генистин (1664 мг/кг) генистеин, даидзин (581 мг/кг), даидзеин, глиciteин (338 мг/кг), куместрол (0,4 мг/кг), являющиеся термостабильными гликозидами и которые не разрушаются при кулинарной обработке. Это биологически активные компоненты сои, которые обладают различной эстрогенной активностью. Сапонины также являются гликозидами, которые в соевой муке составляют от 0,5% до 2,2%. Сапонины придают сое горьковатый вкус и оказывают гемолитическое воздействие на красные кровяные тельца.

В состав зольных элементов семян сои входят макроэлементы (в мг на 100 г семян): калий – 1607, фосфор – 603, кальций – 348, магний – 226, сера – 214, кремний – 177, хлор – 64, натрий – 44, а также микроэлементы (в мкг на 100 г): железо – 9670, марганец – 2800, бор – 750, алюминий – 700, медь – 500, никель – 304, молибден – 99, кобальт – 31,2, йод – 8,2.

В соевом зерне содержится целый ряд витаминов (в мг на 100 г): β-каротин – 0,15–0,20, витамина Е – 17,3, пиридоксина (В₆) – 0,7–1,3, ниацин (РР) – 2,1–3,5, пантотеновой кислоты (В₃) – 1,3–2,23, рибофлавин (В₂) – 0,22–0,38, тиамина (В₁) – 0,94–1,8, холин – 270, а также (в мкг на 100 г зерна): биотин – 6,0–9,0, фолиевой кислоты – 180–200.

Масло сои входит в состав немецкой биологически активной добавки «Салювижн».

ЖИВОЕ ЖЕЛЕЗО ДЛЯ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА

Salus



Флорадикс Ликвид Айрон Формула Натуральный тоник с биодоступным железом

- Содержит витамины и аминокислоты, улучшающие всасываемость железа.
- Помогает быстро восполнить запасы железа в организме.
- Создан на основе натуральных соков и экстрактов растений.
- Выпускается из экологичного сырья в Германии.

В последнем триместре беременности потребность организмов матери и ребенка в железе резко возрастает. Натуральный тоник Флорадикс Ликвид Айрон Формула – это универсальный способ пополнить запасы железа без вреда для плода.

Особая легкоусвояемая форма железа вместе с другими микроэлементами препятствует развитию железодефицитной анемии и повышенной утомляемости и усталости.

Тоник принимают 1 раз в сутки 10 мл во время еды.



Регистрационное удостоверение П № RU.77.99.11.003.E.011258.11.14 от 25.11.2014

Подробная информация о тонике
на сайте www.amebia.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ КОМПАНИИ «САЛЮС-ХАУС»



Salus

Биологически активные добавки компании «Салюс-Хаус»

Ауген-Актив Салюс	(Augen-Aktiv)
Витамин-В-Комплекс Салюс	(Vitamin-B-Komplex)
Салювижн	(Saluvision Augenschutz)
Флорадикс таблетки	(Floradix tablets)
Флорадикс Ликвид Айрон Формула	(Floradix Liquid Iron Formula)
Флорадикс Айронвитель	(Floradix Ironvital)
Флорадикс ДармКеа	(Floradix DarmCare)
Флорадикс Протекор Плюс	(Floradix ProtecCor)
Флорадикс Салюдинам	(Floradix Saludynam)
Флорадикс Магнелиум	(Floradix Magnesium)
Флорадикс Мультивитель Н	(FloradixMultivital)
Эпресат Мультивитамин Энергетикум	(Epresat Multivitamin Energetikum)
Омега-3 капсулы с маслом лосося	(Omega-3 mit Lachsöl)

Ауген-Актив Салюс



Ауген-Актив зарегистрирован как биологически активная добавка к пище и не является лекарством. Не содержит глютена, дрожжей, молочного сахара и фруктозы.

Капсулы массой 783 мг, 30 капсул в блистерах, упакованных в картонную пачку.

Состав: рыбий жир, кальция аскорбат (витамин С), экстракт бархатцев (лютеин), масло кокоса, D-альфа-токоферола концентрат (витамин Е), сухой экстракт черники, агент антислеживающий – пчелиный воск, цинка цитрат (цинк), натрия селенат (селен), эмульгатор – лецитин подсолнечника, рибофлавин (витамин В₂), витамин А-пальмитат (витамин А); оболочка капсулы – желатин, агент антислеживающий – глицерин, вода. Не содержит глютена.

Пищевая ценность 1 капсулы: жир – 0,31г, углеводы – 0,2г, энергетическая ценность – 3,6 ккал (15 кДж).

Область применения: в качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника докозагексаеновой жирной кислоты, микроэлементов (селена, цинка) и витаминов (А, В₂, С, Е).

Биологически активный ингредиент	Содержание в рекомендуемой суточной дозе	% от рекомендуемого уровня суточного потребления* / **
Докозагексаеновая жирная кислота	112 мг	16*
Селен	0,03 мг	43**
Цинк	5 мг	33**
Витамин А	0,15 мг	19**
Рибофлавин (витамин В ₂)	2 мг	125**
Витамин С	80 мг	133**
Витамин Е	15 мг – 15 МЕ	150**

* % от адекватного уровня потребления согласно Приложению 5 «Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» Таможенного союза ЕврАзЭС

** от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 капсуле в день во время еды, запивая водой. Продолжительность приема – 1 месяц.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Включенные в рецептуру компоненты комплексно оптимизируют многие важные функции организма, однако главная цель воздействия препарата – орган зрения. Не случайно в переводе с немецкого название звучит как «активные глаза».

Благодаря составу, использование капсул Ауген-Актив увеличивает шанс сохранения зрения при напряженной работе глаз и улучшения зрения у людей, имеющих глазные болезни.

В состав капсул Ауген-Актив входит докозагексаеновая кислота (ДГК), которая относится к полиненасыщенным жирным кислотам класса омега-3.

Низкий уровень ДГК в питании может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Она, как и эйкозапентаеновая кислота (ЭПК), необходима для многих функций организма, включая нормальное развитие и функционирование глаз и мозга. Эти вещества помогают также справиться с воспалительными процессами, способствуют уменьшению содержания триглицеридов в крови, которые напрямую связаны с сосудистыми заболеваниями, а также с заболеваниями сердца и инсультом.

Лютеин (и его изомер зеаксантин) играет большую роль в физиологии зрения. Он увеличивает остроту зрения за счет уменьшения хроматических aberrаций, то есть фильтрование зрительно-неэффективной части спектра до ее попадания на фоторецепторы (устранение «абберационного ореола»). Это обеспечивает большую четкость зрения, способность различать детали. Кроме того, реализует эффект фотопротекции, когда уменьшается поток наиболее агрессивной части видимого спектра – сине-фиолетовой, которая отвечает диапазону поглощения лютеина. Также лютеин обеспечивает защиту от свободных радикалов, образующихся на прямом свете. Уменьшение такой защиты приводит к дегенерации сетчатки и постепенной потере зрения. Установлено, что люди с пониженным содержанием лютеина намного чаще страдают от макулярной дегенерации. Употребление диеты, богатой лютеином, позволяет сократить риск дегенерации сетчатки. Диета, богатая лютеином, позволяет достоверно дольше сохранить хрусталик от помутнения.

Витамин С – важный антиоксидант, который защищает клетки и холестерин от окислительного повреждения. Он помогает восстановлению витамина Е в организме и способен повышать уровень глутатиона, другого мощного антиоксиданта. Все это предупреждает преждевременное старение клеток кожи, образование катаракты и многие другие негативные последствия влияния свободно-радикального окисления. Как настоящий антиоксидант, витамин С важен для снижения риска заболеваний сердца и атеросклероза. Он необходим для продукции коллагена, важного компонента соединительных тканей, костей и кровеносных сосудов. Витамин С необходим иммунной системе для ее полноценной работы. Он концентрируется в белых кровяных тельцах, увеличивая их активность. Помогает в продукции антистрессовых гормонов и интерферона.

Витамин В₂ (рибофлавин) необходим для образования эритроцитов, продукции антител, клеточного дыхания и роста. Он способствует снятию усталости глаз и важен для предупреждения и лечения катаракты.

Рибофлавин способствует метаболизму углеводов, жиров и белков, и стал популярным как средство от мигреней и головных болей. Одной из теорий возникновения мигрени является недостаточная активность клеток мозга. Рибофлавин – существенный фактор для выработки энергии клетками. Кроме того, он принимает участие в образовании никотинамида в организме. Витамин В₂ среди прочего важен для оптической структуры (прозрачности) хрусталика.

Витамин А необходим для нормального роста и развития. Он способен улучшать зрение, поддерживает среди прочего ночное видение и адаптацию в темноте и является важным для увлажнения глаз и слезной жидкости, обеспечивает эффективность иммунной системы. Витамин А рекомендуется для улучшения состояния здоровья эпителиальных тканей, включая слизистые оболочки пищеварительной системы, легких, мочеполовой системы и кожи. Дополнительно он обладает антиоксидантной активностью. Витамин А полезен для мозга и нервной системы, оказывает положительное действие на способность к обучению.

Витамин Е в качестве антиоксиданта предупреждает повреждение клетки в процессе подавления окисления липидов и образования свободных радикалов. Защищает другие жирорастворимые витамины от разрушения при окислении и помогает утилизации витамина А. Витамин Е защищает липопротеины низкой плотности от окисления, а значит, организм от развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Витамин Е важен для снижения воспаления и боли в мышцах при активных тренировках. Он также препятствует агрегации тромбоцитов и активизирует иммунную систему. Витамин Е важен для людей, страдающих от специфических заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и диабет, а также для людей, подверженных заболеваниям глаз.

Селен вовлечен в очень важные процессы в организме, особенно он необходим для синтеза антиоксидантных ферментов, которые удаляют токсичные продукты после окислительных реакций. Вместе с витамином Е он предотвращает повреждение клеточных мембран. Все эти эффекты селена являются важными и для органа зрения, испытывающего в современном мире колоссальную нагрузку. Селен важен для предупреждения заболеваний сердца, рака, различных воспалений, таких как ревматоидный артрит и катаракты. Он необходим во время беременности для роста плода. Селен способен связывать тяжелые металлы и уменьшать их токсичность.

Цинк встречается во всех клетках организма, он необходим для многочисленных ферментативных реакций, включая детоксикацию. Цинк важен для синтеза и активности многих гормонов, таких как гормон роста и инсулин, а также половые гормоны. Он служит для нормального функционирования иммунной системы и заживает раны. Еще цинк нужен для синтеза белков и ДНК. Цинк – участвует в приготовлении витамина А для глаз и необходимости преобразования витамина А для образования родопсина (зрительный пурпур). Цинк связан с ночным зрением и адаптацией глаз к темноте.

Черника помогает глазам быстрее приспособиться к плохой видимости, снимает усталость глаз при длительной работе (особенно на компьютере) и искусственном освещении. Черника содержит вещества, благотворно влияющие на остроту зрения и способность видеть в сумерках («куриная слепота»). Черника может действовать в качестве коадьютанта при дневной слепоте (ухудшение зрения при ярком свете) и диабетической ретинопатии, а также стимулировать выработку родопсина (зрительного пурпура).

Офтальмологи рекомендуют применение препаратов черники при миопии, заболеваниях сетчатки, дневной и ночной слепоте, пигментарном ретините, диабетической катаракте, чрезмерном напряжении зрения (работа на компьютере), для адаптации к темноте, при диабетической ретинопатии.

Прием капсул Ауген-Актив способствует сохранению зрения и улучшению зрения у людей с нарушениями зрения. Особенно важен прием капсул Ауген-Актив лицам, имеющим постоянную высокую нагрузку на орган зрения, особенно при работе с компьютером.

Противопоказания

- индивидуальная непереносимость компонентов БАД к пище. Перед применением необходимо проконсультироваться с врачом.

Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Витамин-В-Комплекс Салюс



В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника витаминов В₁, В₂, ниацина, В₆, В₁₂, пантотеновой кислоты, биотина.

Капсулы массой 380 мг, 30 (60) капсул в блистерах, упакованных в картонную пачку.

Состав: рисовый крахмал, витамин-В-дрожжи (21%), ниацин, кальция пантотенат (витамин В₅), диоксид кремния (антислеживающий агент), моно- и диглицериды жирных кислот (эмульгатор), пиридоксина гидрохлорид (витамин В₆), тиамин нитрат (витамин В₁), рибофлавин (витамин В₂), биотин, цианокобаламин (витамин В₁₂); оболочка капсулы: гидроксипропил метил целлюлоза. Не содержит глютена.

Рекомендации по применению

● Взрослым по 1 капсуле в день во время еды.

Пищевая ценность 1 капсулы:

углеводы	0,2 г
энергетическая ценность	0,8 ккал (3,3 кДж)

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 капсула в день) обеспечивает суточную потребность в:

тиамине (витамины В ₁)	93%* (1,3 мг)
рибофлавине (витамины В ₂)	81%* (1,3 мг)
витамины В ₆	75%* (1,5 мг)
витамины В ₁₂	300%* (0,003 мг)
ниацине	89%* (16 мг)
пантотеновой кислоте (витамины В ₅)	123%* (7,36 мг)
биотине	100% (0,05 мг).

* Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП),
Приложение 2 к ТР ТС 022/2011

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Витамин В₁ (тиамин) улучшает циркуляцию крови и участвует в процессе кроветворения, углеводном обмене, а также в продукции соляной кислоты, которая важна для надлежащего пищеварения. Тиамин оптимизирует когнитивную активность и функции мозга. Он оказывает положительное влияние на рост и развитие, способность к обучению, придает энергию и нормализует аппетит. Тиамин необходим для правильного мышечного тонуса кишечника, желудка и сердца. Витамин В₁ – это еще и антиоксидант, защищающий тело от старения, негативного действия алкоголя и курения.

Витамин В₂ (рибофлавин) необходим для образования эритроцитов, продукции антител, клеточного дыхания и роста. Он способствует снятию усталости глаз и важен для предупреждения и лечения катаракты. Рибофлавин способствует метаболизму углеводов, жиров и белков и стал популярным как средство от мигреней и головных болей. Одной из теорий возникновения мигрени является недостаточная активность клеток мозга. Рибофлавин – это важный фактор в выработке энергии клетками. Кроме того, он принимает участие в образовании никотинамида в организме.

Витамин В₆ (пиридоксин) принимает участие в синтезе нуклеиновых кислот (РНК и ДНК), которые содержат генетическую информацию для репродукции клеток и нормального клеточного роста. Он активирует многие ферменты, помогает образованию эритроцитов и ряда антител, помогает сохранить натриево-калиевый баланс в организме. В витамине В₆ нуждается нервная система и мозг для нормального функционирования. Кроме того, пиридоксин способен предупреждать артериосклероз, снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Витамин В₁₂ в тандеме с фолиевой кислотой принимает участие во многих биохимических процессах в организме, таких как клеточное деление и образование миелиновой оболочки нервных клеток. Таким образом, он отвечает за рост и развитие, а также защищает нашу нервную систему. Витамин В₁₂ придает организму сил и энергии, облегчая различные состояния организма, такие как синдром хронической усталости, астма, депрессия, рассеянный склероз, опоясывающий лишай. Витамин В₁₂ важен для снижения уровня гомоцистеина, вещества, повышающего риск заболеваний сердца. Участвует в процессе формирования эритроцитов и помогает усвоению железа. Витамин В₁₂ связан с синтезом ацетилхолина, нейромедиатора, ответственного за память и способность к обучению. Предупреждает неврологические изменения, возникающие с возрастом.



Биотин (витамин Н) способствует росту и развитию клеток, продукции жирных кислот, участвует в метаболизме углеводов, жиров и белков, а также в утилизации витаминов группы В. Биотин необходим для здоровья волос и кожи, предупреждает выпадение волос у мужчин. Способствует нормальной работе потовых желез, нервных тканей и костного мозга. Известно, что биотин продуцируется группой дружественных бактерий, живущих в кишечнике – *Bifidobacterium bifidus*. Поэтому при дефиците биотина рекомендуется также принимать пробиотические добавки, содержащие эту полезную бактерию. Биотин помогает при себорейном дерматите новорожденных, может быть полезен для улучшения контроля сахара в крови при диабете.

Ниацин (никотинамид, витамин РР) является одним из самых эффективных средств, снижающих уровень холестерина, благодаря чему улучшается кровообращение. Никотинамид необходим для здоровой кожи, он поддерживает функционирование нервной системы; участвует в метаболизме углеводов, жиров и белков, а также в продукции соляной кислоты, важной для надлежащего пищеварения. Никотинамид вовлечен в процесс секреции желчи и желудочных жидкостей, а также в синтез половых гормонов. Важен при различных психических заболеваниях, никотинамид усиливает память.

Пантотеновая кислота (витамин В₅) помогает надпочечникам продуцировать необходимое количество гормонов стресса, что дает возможность успешно пережить стресс и управлять организмом в условиях хронического стресса. Пантотеновая кислота снимает усталость, усиливает выносливость организма и даже облегчает симптомы аллергии и предупреждает некоторые формы анемии. Кроме того, она помогает преобразовывать жиры, углеводы и протеины в энергию, участвует в образовании антител и нейромедиаторов. Пантотеновая кислота необходима для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта и может быть полезной в борьбе с депрессиями и состояниями тревоги.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Салювижн

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника витаминов А и В₂.

Капсулы массой 440 мг, 45 капсул в блистерах, упакованных в картонную пачку.



Состав: соевое масло, порошок ягод черники (с мальтодекстрином) (18%), масло кокоса, сухой экстракт черники (с лактозой и диоксидом кремния), молочный жир, соевый лецитин (эмульгатор), арахисовое масло (витамин А-пальмитат), рибофлавин фосфат натрия (витамин В₂); оболочка капсулы: желатин, глицерин (влагоудерживающий агент), сорбит (влагоудерживающий агент), вода, оксид железа (краситель). Содержит подсластитель сорбит. При чрезмерном употреблении может оказывать слабительное действие. Не содержит глютена.

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 капсуле 1 раз в день во время еды, желательно утром, запивая водой. Продолжительность приема – 1 месяц.

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 капсула в день) обеспечивает суточную потребность в:

витамины А	94%* (0,75 мг)
рибофлавине (витамины В ₂)	91%* (1,46 мг)

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011».

- Включенные в рецептуру компоненты комплексно оптимизируют многие важные функции организма, однако главная цель воздействия препарата – орган зрения, не случайно препарат носит название «защита глаз».

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Витамин В₂ (рибофлавин) необходим для образования эритроцитов, продукции антител, клеточного дыхания и роста. Он способствует снятию усталости глаз и важен для предупреждения и лечения катаракты. Рибофлавин способствует метаболизму углеводов, жиров и белков и стал популярным как средство от мигреней и головных болей. Одной из теорий возникновения мигрени является недостаточная активность клеток мозга. Рибофлавин – это важный фактор в выработке энергии клетками. Кроме того, он принимает участие в образовании никотинамида в организме. Витамин В₂ – среди прочего важен для оптической структуры (прозрачности) хрусталика.

Витамин А необходим для нормального роста и развития. Он способен улучшать зрение, поддерживает среди прочего ночное видение и адаптацию в темноте и является важным для увлажнения глаз и слезной жидкости, обеспечивает эффективность иммунной системы. Витамин А рекомендуется для улучшения состояния здоровья эпителиальных тканей, включая слизистые оболочки пищеварительной системы, легких, мочеполовой системы и кожи. Дополнительно он обладает антиоксидантной активностью. Витамин А



полезен для мозга и нервной системы, оказывает положительное действие на способность к обучению.

Черника помогает глазам быстрее приспособиться к плохой видимости, снимает усталость глаз при длительной работе (особенно на компьютере) и искусственном освещении. Черника содержит вещества, благотворно влияющие на остроту зрения и способность видеть в сумерках («куриная слепота»). Черника может действовать в качестве коадыюганта при дневной слепоте (ухудшение зрения при ярком свете) и диабетической ретинопатии, а также стимулировать выработку родопсина (зрительного пурпура).

Масло сои – отличительной особенностью сои является самое высокое содержание фосфолипидов, которые способствуют регенерации мембран, увеличивают детоксикационную способность печени, обладают антиоксидантной активностью, снижают у диабетиков потребность в инсулине, предотвращают дегенеративные изменения в нервных клетках, мышцах, укрепляют капилляры. В соевом масле преобладают полиненасыщенные жирные кислоты. Они характеризуются наибольшей биологической активностью. Незаменимой является линолевая кислота, которая не синтезируется организмом человека и должна поступать только с пищей. Полиненасыщенные жирные кислоты являются предшественниками в биосинтезе гормоноподобных веществ – простагландинов, одной из многочисленных функций которых является препятствование отложению холестерина в стенках кровеносных сосудов, приводящего к образованию атеросклеротических бляшек. Токоферолы – биологически активные вещества соевого масла. Содержание и функции отдельных фракций различны. α -токоферолы характеризуются наибольшей Е-витаминной активностью. Наличие самого большого количества токоферолов в соевом масле обуславливает его способность в наибольшей степени повышать защитные свойства организма, замедлять старение, повышать потенцию.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов БАД к пище.

Перед применением необходимо проконсультироваться с врачом.

Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Флорадикс таблетки

Рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника железа, витаминов С, В₁, В₂, ниацина, В₆, В₁₂, фолатина.

Таблетки массой 459 мг, 84 таблетки в блистерах, упакованных в картонную пачку.



Состав: экстракт дрожжей, рисовый крахмал, смесь сухих экстрактов растительного сырья (листья шпината, трава крапивы, корнеплод моркови, плоды фенхеля, трава золототысячника с мальтодекстрином и диоксидом кремния), железо (II) глюконат, сухой экстракт шиповника (с мальтодекстрином и диоксидом кремния), L-аскорбиновая кислота (витамин С), ниацин, носитель целлюлоза, агент антислеживающий диоксид кремния аморфный, глазирователь шеллак, агент антислеживающий магния стеарат, пиридоксина гидрохлорид (витамин В₆), рибофлавин (витамин В₂), агент антислеживающий тальк, цианокобаламин (витамин В₁₂), эмульгатор полиоксиэтилен (20) сорбитан моноолеат, тиамина гидрохлорид (витамин В₁), фолатин (фолиевая кислота). Не содержит глютена.

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 таблетке 2 раза в день во время еды, запивая водой. Продолжительность приема – 1 месяц.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Витамин В₁ (тиамин) улучшает циркуляцию крови и участвует в процессе кроветворения, углеводном обмене, а также в продукции соляной кислоты, которая важна для надлежащего пищеварения. Тиамин оптимизирует ког-

Биологически активный ингредиент	Содержание в рекомендуемой суточной дозе	% от рекомендуемого уровня суточного потребления*
Железо	14,0 мг	100
Витамин С	20,0 мг	33
Витамин В ₁	1,0 мг	71
Витамин В ₂	3,0 мг	188
Ниацин	20,0 мг	111
Витамин В ₆	4,0 мг	200
Витамин В ₁₂	2,0 мкг	200
Фолацин	260,0 мкг	130

* ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки»

нитивную активность и функции мозга. Он оказывает положительное влияние на рост и развитие, способность к обучению, придает энергию и нормализует аппетит. Тиамин необходим для правильного мышечного тонуса кишечника, желудка и сердца. Витамин В₁ – это еще и антиоксидант, защищающий тело от старения, негативного действия алкоголя и курения.

Витамин В₂ (рибофлавин) необходим для образования эритроцитов, продукции антител, клеточного дыхания и роста. Он способствует снятию усталости глаз и важен для предупреждения и лечения катаракты. Рибофлавин способствует метаболизму углеводов, жиров и белков. Стал популярным как средство от мигреней и головных болей. Одной из теорий возникновения мигрени является недостаточная активность клеток мозга. Рибофлавин – это важный фактор в выработке энергии клетками. Кроме того, он принимает участие в образовании никотинамида в организме.

Ниацин (никотинамид, витамин РР) является одним из самых эффективных средств, снижающих уровень холестерина, благодаря чему улучшается кровообращение. Никотинамид необходим для здоровой кожи, он поддерживает функционирование нервной системы; участвует в метаболизме углеводов, жиров и белков, а также в продукции соляной кислоты, важной для надлежащего пищеварения. Никотинамид вовлечен в процесс секреции желчи и желудочных жидкостей, а также в синтез половых гормонов. Важен при различных психических заболеваниях, никотинамид усиливает память.

Витамин В₆ (пиридоксин) принимает участие в синтезе нуклеиновых кислот (РНК и ДНК), которые содержат генетическую информацию для репродукции клеток и нормального клеточного роста. Он активизирует многие ферменты, помогает образованию эритроцитов и антител, помогает сохранить натриево-калиевый баланс в организме. В витамине В₆ нуждается нервная система и мозг для нормального функционирования. Кроме того, пиридоксин способен предупреждать артериосклероз, снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний и облегчать ПМС.

Фолиевая кислота важна для работы мозга, необходима пожилым людям при проблемах с памятью. Кроме того, она поддерживает организм при депрессии. Фолиевая кислота предупреждает накопление гомоцистеина, таким образом, она снижает риск заболеваний сердца у людей с генетической предрасположенностью. Поддержание низкой концентрации гомоцистеина способствует предотвращению остеопороза. Нельзя не упомянуть одну из важных функций фолиевой кислоты – предупреждение дефектов мозговой трубки у новорожденных (неполное развитие спинного мозга и/или головного мозга), а также формирование расщепленного неба (волчья пасть).

Витамин С – важный антиоксидант, который защищает клетки и холестерин от окислительного повреждения. Он помогает восстановлению витамина Е в организме и способен повышать уровень глутатиона, другого мощного антиоксиданта. Все это предупреждает преждевременное старение клеток кожи, образование катаракты и многие другие негативные последствия влияния свободно-радикального окисления. Как настоящий антиоксидант, витамин С важен для снижения риска заболеваний сердца и атеросклероза. Он необходим для продукции коллагена, важного компонента соединительной ткани, костей и кровеносных сосудов. Витамин С необходим иммунной системе для ее полноценной работы. Он концентрируется в белых кровяных тельцах, увеличивая их активность. Витамин С налаживает ответ антител.

Витамин В₁₂ в тандеме с фолиевой кислотой принимает участие во многих биохимических процессах в организме, таких как клеточное деление и образование миелиновой оболочки нервных клеток. Таким образом, он отвечает за рост и развитие, а также защищает нашу нервную систему. Витамин В₁₂ придает организму сил и энергии, облегчая различные состояния организма, такие как синдром хронической усталости, астма, депрессия, рассеянный склероз, опоясывающий лишай. Витамин В₁₂ важен

для снижения уровня гомоцистеина, вещества повышающего риск заболеваний сердца. Участвует в процессе формирования эритроцитов и помогает усвоению железа. Витамин В₁₂ связан с синтезом ацетилхолина, нейромедиатора, ответственного за память и способность к обучению. Предупреждает неврологические изменения, возникающие с возрастом.

Железо дает возможность эритроцитам переносить к клеткам кислород, принимает участие в продукции гемоглобина и миоглобина. Оно также вовлечено в различные ферментативные реакции, одна из которых – это продукция энергии. Железо очень важно для роста и обязательно для здоровья иммунной системы.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов.

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Флорадикс Ликвид Айрон Формула

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника витаминов группы В, железа, источника арбутина, флавоноидов, танинов.

Жидкость во флаконах по 10 мл или во флаконах по 250 мл и по 500 мл с мерным стаканчиком, упакованных в картонную пачку.



Пищевая ценность:	в 10 мл	в 100 мл
Энергетическая ценность	33,6 кДж (8 ккал)	336 кДж (80 ккал)
Белки	< 0,1 г	< 1 г
Углеводы	1,86 г	18,6 г
Жиры	< 0,1 г	< 1 г
ХЕ	0,2	1,6
Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (10 мл в день) обеспечивает суточную потребность в:		
железе	на 54%*	7,5 мг
витамина B ₁	на 57%*	0,8 мг
витамина B ₂	на 56%*	0,9 мг
витамина B ₆	на 20%*	0,4 мг
витамина B ₁₂	на 60%*	0,0006 мг
* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011».		

Состав: водные экстракты моркови, крапивы, шпината, корневищ пырея ползучего, плодов фенхеля, бурых водорослей Макроцистис, каркадэ; смесь концентратов соков груши, винограда, черной смородины, апельсина, ежевики, вишни, свеклы; мед, водный экстракт плодов шиповника, железа (II) глюконат, сухой экстракт зародышей пшеницы, водный экстракт дрожжей, аскорбиновая кислота (Е300), натуральный ароматизатор, витамин B₂, витамин B₁, витамин B₆, витамин B₁₂, вода питьевая.

Рекомендации по применению

- Взрослым по 10 мл в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц.
- Перед употреблением взболтать. Не пить непосредственно из бутылки!
- Перед применением БАД к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Витамин В₁ (тиамин) улучшает циркуляцию крови и участвует в процессе кроветворения, углеводном обмене, а также в продукции соляной кислоты, которая важна для надлежащего пищеварения. Тиамин оптимизирует когнитивную активность и функции мозга. Он оказывает положительное влияние на рост и развитие, способность к обучению, придает энергию и нормализует аппетит. Тиамин необходим для правильного мышечного тонуса кишечника, желудка и сердца. Витамин В₁ – это еще и антиоксидант, защищающий тело от старения, негативного действия алкоголя и курения.

Витамин В₂ (рибофлавин) необходим для образования эритроцитов, продукции антител, клеточного дыхания и роста. Он способствует снятию усталости глаз и важен для предупреждения и лечения катаракты. Рибофлавин способствует метаболизму углеводов, жиров и белков. Стал популярным как средство от мигреней и головных болей. Одной из теорий возникновения мигрени является недостаточная активность клеток мозга. Рибофлавин – это важный фактор в выработке энергии клетками. Кроме того, он принимает участие в образовании никотинамида в организме.

Витамин В₆ (пиридоксин) принимает участие в синтезе нуклеиновых кислот (РНК и ДНК), которые содержат генетическую информацию для репродукции клеток и нормального клеточного роста. Он активизирует многие ферменты, помогает образованию эритроцитов и антител, помогает сохранить натриево-калиевый баланс в организме. В витамине В₆ нуждается нервная система и мозг для их нормального функционирования. Кроме того, пиридоксин способен предупреждать артериосклероз, снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Витамин В₁₂ в тандеме с фолиевой кислотой принимает участие во многих биохимических процессах в организме, таких как клеточное деление и образование миелиновой оболочки нервных клеток. Таким образом, он отвечает за рост и развитие, а также защищает нашу нервную систему. Витамин В₁₂ придает организму сил и энергии, облегчая различные состояния организма, такие как синдром хронической усталости, астма, депрессия, рассеянный склероз, опоясывающий лишай. Витамин В₁₂ важен для снижения уровня гомоцистеина, вещества повышающего риск заболеваний сердца. Участвует в процессе формирования эритроцитов и помогает усвоению железа. Витамин В₁₂ связан с синтезом ацетилхолина, нейроме-



диатора, ответственного за память и способность к обучению. Предупреждает неврологические изменения, возникающие с возрастом.

Железо дает возможность эритроцитам переносить к клеткам кислород, принимает участие в продукции гемоглобина и миоглобина. Оно также вовлечено в различные ферментативные реакции, одна из которых – это продукция энергии. Железо очень важно для роста и обязательно для здоровья иммунной системы.

Биофлавоноиды содержатся в водных экстрактах трав, соках ягод, фруктов, овощей. Они также важны для организма, как витамины и минералы. Многие лечебные свойства пищи, соков, трав и цветочной пыльцы напрямую связаны с содержанием в них флавоноидов. Они имеют важное значение в повышении прочности капилляров и регулировании их проницаемости. Некоторые имеют свойства антигистаминные, противовирусные, противоопухолевые и противовоспалительные и защищают липопротеиды низкой плотности от окислительных повреждений.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов продукта. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.

Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Флорадикс Айронвитель

Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством.

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника витаминов группы В, железа, источника флавоноидов.



Жидкость во флаконах по 10 мл или во флаконах по 250 мл и по 500 мл с мерным стаканчиком, упакованных в картонную пачку.

Состав: водные экстракты каркаде, цветков ромашки, плодов фенхеля, листьев шпината; смесь концентратов соков винограда, груши, черной смородины, вишни, ежевики, моркови; железа (II) глюконат, густой водный экстракт плодов шиповника, аскорбиновая кислота (E300), витамин B₁, витамин B₂, витамин B₆, витамин B₁₂, вода питьевая.

Рекомендации по применению

- Взрослым по 10 мл в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. Перед употреблением взболтать. Не пить непосредственно из бутылки!

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Витамин B₁ (тиамин) улучшает циркуляцию крови и участвует в процессе кроветворения, углеводном обмене, а также в продукции соляной кислоты, которая важна для надлежащего пищеварения. Тиамин оптимизирует ког-

Пищевая ценность:	в 10 мл	в 100 мл
Энергетическая ценность	31 кДж (7,4 ккал)	310 кДж (74ккал)
Белки	< 0,1 г	<1 г
Углеводы	1,8 г	18 г
Жиры	< 0,1 г	<1 г
ХЕ	0,2	1,5
Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (10 мл в день) обеспечивает суточную потребность в:		
железе	на 75%*	10,5 мг
витамина B ₁	на 61%*	0,86 мг
витамина B ₂	на 54%*	0,86 мг
витамина B ₆	на 43%*	0,86 мг
витамина B ₁₂	на 86%*	0,00086 мг
* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»		

нитивную активность и функции мозга. Он оказывает положительное влияние на рост и развитие, способность к обучению, придает энергию и нормализует аппетит. Тиамин необходим для правильного мышечного тонуса кишечника, желудка и сердца. Витамин B₁ – это еще и антиоксидант, защищающий тело от старения, негативного действия алкоголя и курения.

Витамин B₂ (рибофлавин) необходим для образования эритроцитов, продукции антител, клеточного дыхания и роста. Он способствует снятию усталости глаз и важен для предупреждения и лечения катаракты. Рибофлавин способствует метаболизму углеводов, жиров и белков. Стал популярным как средство от мигреней и головных болей. Одной из теорий возникновения мигрени является недостаточная активность клеток мозга. Рибофлавин – это важный фактор в выработке энергии клетками. Кроме того, он принимает участие в образовании никотинамида в организме.

Витамин B₆ (пиридоксин) принимает участие в синтезе нуклеиновых кислот (РНК и ДНК), которые содержат генетическую информацию для репродукции клеток и нормального клеточного роста. Он активизирует многие ферменты, помогает образованию эритроцитов и антител, помогает сохранить нат-

риево-калиевый баланс в организме. В витамине B_6 нуждается нервная система и мозг для их нормального функционирования. Кроме того, пиридоксин способен предупреждать артериосклероз, снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Витамин B_{12} в тандеме с фолиевой кислотой принимает участие во многих биохимических процессах в организме, таких как клеточное деление и образование миелиновой оболочки нервных клеток. Таким образом, он отвечает за рост и развитие, а также защищает нашу нервную систему. Витамин B_{12} придает организму сил и энергии, облегчая различные состояния организма, такие как синдром хронической усталости, астма, депрессия, рассеянный склероз, опоясывающий лишай. Витамин B_{12} важен для снижения уровня гомоцистеина, вещества повышающего риск заболеваний сердца. Участвует в процессе формирования эритроцитов и помогает усвоению железа. Витамин B_{12} связан с синтезом ацетилхолина, нейромедиатора, ответственного за память и способность к обучению. Предупреждает неврологические изменения, возникающие с возрастом.

Железо дает возможность эритроцитам переносить к клеткам кислород, принимает участие в продукции гемоглобина и миоглобина. Оно также вовлечено в различные ферментативные реакции, одна из которых – это продукция энергии. Железо очень важно для роста и обязательно для здоровья иммунной системы.

Биофлавоноиды содержатся в водных экстрактах трав, соках ягод, фруктов, овощей. Они также важны для организма, как витамины и минералы. Многие лечебные свойства пищи, соков, трав и цветочной пыльцы напрямую связаны с содержанием в них флавоноидов. Они имеют важное значение в повышении прочности капилляров и регулировании их проницаемости. Некоторые имеют свойства антигистаминные, противовирусные, противоопухолевые, и противовоспалительные и защищают липопротеиды низкой плотности от окислительных повреждений.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов продукта. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.

Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Флорадикс ДармКеа

Биологически активная добавка
к пище. Не является лекарством.

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника магния, источника куркумина, флавоноидов.

Жидкость во флаконах по 10 мл или во флаконах по 250 мл с мерным стаканчиком, упакованных в картонную пачку.



Состав: водные экстракты корневищ куркумы, листьев мяты перечной, листьев артишока, листьев розмарина, имбиря; густой экстракт яблок и слив; смесь концентрата сока ананаса и сиропа агавы; концентрат сливового пюре, магния глюконат, магния цитрат, сухой экстракт куркумы, загуститель: гуаровая камедь – ксантан, вода питьевая.

Пищевая ценность:	в 20 мл	в 100 мл
Энергетическая ценность	83 кДж (20 ккал)	413 кДж (98 ккал)
Белки	< 0,1 г	< 1 г
Углеводы	4,8 г	24 г
Жиры	< 0,1 г	< 1 г
ХЕ	0,4	2

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (20 мл в день) обеспечивает суточную потребность в

магнии	на 22,5%*	90 мг
--------	-----------	-------

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011».

Рекомендации по применению

- Взрослым по 20 мл 1 раз в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. Перед употреблением взболтать. Не пить непосредственно из бутылки!

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Магний принимает участие в различных ферментативных реакциях, включая выработку энергии, синтез липидов и белков, проведение нервных импульсов, сокращение и расслабление мышц, образование костей, он помогает регулировать метаболизм кальция. Магний необходим для сердечно-сосудистой системы, он требуется для сердечной деятельности и для расслабления стенок кровеносных сосудов, так снижается кровяное давление. 60% магния в организме находятся в костях, приблизительно 27% – в мышцах, остальное количество распределяется в крови и тканях.

Биофлавоноиды содержатся в водных экстрактах трав, соках ягод, фруктов, овощей. Они также важны для организма, как витамины и минералы. Многие лечебные свойства пищи, соков, трав и цветочной пыльцы напрямую связаны с содержанием в них флавоноидов. Они имеют важное значение в повышении прочности капилляров и регулировании их проницаемости. Некоторые имеют свойства антигистаминные, противовирусные, противоопухолевые и противовоспалительные и защищают липопroteиды низкой плотности от окислительных повреждений.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов продукта, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.

Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Флорадикс Протекор Плюс

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника магния и витаминов Е, В₁.

Жидкость во флаконах по 10 мл или во флаконах по 250 мл с мерным стаканчиком, упакованных в картонную пачку.



Состав: смесь концентратов соков абрикоса, концентрата тропических фруктов, манго, граната; мякоть плодов боярышника; магния глюконат, магния цитрат, натуральный ароматизатор, окрашивающий компонент (концентрат моркови с ежевикой), экстракт кожицы красного винограда, D-альфа токоферола ацетат, тиамина гидрохлорид, вода питьевая.

Часть V

229

Пищевая ценность:	в 20 мл	в 100 мл
Энергетическая ценность	129 кДж (31 ккал)	646 кДж (154 ккал)
Белки	< 0,1 г	< 1 г
Углеводы	7,5 г	37,6 г
Жиры	< 0,1 г	< 1 г
ХЕ	0,6	3,1

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (20 мл в день) обеспечивает суточную потребность в:

магнии	на 47%*	189 мг
витамины Е	на 100%*	10 мг
витамины В ₁	на 79%*	1,1 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

Рекомендации по применению

- Взрослым по 20 мл (мерный стаканчик) 1 раз в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. Перед употреблением взболтать. Не пить непосредственно из бутылки!

Перед применением БАД к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Магний принимает участие в различных ферментативных реакциях, включая выработку энергии, синтез липидов и белков, проведение нервных импульсов, сокращение и расслабление мышц, образование костей, он помогает регулировать метаболизм кальция. Магний необходим для сердечно-сосудистой системы, он требуется для сердечной деятельности и для расслабления стенок кровеносных сосудов, так снижается кровяное давление. 60% магния в организме находятся в костях, приблизительно 27% – в мышцах, остальное количество распределяется в крови и тканях.

Биофлавоноиды содержатся в водных экстрактах трав, соках ягод, фруктов, овощей. Они также важны для организма, как витамины и минералы. Многие лечебные свойства пищи, соков, трав и цветочной пыльцы напрямую связаны с содержанием в них флавоноидов. Они имеют важное значение в повышении прочности капилляров и регулировании их проницаемости. Некоторые имеют свойства антигистаминные, противовирусные, противоопухолевые и противовоспалительные и защищают липопротеиды низкой плотности от окислительных повреждений.

Витамин В₁ (тиамин) улучшает циркуляцию крови и участвует в процессе кроветворения, углеводном обмене, а также в продукции соляной кислоты, которая важна для надлежащего пищеварения. Тиамин оптимизирует когнитивную активность и функции мозга. Он оказывает положительное влияние на рост и развитие, способность к обучению, придает энергию и нормализует аппетит. Тиамин необходим для правильного мышечного тонуса кишечника, желудка и сердца. Витамин В₁ – это еще и антиоксидант, защищающий тело от старения, негативного действия алкоголя и курения.

Витамин Е в качестве антиоксиданта предупреждает повреждение клетки в процессе подавления окисления липидов и образования свободных радикалов. Защищает другие жирорастворимые витамины от разрушения при окислении и помогает утилизации витамина А. Витамин Е защищает липопротеины низкой плотности от окисления, а значит – организм от развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Витамин Е важен для снижения воспаления и боли в мышцах при активных тренировках. Он также препятствует агрегации тромбоцитов и активизирует иммунную систему. Витамин Е важен для людей, страдающих от специфических заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и диабет, а также для людей, подверженных заболеваниям глаз.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов продукта, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.

Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Флорадикс Салюдинам

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника кальция, магния, цинка и витамина D, источника флавоноидов, антоцианов.

Жидкость во флаконах по 10 мл или во флаконах по 250 мл с мерным стаканчиком, упакованных в картонную пачку.



Пищевая ценность:	в 40 мл	в 100 мл
Энергетическая ценность	212 кДж (48 ккал)	527 кДж (124 ккал)
Белки	< 0,4 г	< 1 г
Углеводы	10 г	24,7 г
Жиры	< 0,4 г	< 1 г
ХЕ	0,8	2,1
Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (40 мл в день) обеспечивает суточную потребность в:		
кальций	на 18,5%*	185 мг
магний	на 56%*	223 мг
цинк	на 28%*	4,2 мг
витамины D	на 136%*	0,0068 мг
* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011».		

Состав: водные экстракты каркаде, цветков ромашки, плодов фенхеля, шпината; сироп фруктозы; смесь концентратов соков манго, апельсина; магния глюконат, кальция глюконат, магния гидроцитрат, кальция лактат, загуститель: порошок семян рожкового дерева, цинка цитрат, натуральный ароматизатор, витамин D₃ (холекальциферол), вода питьевая.

Рекомендации по применению

- Взрослым по 20 мл 2 раза в день во время еды в первой половине дня. Перед употреблением необходимо взбалтывать. Продолжительность приема – 1 месяц.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры:

Магний принимает участие в различных ферментативных реакциях, включая выработку энергии, синтез липидов и белков, проведение нервных импульсов, сокращение и расслабление мышц, образование костей, он помогает регулировать метаболизм кальция. Магний необходим для сердечно-сосудистой системы, он требуется для сердечной деятельности и для расслабления стенок кровеносных сосудов, так снижается кровяное давление. 60%

магния в организме находятся в костях, приблизительно 27% – в мышцах, остальное количество распределяется в крови и тканях.

Витамин D₃ (холекальциферол) синтезируется в коже в ответ на воздействие солнечных ультрафиолетовых лучей. Холекальциферол из всех форм витамина D считается его натуральной формой. Витамин D необходим для абсорбции и утилизации кальция и фосфора. Он необходим для роста и особенно нужен для нормального роста и развития костей и зубов у детей. Он защищает от мышечной слабости и вовлечен в процесс сердцебиения. Витамин D также важен для предупреждения и лечения рака груди и толстой кишки, остеоартита, остеопороза, гипокальциемии, усиливает иммунитет, необходим для нормального функционирования щитовидной железы и свертывания крови.

Цинк встречается во всех клетках организма, необходим для многочисленных ферментативных реакций, включая детоксикацию. Цинк важен для синтеза и активности многих гормонов, таких как гормон роста и инсулин, а также половые гормоны. Он служит для нормального функционирования иммунной системы и заживает раны. Еще цинк нужен для синтеза белков и ДНК.

Кальций жизненно необходим для формирования крепких костей и зубов, а также для сохранения здоровья десен. Он отвечает за регулярное сердцебиение и передачу нервных импульсов. Кальций понижает уровень холестерина и помогает предупредить сердечно-сосудистые заболевания. Он требуется для роста и сокращения мышц.

Биофлавоноиды содержатся в водных экстрактах трав, соках ягод, фруктов, овощей. Они так же важны для организма, как витамины и минералы. Многие лечебные свойства пищи, соков, трав и цветочной пыльцы напрямую связаны с содержанием в них флавоноидов. Они имеют большое значение в повышении прочности капилляров и регулировании их проницаемости. Некоторые имеют антигистаминные, противовирусные, противоопухолевые и противовоспалительные свойства и защищают липопroteиды низкой плотности от окислительных повреждений.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.

Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Флорадикс Магнезиум

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника магния.

Жидкость во флаконах по 10 мл или во флаконах по 250 мл с мерным стаканчиком (по 20 мл), упакованных в картонную пачку.



Состав: смесь концентратов соков абрикоса, манго, ананаса, груши; водные экстракты цветков ромашки, плодов фенхеля, кожуры горького апельсина, моркови, шпината; магния глюконат, мёд, магния гидроцитрат, натуральный ароматизатор, вода питьевая.

Пищевая ценность:	в 20 мл	в 100 мл
Энергетическая ценность	169 кДж (40 ккал)	844 кДж (198 ккал)
Белки	< 0,1 г	< 1 г
Углеводы	7,4 г	36,8 г
Жиры	< 0,1 г	< 1 г
ХЕ	0,6	3
Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (20 мл в день) обеспечивает суточную потребность в:		
магнии	на 62,5%*	250 мг
* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»		

Рекомендации по применению

- Взрослым по 20 мл в день во время еды. Перед употреблением взболтать. Не пить непосредственно из бутылки!

Перед применением БАД к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Магний принимает участие в различных ферментативных реакциях, включая выработку энергии, синтез липидов и белков, проведение нервных импульсов, сокращение и расслабление мышц, образование костей, он помогает регулировать метаболизм кальция. Магний необходим для сердечно-сосудистой системы, он требуется для сердечной деятельности и для расслабления стенок кровеносных сосудов, так снижается кровяное давление. 60% магния в организме находятся в костях, приблизительно 27% – в мышцах, остальное количество распределяется в крови и тканях.

Биофлавоноиды содержатся в водных экстрактах трав, соках ягод, фруктов, овощей. Они так же важны для организма, как витамины и минералы. Многие лечебные свойства пищи, соков, трав и цветочной пыльцы напрямую связаны с содержанием в них флавоноидов. Они имеют важное значение в повышении прочности капилляров и регулировании их проницаемости. Некоторые имеют антигистаминные, противовирусные, противоопухолевые и противовоспалительные свойства и защищают липопротеиды низкой плотности от окислительных повреждений.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов продукта. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.

Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Флорадикс Мультивиталь Н

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника кальция, витаминов А, Е, D, С, группы В.

Жидкость во флаконах по 10 мл или во флаконах по 250 мл с мерным стаканчиком, упакованных в картонную пачку.



Состав: водные экстракты моркови, семян аниса, травы настурции, плодов кориандра, травы крапивы, шпината, цветков ромашки; смесь концентратов соков груши, апельсина, винограда, ацеролы; кленовый сироп, солодовый экстракт из ячменя, кальция лактат, кальция глюконат, водный экстракт плодов шиповника, загуститель: порошок семян рожкового дерева, аскорбиновая кислота (витамин С), натуральный ароматизатор, никотинамид (ниацин), D-альфа токоферола ацетат, пиридоксина гидрохлорид, рибофлавина монофосфат, тиамина гидрохлорид, ретинола пальмитат, холекальциферол (витамин D₃), витамин B₁₂, вода питьевая.

Рекомендации по применению

- Взрослым по 10 мл (мерный стаканчик) 2 раза в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. Перед употреблением взболтать. Не пить непосредственно из бутылки!

Перед применением БАД к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Пищевая ценность:	в 20 мл	в 100 мл
Энергетическая ценность	155 кДж (36,4 ккал)	773 кДж (182 ккал)
Белки	<0,2 г	<1 г
Углеводы	9,1 г	45,4 г
Жиры	<0,2 г	<1 г
ХЕ	0,8	3,8

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (20 мл в день) обеспечивает суточную потребность в:

кальций	на 24%*	240 мг
витамине А	на 67,5%*	0,54 мг
витамине Е	на 67,2%*	6,72 мг
витамине D	на 72%*	0,0036 мг
витамине С	на 80%*	48 мг
витамине В ₁	на 60%*	0,84 мг
витамине В ₂	на 82,5%*	1,32 мг
витамине В ₆	на 60%*	1,2 мг
витамине В ₁₂	на 80%*	0,0008 мг
ниацине	на 60%*	10,8 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011».

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Витамин D₃ (холекальциферол) синтезируется в коже в ответ на воздействие солнечных ультрафиолетовых лучей. Холекальциферол из всех форм витамина D считается натуральной формой. Витамин D необходим для абсорбции и утилизации кальция и фосфора. Он необходим для роста и особенно важен для нормального роста и развития костей и зубов у детей. Он защищает от мышечной слабости и вовлечен в процесс сердцебиения. Витамин D также важен для предупреждения и лечения рака груди и толстой кишки, остеоартита, остеопороза, гипокальциемии, усиливает иммунитет, необходим для нормального функционирования щитовидной железы и свертывания крови.

Кальций жизненно необходим для формирования крепких костей и зубов, а также для сохранения здоровья десен. Он отвечает за регулярное сердцебиение и передачу нервных импульсов. Кальций понижает уровень холестерина и помогает предупредить сердечно-сосудистые заболевания. Он требуется для роста и сокращения мышц.

Витамин С – важный антиоксидант, который защищает клетки и холестерин от окислительного повреждения. Он помогает восстановлению витамина Е в организме и способен повышать уровень глутатиона, другого мощного антиоксиданта. Все это предупреждает преждевременное старение клеток кожи, образование катаракты и многие другие негативные последствия влияния свободно-радикального окисления. Как настоящий антиоксидант, витамин С важен для снижения риска заболеваний сердца и атеросклероза. Он необходим для продукции коллагена, важного компонента соединительных тканей, костей и кровеносных сосудов. Витамин С необходим иммунной системе для ее полноценной работы. Он концентрируется в белых кровяных тельцах, увеличивая их активность. Витамин С контролирует ответ антител.

Витамин А необходим для нормального роста и развития. Он способен улучшать зрение, обеспечивает эффективность иммунной системы. Витамин А рекомендуется для нормализации состояния здоровья эпителиальных тканей, включая слизистые оболочки пищеварительной системы, легких, мочеполовой системы и кожи. Дополнительно он обладает антиоксидантной активностью. Витамин А полезен для мозга и нервной системы, оказывает положительное действие на способность к обучению.

Витамин Е в качестве антиоксиданта предупреждает повреждение клетки в процессе подавления окисления липидов и образования свободных радикалов. Защищает другие жирорастворимые витамины от раз-



рушения при окислении и помогает утилизации витамина А. Витамин Е защищает липопротеины низкой плотности от окисления, а значит организм от развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Витамин Е важен для снижения воспаления и боли в мышцах при активных тренировках. Он также препятствует агрегации тромбоцитов и активирует иммунную систему. Витамин Е важен для людей, страдающих от специфических заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и диабет, а также для людей, подверженных заболеваниям глаз.

Витамин В₁ (тиамин) улучшает циркуляцию крови и участвует в процессе кроветворения, углеводном обмене, а также в продукции соляной кислоты, которая важна для надлежащего пищеварения. Тиамин оптимизирует когнитивную активность и функции мозга. Он оказывает положительное влияние на рост и развитие, способность к обучению, придает энергию и нормализует аппетит. Тиамин необходим для правильного мышечного тонуса кишечника, желудка и сердца. Витамин В₁ – это еще и антиоксидант, защищающий тело от старения, негативного действия алкоголя и курения.

Витамин В₂ (рибофлавин) необходим для образования эритроцитов, продукции антител, клеточного дыхания и роста. Он способствует снятию усталости глаз и важен для предупреждения и лечения катаракты. Рибофлавин способствует метаболизму углеводов, жиров и белков и стал популярным как средство от мигреней и головных болей. Одной из теорий возникновения мигрени является недостаточная активность клеток мозга. Рибофлавин – это существенный фактор в выработке энергии клетками. Кроме того, он принимает участие в образовании никотинамида в организме.

Витамин В₆ (пиридоксин) принимает участие в синтезе нуклеиновых кислот (РНК и ДНК), которые содержат генетическую информацию для репродукции клеток и нормального клеточного роста. Он активизирует многие ферменты, помогает образованию эритроцитов и антител, помогает сохранить натриево-калиевый баланс в организме. В витамине В₆ нуждается нервная система и мозг для нормального функционирования. Кроме того, пиридоксин способен предупреждать артериосклероз, снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Витамин В₁₂ в тандеме с фолиевой кислотой принимает участие во многих биохимических процессах в организме, таких как клеточное

деление и образование миелиновой оболочки нервных клеток. Таким образом, он отвечает за рост и развитие, а также защищает нашу нервную систему. Витамин В₁₂ придает организму силы и энергию, облегчая различные состояния организма, такие как синдром хронической усталости, астма, депрессия, рассеянный склероз, опоясывающий лишай. Витамин В₁₂ важен для снижения уровня гомоцистеина, вещества, повышающего риск заболеваний сердца. Участвует в процессе формирования эритроцитов и помогает усвоению железа. Витамин В₁₂ связан с синтезом ацетилхолина, нейромедиатора, ответственного за память и способность к обучению. Предупреждает неврологические изменения, возникающие с возрастом.

Ниацин (никотинамид, витамин РР) является одним из самых эффективных средств, снижающих уровень холестерина, благодаря чему улучшается кровообращение. Никотинамид необходим для здоровой кожи, он поддерживает функционирование нервной системы; участвует в метаболизме углеводов, жиров и белков, а также в продукции соляной кислоты, важной для процесса пищеварения. Никотинамид вовлечен в процесс секреции желчи и желудочных жидкостей, а также в синтез половых гормонов. Важен при различных психических заболеваниях, никотинамид усиливает память.

Биофлавоноиды содержатся в водных экстрактах трав, соках ягод, фруктов, овощей. Они так же важны для организма, как витамины и минералы. Многие лечебные свойства пищи, соков, трав и цветочной пыльцы напрямую связаны с содержанием в них флавоноидов. Они имеют большое значение в повышении прочности капилляров и регулировании их проницаемости. Некоторые имеют антигистаминные, противовирусные, противоопухолевые и противовоспалительные свойства и защищают липопротеиды низкой плотности от окислительных повреждений.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов продукта, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.

Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Эпресат Мультивитамин Энергетикум

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника витаминов А, Е, D, С, группы В, содержащей лимонную кислоту.

Жидкость во флаконах по 10 мл или во флаконах по 250 мл с мерным стаканчиком, упакованных в картонную пачку.

Состав: водные экстракты плодов расторопши, семян колы, бурых водорослей Макроцистис, зародышей пшеницы, корней эхинацеи бледной; смесь концентратов соков апельсина, гуавы, плодов пассифлоры, абрикоса; сироп фруктозы, аскорбиновая кислота (Е300), стабилизаторы: гуаровая мука и ксантан, ниацин, натуральный ароматизатор, водный экстракт дрожжей, витамин Е, витамин В₆, витамин В₁, витамин В₂, витамин А, витамин D₃ (холекальциферол), вода питьевая.

Рекомендации по применению

- Взрослым по 10 мл в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. Перед употреблением взболтать. Не пить непосредственно из бутылки!

Перед применением БАД к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.



Пищевая ценность:	в 10 мл	в 100 мл
Энергетическая ценность	44 кДж (11 ккал)	439 кДж (105 ккал)
Белки	<0,1 г	<1 г
Углеводы	2,2 г	22 г
Жиры	<0,1 г	<1 г
ХЕ	0,2	1,8

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (10 мл в день) обеспечивает суточную потребность в:

витамина А	на 81%*	0,65 мг
витамина Е	на 92%*	9,2 мг
витамина D	на 109%*	0,00545 мг
витамина С	на 145%*	87,2 мг
витамина В ₁	на 117%*	1,64 мг
витамина В ₂	на 102,5%*	1,64 мг
витамина В ₆	на 109%*	2,18 мг
ниацина	на 121%*	21,8 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011».

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Витамин D₃ (холекальциферол) синтезируется в коже в ответ на воздействие солнечных ультрафиолетовых лучей. Холекальциферол среди всех форм витамина D считается натуральной формой. Витамин D необходим для абсорбции и утилизации кальция и фосфора. Он необходим для роста и особенно важен для нормального роста и развития костей и зубов у детей. Он защищает от мышечной слабости и вовлечен в процесс сердцебиения. Витамин D также важен для предупреждения и лечения рака груди и толстой кишки, остеоартрита, остеопороза, гипокальциемии, усиливает иммунитет, необходим для нормального функционирования щитовидной железы и свертывания крови.

Витамин С – важный антиоксидант, который защищает клетки и холестерин от окислительного повреждения. Он помогает восстановлению витамина Е в организме и способен повышать уровень глутатиона, другого мощного анти-

оксиданта. Все это предупреждает преждевременное старение клеток кожи, образование катаракты и многие другие негативные последствия влияния свободно-радикального окисления. Как настоящий антиоксидант, витамин С важен для снижения риска заболеваний сердца и атеросклероза. Он необходим для продукции коллагена, важного компонента соединительных тканей, костей и кровеносных сосудов. Ну и, конечно, витамин С необходим иммунной системе для ее полноценной работы. Он концентрируется в белых кровяных тельцах, увеличивая их активность. Витамин С налаживает ответ антител.

Витамин А необходим для нормального роста и развития. Он способен улучшать зрение, обеспечивает эффективность иммунной системы. Витамин А рекомендуется для нормализации состояния эпителиальных тканей, включая слизистые оболочки пищеварительной системы, легких, мочеполовой системы и кожи. Дополнительно он обладает антиоксидантной активностью. Витамин А полезен для мозга и нервной системы, оказывает положительное действие на способность к обучению.

Витамин Е в качестве антиоксиданта предупреждает повреждение клетки в процессе подавления окисления липидов и образования свободных радикалов. Защищает другие жирорастворимые витамины от разрушения при окислении и помогает утилизации витамина А. Витамин Е защищает липопротеины низкой плотности от окисления, а значит – организм от развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Витамин Е важен для снижения воспаления и боли в мышцах при активных тренировках. Он также препятствует агрегации тромбоцитов и активизирует иммунную систему. Витамин Е важен для людей, страдающих от специфических заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и диабет, а также для людей, подверженных заболеваниям глаз.

Витамин В₁ (тиамин) улучшает циркуляцию крови и участвует в процессе кроветворения, углеводном обмене, а также в продукции соляной кислоты, которая важна для надлежащего пищеварения. Тиамин оптимизирует когнитивную активность и функции мозга. Он оказывает положительное влияние на рост и развитие, способность к обучению, придает энергию и нормализует аппетит. Тиамин необходим для правильного мышечного тонуса кишечника, желудка и сердца. Витамин В₁ – это еще и антиоксидант, защищающий от старения, негативного действия алкоголя и курения.

Витамин В₂ (рибофлавин) необходим для образования эритроцитов, продукции антител, клеточного дыхания и роста. Он способствует снятию усталости глаз и важен для предупреждения и лечения катаракты. Рибофлавин

способствует метаболизму углеводов, жиров и белков и стал популярным как средство от мигреней и головных болей. Одной из теорий возникновения мигрени является недостаточная активность клеток мозга. Рибофлавин – это важный фактор в выработке энергии клетками. Кроме того, он принимает участие в образовании никотинамида в организме.

Витамин B₆ (пиридоксин) принимает участие в синтезе нуклеиновых кислот (РНК и ДНК), которые содержат генетическую информацию для репродукции клеток и нормального клеточного роста. Он активизирует многие ферменты, помогает образованию эритроцитов и антител, помогает сохранить натриево-калиевый баланс в организме. В витамине B₆ нуждается нервная система и мозг для нормального функционирования. Кроме того, пиридоксин способен предупреждать артериосклероз, снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Ниацин (никотинамид, витамин PP) является одним из самых эффективных средств, снижающих уровень холестерина, благодаря чему улучшается кровообращение. Никотинамид необходим для здоровой кожи, он поддерживает функционирование нервной системы; участвует в метаболизме углеводов, жиров и белков, а также в продукции соляной кислоты, важной для надлежащего пищеварения. Никотинамид вовлечен в процесс секреции желчи и желудочных жидкостей, а также в синтез половых гормонов. Важен при различных психических заболеваниях, укрепляет память.

Биофлавоноиды содержатся в водных экстрактах трав, соках ягод, фруктов, овощей. Они так же важны для организма, как витамины и минералы. Многие лечебные свойства пищи, соков, трав и цветочной пыльцы напрямую связаны с содержанием в них флавоноидов. Они имеют большое значение в повышении прочности капилляров и регулировании их проницаемости. Некоторые имеют антигистаминные, противовирусные, противоопухолевые и противовоспалительные свойства и защищают липопротеиды низкой плотности от окисления.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов продукта. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.

Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Омега-3 капсулы с маслом лосося

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника полиненасыщенных жирных кислот и витамина Е.

Капсулы по 710 мг в блистерах; 20 или 60 капсул, упакованных в картонную пачку.



Состав: масло лосося концентрированное, концентрат витамина Е (RRR-альфа-токоферол), оболочка капсулы: желатин, глицерин, вода очищенная.

Пищевая ценность:	в 2 капсулах	в 100 г
Энергетическая ценность	43 кДж/10 ккал	3035 кДж/735 ккал
Белки	<1 г	23 г
Углеводы	<1 г	<1 г
Жиры	1 г	70 г
ХЕ	< 0,1	< 0,1

Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (2 капсулы в день) обеспечивает суточную потребность в:

омега-3 полиненасыщенных жирных кислотах	на 21,3%*	426 мг
витамина Е	на 160%**	16 мг

* % от адекватного уровня потребления согласно Приложению 5 «Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» Таможенного союза ЕврАзЭС.

** от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011».

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 капсуле 2 раза в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. Прием можно повторять 3–4 раза в год.

Перед применением БАД к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Докозагексаеновая кислота (ДГК) относится к полиненасыщенным жирным кислотам класса омега-3 (ω -3). Низкий уровень ДГК в питании может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Она, как и эйкозапентаеновая кислота (ЭПК), совершенно необходима для многих функций организма, включая нормальное развитие и функционирование глаз и мозга. Эти вещества помогают также справиться с воспалительными процессами, например, с артритом, способствуют уменьшению содержания триглицеридов в крови, которые напрямую связаны с заболеванием сердца и инсультом.

Витамин Е в качестве антиоксиданта предупреждает повреждение клетки в процессе подавления окисления липидов и образования свободных радикалов. Защищает другие жирорастворимые витамины от разрушения при окислении и помогает утилизации витамина А. Витамин Е защищает липопротеины низкой плотности от окисления, а значит – от развития заболеваний сердечно-сосудистой системы. Витамин Е важен для снижения воспаления и боли в мышцах при активных тренировках. Он также препятствует агрегации тромбоцитов и активизирует иммунную систему. Витамин Е важен для людей, страдающих от специфических заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и диабет, а также для людей, подверженных заболеваниям глаз.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов продукта, беременность, кормление грудью. Не превышать рекомендуемую суточную дозу.

Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА НА ОСНОВЕ СПИРУЛИНЫ ОТ КОМПАНИИ «Санатур»



Sanatur

Современные средства на основе спирулины от компании «Санатур»

Спирулина – это чрезвычайно полезная, здоровая добавка к пище, которая содержит значительное количество важных для организма питательных и витаминизирующих веществ, поэтому ее использование для укрепления здоровья весьма разностороннее.

Регулярный прием БиоСпирулины и других биологически активных добавок к пище на ее основе (СпируХром, СпируСелен, СпируЦинк) поможет устранить дефицит питательных компонентов, поддержит иммунную систему, будет содействовать повышению работоспособности. К тому же микроводоросль оказывает регуляторное воздействие на процессы выведения из организма вредных веществ, она важна для процессов регенерации, мобилизует саногенетические резервы – и все эти «способности» спирулины могут быть использованы для поддержания лечения многих заболеваний. Для людей, которые чувствуют себя «полуздоровыми», неправильно питаются, часто испытывают стресс, устают, перенапрягаются, спирулина будет полезна как источник энергии и новых сил. Спирулина – важное дополнение для обычного пищевого рациона человека любого возраста и в любой жизненной ситуации.

В ассортимент входят следующие средства:

«БиоСпирулина»	таблетки
«СпируХром»	таблетки
«СпируСелен»	таблетки
«СпируЦинк»	таблетки
Желейные конфеты «СпируМишки»	таблетки

БиоСпирулина

Рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника железа, бета-каротина.

Не является лекарством

Состав: Спирулина платенсис (*Spirulina platensis*) 100%. Не содержит дрожжей, глютена, лактозы. Обязательно проходит контроль BCS Эко-гарантией Нюрнберг на предмет строгого соблюдения директив Naturland.



Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (3 таблетки 3 раза в день) обеспечивает суточную потребность в:

железе	15%* 2,07 мг
β-каротине	15%** 0,75 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

** % от адекватного уровня потребления согласно Приложению 5 «Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» Таможенного союза ЕврАзЭС

Показания

- Пожилым людям
- Людям со сниженной мотивацией, высоким уровнем утомляемости и истощения
- Хроническим больным

- Людям с высокой стрессовой нагрузкой
- Подросткам
- Людям с ослабленной иммунной системой
- В периоды интенсивного обучения, при высоких нагрузках в школе или на работе
- При значительных физических нагрузках (профессиональный спорт, тяжелый физический труд)
- Для тех, кто восстанавливается после болезни
- Для людей с дефицитом питательных веществ или выбравших диету
- Для беременных и кормящих
- Перегруженным работой людей
- Для людей, употребляющих только растительную пищу.

Рекомендации по применению

- Взрослым по 3 таблетки 3 раза в день во время еды, запивая большим количеством жидкости. Продолжительность приема – 1-2 месяца.

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов БАД к пище, беременность, кормление грудью.

Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

БиоСпирулина

Рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника железа, бета-каротина.

Не является лекарством

Состав: Спирулина платенсис (*Spirulina platensis*) 100%. Не содержит дрожжей, глютена, лактозы. Обязательно проходит контроль BCS Эко-гарантией Нюрнберг на предмет строго соблюдения директив Naturland.



Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (3 таблетки 3 раза в день) обеспечивает суточную потребность в:

железе	15%* 2,07 мг
β-каротине	15%** 0,75 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

** % от адекватного уровня потребления согласно Приложению 5 «Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» Таможенного союза ЕврАзЭС

Показания

- Пожилым людям
- Людям со сниженной мотивацией, высоким уровнем утомляемости и истощения
- Хроническим больным
- Людям с высокой стрессовой нагрузкой
- Подросткам
- Людям с ослабленной иммунной системой
- В периоды интенсивного обучения, при высоких нагрузках в школе или на работе
- При значительных физических нагрузках (профессиональный спорт, тяжелый физический труд)
- Для тех, кто восстанавливается после болезни
- Для людей с дефицитом питательных веществ или выбравших диету
- Для беременных и кормящих
- Перегруженным работой людей
- Для людей, употребляющих только растительную пищу.

Рекомендации по применению

- Взрослым по 3 таблетки 3 раза в день во время еды, запивая большим количеством жидкости. Продолжительность приема – 1-2 месяца.

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов БАД к пище, беременность, кормление грудью.

Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

СпируХром

Рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника хрома.

Не является лекарством

Состав: Спирулина платенсис (*Spirulina platensis*) 100%. Не содержит дрожжей, глутена, лактозы. Обязательно проходит контроль BCS Эко-гарантией Нюрнберг на предмет строгого соблюдения директив Naturland.



Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (2 таблетки 1 раз в день) обеспечивает суточную потребность в:

хроме

160%* 80 мкг**

* % от адекватного уровня потребления согласно Приложению 5 «Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» Таможенного союза ЕврАзЭС

** не превышает верхний допустимый уровень потребления.

Показания

- Подходит для употребления людьми с повышенной потребностью в хроме (спортсмены, пожилые люди, часто болеющие люди и т.д.).

- Питание с высоким содержанием жиров, сахаров рафинированных углеводов, стресс, возраст, инфекционные заболевания, интенсивные упражнения и физическая активность – всё это может стать причиной дефицит хрома в организме.
- Хром используется организмом в первую очередь для обеспечения деятельности поджелудочной железы, образования инсулина и оптимизации процессов пищеварения. При сахарном диабете рекомендуется согласовать прием с лечащим врачом для контроля за уровнем инсулина.

Рекомендации по применению

- Взрослым по 2 таблетки 1 раз в день во время еды, запивая большим количеством жидкости. Продолжительность приема – 1 месяц.

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов БАД к пище, беременность, кормление грудью.

Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

СпируСелен

Рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника селена и витамина Е.

Не является лекарством

Состав: Спирулина платенсис (*Spirulina platensis*) 99,3%, Витамин Е. Не содержит дрожжей, глютена, лактозы. Обязательно проходит контроль BCS Эко-гарантией Нюрнберг на предмет строгого соблюдения директив Natur-land.



Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (1 таблетка в день) обеспечивает суточную потребность в:

селене	42,8%* 0,03 мг
витамины Е	14,7%* 1,47 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

Показания

- Подходит для употребления людьми с повышенной потребностью в селене (пожилые люди, часто болеющие люди и т.д.).

- Селен с его выраженными антиоксидантными свойствами необходим для функционирования иммунной системы и для гормонов щитовидной железы, крайне важен при проведении курсов химиотерапии и радиотерапии, для выведения тяжелых металлов и общей детоксикации организма.
- Отлично сочетается с гомеопатическими средствами и витаминами.

Рекомендации по применению

- Взрослым по 1 таблетке в день во время еды, запивая большим количеством жидкости. Продолжительность приема – 1–2 месяца.

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов БАД к пище, беременность, кормление грудью.

Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

СпируЦинк

Рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника цинка.

Не является лекарством

Состав: Спирулина платенсис (*Spirulina platensis*) 100%. Не содержит дрожжей, глютена, лактозы. Обязательно проходит контроль BCS Эко-гарантией Нюрнберг на предмет строгого соблюдения директив Naturland.



Часть VI



Прием БАД к пище в рекомендуемой дозе (3 таблетки 3 раза в день) обеспечивает суточную потребность в:

цинке

20%* 3 мг

* от «Средняя суточная потребность взрослого человека (ССП), Приложение 2 к ТР ТС 022/2011»

Показания

● Благодаря уникальной комбинации микроводоросли спирулины и микроэлемента цинка способствует улучшению иммунного статуса организма и остроты зрения, оказывает благотворное действие при кожных проблемах (дерматиты, псориаз), поддерживает здоровое состояние ногтей и волос, служит дополнением к лечению сахарного диабета,

Sanatur

«Санатур ГмбХ» –
лидер в производстве
БАД и косметики
на основе
натуральной спирулины
из Германии



успешно применяется во время и после химиотерапии и радиотерапии, при постоянном приеме лекарств.

- Подходит для употребления людьми с повышенной потребностью в цинке (спортсмены, хронические больные, курильщики, подростки в период активного роста, люди с однообразным питанием и т.д.).

Рекомендации по применению

- Взрослым по 3 таблетки в день во время еды, запивая большим количеством жидкости. Продолжительность приема – 1-2 месяца.

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов БАД к пище, беременность, кормление грудью.

Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.



Желейные конфеты “СпируМишки”

с биоспирулиной, 100 г



Пищевая ценность продукта на 100 г

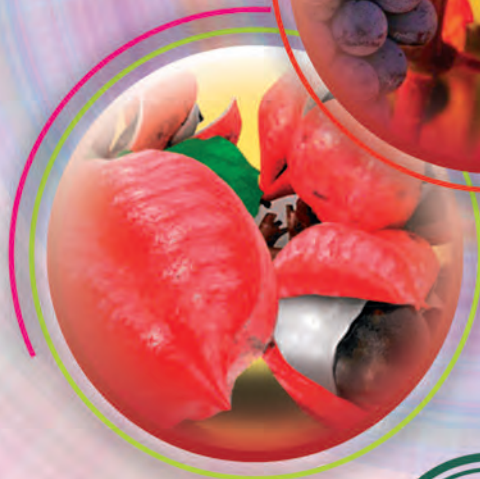
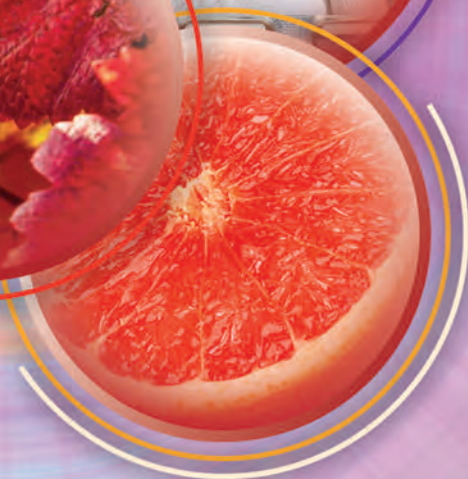
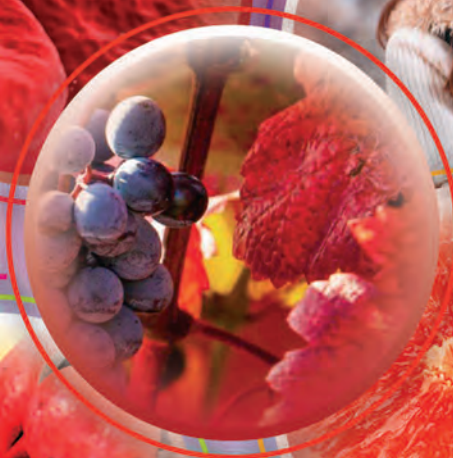
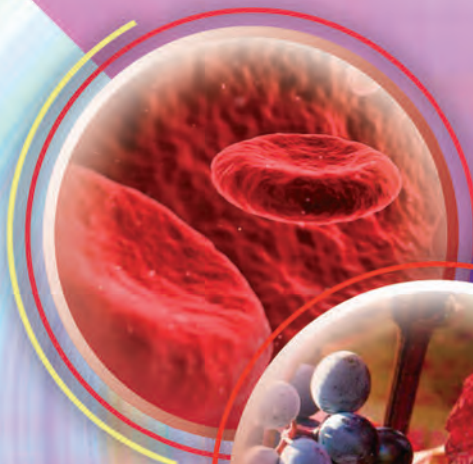
Калорийность	1471 кДж/346 ккал
Жиры	0,2 г
Насыщ. жирные кислоты	0,1 г
Углеводы	83,8 г
Сахар	57,9 г
Белок	1,2 г
Соль	0,2 г

Условия хранения

- Хранить в сухом защищенном от света месте при температуре не выше 24°C.

Санатур ГмбХ, Германия
Sanatur GmbH, D-78224, Singen

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ К ПИЩЕ «ВИЛЛАФИТА» (ФРАНЦИЯ)




VILLAPHYTA

Биологически активные добавки к пище «ВиллаФита» (Франция)

ВИЛЛАФИТА – это эффективные биологически активные добавки к пище на основе чистых растительных экстрактов. Дополнение рациона этими инновационными продуктами позволит заметно улучшить самочувствие, укрепить иммунитет и оптимизировать вес.

БАД «ВИЛЛАФИТА» производятся во Франции, в партнерстве с известными французскими компаниями «Лаборатории Ив Понруа» (Laboratoires Yves Pongroy) и «Лаборатории Витармонил» (Laboratoires Vitarmonyl).

Семейный концерн «Ив Понруа» существует с 1975 года и выпускает широкий спектр продукции для здоровья и красоты. Главный принцип компании – уважение к здоровому метаболизму и его поддержка с помощью дополнительных полезных веществ. Продукция «Лабораторий Ив Понруа» обеспечивает естественную активизацию и оптимизацию обменных функций организма с помощью растительных активов.

«Лаборатории Витармонил» были основаны в 1994 году для производства высококачественных пищевых добавок на основе органических растений, помогающих поддержать жизненный тонус, здоровье и красоту.

Производственные мощности обеих компаний расположены в самом сердце Франции – в регионе Вандея. Все производственные процессы подлежат строгой сертификации по фармацевтическому стандарту GMP (Good Manufacturing Practice).

В ассортимент компании входят следующие продукты:

«ВиллаФита Экстракт косточек грейпфрута»

«ВиллаФита Амансил – Стройность от природы»

«ВиллаФита Красный виноград»

ВиллаФита Экстракт косточек грейпфрута

Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством.

В качестве биологически активной добавки к пище – дополнительного источника витамина С.

Жидкость во флаконах по 100 мл.

Состав: глицерин (загуститель), вода, аскорбиновая кислота (витамин С), экстракт косточек грейпфрута.



Биологически активное вещество	Содержание мг/6 мл (120 капель), не менее	Рекомендуемый уровень суточного потребления, мг	Процент от рекомендуемого уровня суточного потребления
Витамин С	140	60,0	233
* согласно требованиям ТР ТС 022/2011 (приложение 2)			
** не превышает верхнего допустимого уровня суточного потребления			

Рекомендации по применению

- Взрослым по 40 капель (2 мл) 3 раза в день во время еды, предварительно развести в стакане воды (200 мл). Продолжительность приема – 3-4 недели.

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

Экстракт косточек грейпфрута – основной компонент «ВиллаФита Экстракт косточек грейпфрута» - обладает антибактериальной, антивирусной и противопаразитарной активностью в отношении широкого спектра микроорганизмов, в том числе резистентных к стандартной антибиотикотерапии. Данная БАД содержит 900 мг чистого экстракта косточек грейпфрута на 100 мл готового



продукта, из них 400 мг составляют чистые флавоноиды. Сочетание экстракта косточек грейпфрута с витамином С позволяет значительно усилить способность организма противостоять инфекциям. Добавление в формулу загустителя - глицерина обеспечивает точное дозирование средства.

«ВИЛЛАФИТА Экстракт косточек грейпфрута» можно применять в растворе: для приема внутрь (для взрослых - 40 капель препарата развести в стакане воды, принимать во время еды 3 раза в день), а также в виде полосканий и ингаляций. Возможно использование средства в профилактических целях (например, в период массовых острых респираторно-вирусных заболеваний). Данное средство можно наносить на кожу или ногтевую пластину в неразбавленном виде.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов продукта, беременность и кормление грудью.

ВиллаФита Амансил – Стройность от природы

Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством.

В качестве биологически активной добавки к пище – источника кофеина.



Капсулы массой 355 мг, 60 капсул в упаковке.

Состав: экстракт гуараны, экстракт одуванчика, экстракт плодоножек вишни, экстракт зеленого чая, экстракт мате, экстракт какао, антислеживающие агенты диоксид кремния, магния стеарат, капсула (желатин).

Биологически активное вещество	Содержание мг/2 капс., не менее	Адекватный уровень суточного потребления , мг	Процент от адекватного уровня суточного потребления
Кофеин	40	50,0	80
* согласно требованиям ЕврАзЭС (приложение 5)			

Рекомендации по применению

- Взрослым по 2 капсулы в день во время еды, прием препарата в вечерние часы нежелателен. Продолжительность приема – 1 месяц.

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

«ВиллаФита Амансил Стройность от природы» представляет собой сбалансированный комплекс растительных экстрактов, которые обеспечивают активизацию метаболических процессов и уменьшение жировых отложений. В состав средства входят экстракты гуараны, зеленого чая, мате и какао. Эти растения известны мягким стимулирующим действием за счет содержания натурального кофеина и его аналогов (гуаранина, теина и матеина), а также теофиллина и теобромина. Экстракт одуванчика улучшает пищеварение и обладает желчегонным действием. Экстракт плодоножек вишни обеспечивает мочегонный эффект и устраняет застой жидкости в тканях. Такая комбинация компонентов позволяет достичь высокого уровня липолиза, обеспечить вывод из организма метаболических продуктов и контроль веса.

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов продукта, беременность и кормление грудью, повышенная нервная возбудимость, бессонница, повышенное артериальное давление, выраженный атеросклероз.



ВиллаФита Красный виноград

Биологически активная добавка к пище. Не является лекарством.

В качестве биологически активной добавки к пище – источника флавоноидов и полифенолов.

Капсулы массой 340 мг. 90 капсул в упаковке.

Состав: экстракт листьев красного винограда, лактоза, капсула (желатин).



Биологически активное вещество	Содержание мг/3 капс, не менее	Адекватный уровень суточного потребления, мг	Процент от адекватного уровня суточного потребления
Сумма флавоноидов (в пересчете на рутин)	17,4	30,0	58
Сумма полифенолов (в пересчете на галловую кислоту)	40,5	100,0	41

* согласно требованиям ЕврАзЭС (приложение 5)

Рекомендации по применению

- Взрослым и детям старше 14 лет по 1 капсуле 3 раза в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц.

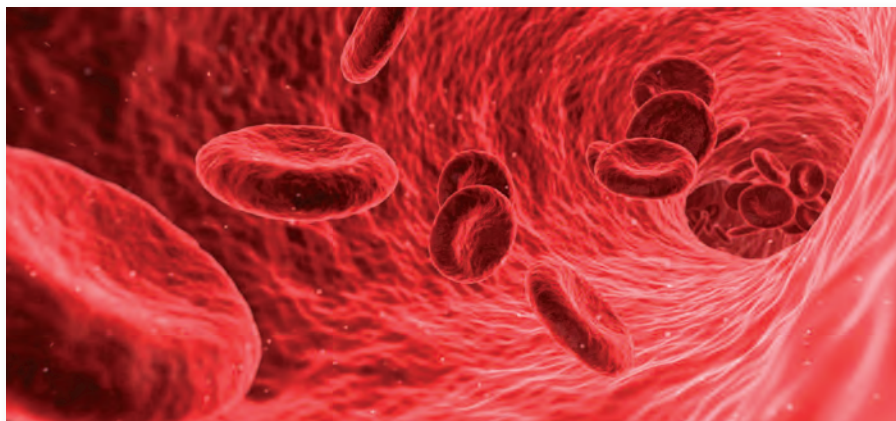
Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Не следует использовать в качестве замены разнообразному и сбалансированному питанию и здоровому образу жизни.

Краткая характеристика показаний к использованию отдельных компонентов рецептуры

«ВиллаФита Красный виноград» содержит комплекс биологически активных веществ – флавоноидов и полифенолов, которые являются мощными антиоксидантами и капилляропротекторами. Результаты многочисленных исследований подтверждают, что курсовой прием экстракта красного винограда позволяет значительно уменьшить проявления хронической венозной недостаточности, в том числе отечность ног и чувство тяжести. Кроме того, этот компонент способствует защите сердечно-сосудистой системы и улучшает состояние кожи с капиллярпатиями (куперозом и розацеа).

Противопоказания

- Индивидуальная непереносимость компонентов продукта, беременность, кормление грудью, детям до 14 лет.



Литература

1. Овчинников Ю.А. Витамины // Биоорганическая химия. – Москва: Просвещение, 1987. – С. 668.
2. Gerald F. Combs, Jr. Chapter 1. What is a Vitamin? // The Vitamins. – Academic Press, 2012. – 598 с.
3. Справочник по витаминам (для врачей). / Проф. П.И. Шилов, доц. Т.Н. Яковлев. – Л.: МЕДГИЗ, 1960.
4. Vitamin and mineral requirements in human nutrition. Second edition // WHO, FAO, 1998. P. 200–2002
5. Biotin // WebMD, William Bland, MD June 26, 2015: “Adequate Intake (AI)”.
6. Химическая энциклопедия. Редкол: Зефилов Н.С. и др. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1998. Т. 5. 783 с.
7. Reynolds, James E.F. Martindale: The Extra Pharmacopoeia – Pennsylvania, 1993. – Vol.30.
8. Reynolds, James E. F. Martindale: The Extra Pharmacopoeia. – Pennsylvania, 1993. – Vol. 30. –
9. L-карнитин. Реестр лекарственных средств. РеЛеС.ру.
10. Bremer, J. Carnitine – metabolism and functions. *Physiol. Rev.*, 1983, 63, 1420–1480
11. Энциклопедия биологически активных добавок к пище / Орлова С.В. – М.: Медгиз, 1998. Том 1. С. 30–53.
12. Lavon J. Dunne. Vitamin and mineral // Nutrition Almanac. fifth edition. – New York McGraw-Hill. – 1973. – P.10–16.

13. «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» МР 2.3.1.2432-08
14. van Poppel G, Spanhaak S, Ockhuizen T. Effect of beta-carotene on immunological indexes in healthy male smokers. *Am. J. Clin. Nutr.* 1993. Mar; 57 (3): 402–407.
15. Sampliner, Richard E., Watson, Ronald R., Garewal, Harinder S., Prabhala, Rao H., Hicks, Mary J. The effects of 13-cis-retinoic acid and beta-carotene on cellular immunity in humans. 1991.
16. Boon P Chew and Jean Soon Park. Proceedings of Symposium to Honor the Memory of James Allen Olson. Carotenoid Action on the Immune Response. Department of Animal Sciences, Washington State University, Pullman, WA 99164–6351
17. Boon P. Chew. Antioxidant Vitamins Affect Food Animal Immunity and Health. Department of Animal Sciences, Washington State University, Pullman, WA 99164–6320
18. Chung-Yung Jetty Lee, Jennifer Man-Fan Wan Immunoregulatory and antioxidant performance of O $\pm$ -tocopherol and selenium on human lymphocytes. Department of Zoology, University of Hong Kong, Pokfulam Road, Hong Kong, SAR, China.
19. Satoru Moriguchi, Naoko Okishima B.S., Satoshi Sumida, Koji Okamura, Tatsuya Doi and Yasuo Kishino. β -carotene supplementation enhances lymphocyte proliferation with mitogens in human peripheral blood lymphocytes. *Nutrition Research Volume 16, Issue 2, February 1996, Pages 211–218.*
20. Boon P. Chew, Jean Soon Park, Teri S. Wong, Hong Wook Kim, Brian B. C. Weng, Katherine M. Byrne, Michael G. Hayek and Gregory A. Reinhart. Dietary l-Carotene Stimulates Cell-Mediated and Humoral Immune Response in Dogs. *Journal of Nutrition.* 2000; 130: 1910–1913.
21. B-Carotene and the immune response. Adrienne Bendich. *Proceedings of the Nutrition Society* (1991) 50, 263–274.
22. Santos MS, Gaziano JM, Leka LS, Beta-carotene-induced enhancement of natural killer cell activity in elderly men: an investigation of the role of cytokines. *Am J Clin Nutr.* 1998. Jul; 68(1): 164–70.
23. Rhodes J. Human interferon action: reciprocal regulation by retinoic acid and beta-carotene. *J Natl Cancer Inst.* 1983 May; 70 (5): 833–7.

24. Biochim Biophys Acta. 1987. Apr 24; 918 (3): 304–7. Inhibition of arachidonic acid oxidation by beta-carotene, retinol and alpha-tocopherol.
25. Бета-каротин и раковые заболевания
26. The Effect of Vitamin E and Beta Carotene on the Incidence of Lung Cancer and Other Cancers in Male Smokers
27. Risk Factors for Lung Cancer and for Intervention Effects in CARET, the Beta-Carotene and Retinol Efficacy Trial
28. Goralczyk R. Beta-carotene and lung cancer in smokers: review of hypotheses and status of research. NutrCancer. 2009.Nov; 61 (6): 767–74.
29. Цурко В.В. Остеоартроз: гериатрическая проблема // РМЖ. 2005. Т13. №24. С. 1627–1631.
30. Светлова М.С. Подходы к лечению остеоартроза у пожилых больных // РМЖ. №28. С. 2044–2047.
31. Буйлова Т.В. Использование хондропротекторов в реабилитации пациентов с болью в нижней части спины // РМЖ. 2001. №12. С. 714–723.
32. Стребкова Е.А., Алексеева Л.И. Остеоартроз и метаболический синдром. // Фарматека. №17 [310], 2015, с. 15–19.
33. Рыбак В.А., Гордеева И.Е., Матюхина Н.В. Эффективность нового способа лечения болевых синдромов в области спины – поэтапного микроинвазивного курсового лечения. – Актуальные вопросы современной ревматологии. Сборник научных трудов. – Волгоград, 2010, С. 80–81.
34. Орлова Светлана. Энциклопедия биологически активных добавок к пище. Том 1. – Москва. – 1998. – С. 19–65, 133–219.
35. Klein R.G., Eek B.C.J., O'Neill C.W., Elin C. Biochemical injection treatment for discogenic low back pain: pilot study. The Spine Journal 3 (2003); 220–226.
36. Martel-Pelletier J. et al. The long-term effects of SYSADOA treatment on knee osteoarthritis symptoms and progression of structural changes: participants from the osteoarthritis initiative progression cohort // Osteoarthritis and cartilage. 2013. Vol. 21. P. 63–312.

37. Martel-Pelletier J. et al. Effect of chondroitin sulfate on the factors involved in synovial inflammation // Osteoarthritis and cartilage. 2012. Vol. 20. P. 54–296.
38. Papadimitriou G.M. The management of osteoarthritis. Landing on the ground of reality // Rheumatology. – 2005. – Vol. 44, №1. – P. 130–131.
39. Wim J van Blitterswijk, Jos CM van de Nes and Paul IJM Wuisman. Glucosamine and chondroitin sulfate supplementation to treat symptomatic disc degeneration: Biochemical rationale and case report. – BMC Complementary and Alternative Medicine 2003, 3: 2.
40. Материалы XXIII Российского национального конгресса «Человек и лекарство»: Клинические рекомендации по ведению больных с остеоартритом и коморбидностью Наумов А.В. (Москва. Доклад 11 апреля 2016 г.; Лекция «Эффективность и безопасность противовоспалительной терапии остеоартрита: новые рекомендации международных конгрессов (OARSI и ACR, 2015)» 12 апреля 2016 г. Демин А.А. (Новосибирск)
41. Кретович В.Л. Основы биохимии растений. – М., 1971.
42. Armstrong G.A, Hearst J.E. Genetics and molecular biology of carotenoid pigment biosynthesis FASEB J. 1996 Feb; 10 (2): 228–37
43. Zaripheh S, Erdman JW Jr. Factors that influence the bioavailability of xanthophylls. J Nutr. 2002; 132: 531S–534S
44. GoЉi I, Serrano J, Saura-Calixto F. J Agric Food Chem. 2006 Jul 26; 54 (15): 5382–7. Bioaccessibility of beta-carotene, lutein, and lycopene from fruits and vegetables
45. Bernstein PS, Balashov NA, Tsong ED, Rando RR. Retinal tubulin binds macular carotenoids. Invest Ophthalmol Vis Sci. 1997; 38: 167–175
46. Yemelyanov AY, Katz NB, Bernstein PS. Ligand-binding characterization of xanthophyll carotenoids to solubilized membrane proteins derived from human retina. Exp Eye Res. 2001; 72: 381–392
47. Трофимова Н.Н. , Зак П.П. , Островский М.А Сенсорные системы, 2003, том 17, №3, С. 198–208. Функциональная роль каротиноидов желтого пятна сетчатки глаза.
48. A. Jeffrey Whitehead, Julie A. Mares, Ronald P. Danis. Macular Pigment. A Review of Current Knowledge. Archives of Ophthalmology, 2006, vol. 124, pp. 1038–1045

49. Возрастная макулярная дегенерация / Американская академия офтальмологии, Экспертный совет по возрастной макулярной дегенерации, Межрегиональная ассоциация врачей-офтальмологов. – СПб: «Изд-во Н-Л», 2009. 84 с.: ил. (Серия Ex libris «Офтальмологические ведомости»)
50. Marse-Perlman, Julie A.; Alicia I. Fisher, Ronald Klein, Mari Palta, Gladys Block, Amy E. Millen, Jacqueline D. Wright (2001). Lutein and Zeaxanthin in the Diet and Serum and Their Relation to Age-related Maculopathy in the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Am. J. Epidemiol.* 153(5): 424–432. DOI:10.1093/aje/153.5.424.
51. Landrum JT, Bone RA, Joa H, Kilburn MD, Moore LL, Sprague KE. A one-year study of the macular pigment: the effect of 140 days of a lutein supplement. *Exp Eye Res.* 1997; 65: 57–62
52. Bone RA, Landrum JT, Dixon Z, Chen Y, Llerena CM. *Exp Eye Res.* 2000 Sep; 71(3):239–45. Lutein and zeaxanthin in the eyes, serum and diet of human subjects
53. Nolan JM, Stack J, O'Connell E, Beatty S. *Invest Ophthalmol Vis Sci.* 2007 Feb; 48 (2): 571–82. The relationships between macular pigment optical density and its constituent carotenoids in diet and serum
54. A. Jeffrey Whitehead, MD; Julie A. Mares, PhD; Ronald P. Danis, MD *Arch Ophthalmol.* 2006; 124: 1038–1045. Macular Pigment A Review of Current Knowledge
55. Wooten BR, Hammond BR. Macular pigment: influences on visual acuity and visibility. *Prog Retin Eye Res.* 2002; 21: 225–240
56. Renzi LM, Johnson EJ. *J Nutr Elder.* 2007; 26 (3–4): 139–57. Lutein and age-related ocular disorders in the older adult: a review
57. Moeller SM, Volland R, Tinker L, Blodi BA, Klein ML, Gehrs KM, Johnson EJ, Snodderly DM, Wallace RB, Chappell RJ, Parekh N, Ritenbaugh C, Mares JA *Arch Ophthalmol.* 2008. Mar; 126 (3): 354–64. Associations between age-related nuclear cataract and lutein and zeaxanthin in the diet and serum in the Carotenoids in the Age-Related Eye Disease Study, an Ancillary Study of the Women's Health Initiative
58. Sundelin SP, Nilsson SE, Brunk UT. Lipofuscin-formation in retinal pigment epithelial cells is reduced by antioxidants. *Free Radic Biol Med.* 2001; 31: 217–225

59. Boulton M, Dontsov A, Jarvis-Evans J, Ostrovsky M, Svistunenko D. Lipofuscin is a photoinducible free radical generator. *J Photochem Photobiol B*. 1993;19: 201–204
60. Hammond B.R., Johnson M.A. The age-related eye disease study (AREDS) // *Nutrition Reviews*. – 2002. №60 (9). P. 283–288
61. Мошетьова Л.К., Алексеев И. Б., Ивашина А. В. Лютеин в лечении глаукомной оптической нейропатии. «Клиническая офтальмология», Т. 6, 2005 г., №2, С. 67–69.
62. Canfield LM, Clandinin MT, Davies DP, Fernandez MC, Jackson J, Hawkes J, Goldman WJ, Pramuk K, Reyes H, Sablan B, Sonobe T, Bo X. Multinational study of major breast milk carotenoids of healthy mothers. *Eur J Nutr*. 2003. Jun; 42 (3): 133–41.
63. Barker FM 2nd, Snodderly DM, Johnson EJ, Schalch W, Koepcke W, Gerss J, Neuringer M. Nutritional manipulation of primate retinas, V: effects of lutein, zeaxanthin, and n–3 fatty acids on retinal sensitivity to blue-light-induced damage. *Invest Ophthalmol Vis Sci*. 2011 Jun 6; 52 (7): 3934–42.
64. Leung IY, Sandstrom MM, Zucker CL, Neuringer M, Snodderly DM. Nutritional manipulation of primate retinas, II: effects of age, n–3 fatty acids, lutein, and zeaxanthin on retinal pigment epithelium. *Invest Ophthalmol Vis Sci*. 2004 Sep; 45 (9): 3244–56.
65. Hammond BR Jr. Possible role for dietary lutein and zeaxanthin in visual development. *Nutr Rev*. 2008 Dec; 66 (12): 695–702.
66. Perrone S, Longini M, Marzocchi B, Picardi A, Bellieni CV, Proietti F, Rodriguez A, Turrisi G, Buonocore G. Effects of lutein on oxidative stress in the term newborn: a pilot study. *Neonatology*. 2010; 97(1): 36–40.
67. Scientific Opinion of the Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies on a request from the European Commission on the 'suitability of lutein for the particular nutritional use by infants and young children'. *The EFSA Journal* (2008) 823, 1–24
68. Johnson L, Norkus E, Abbasi S, et al. 1995. Contribution of betacarotene (BC) from BC enriched formulae to individual and total serumcarotenoids in term infants [abstract]. *FASEB J*, 9(4 Pt 3):1869
69. Zimmer JP, Hammond BR Jr. Possible influences of lutein and zeaxanthin on the developing retina. *Clin Ophthalmol*. 2007 Mar; 1(1): 25–35.

70. Bettler J, Zimmer JP, Neuringer M, DeRusso PA. Serum lutein concentrations in healthy term infants fed human milk or infant formula with lutein. *Eur J Nutr.* 2010. Feb; 49 (1): 45–51. Epub 2009 Aug 12.
71. Блинова К. Ф. и др. Ботанико-фармакогностический словарь: Справ. пособие / Под ред. К. Ф. Блиновой, Г. П. Яковлева. – М.: Высш. шк., 1990, С. 257.
72. Соколов С. Я., Замотаев И. П. Гл. 7. Лекарственные растения, обладающие послабляющими и закрепляющими свойствами // Справочник по лекарственным растениям. – 1991. – 414 с.
73. Muth E. R., Laurent J. M., Jasper P. The effect of bilberry nutritional supplementation on night visual acuity and contrast sensitivity. // *Altern Med Rev.* – 2000 Apr. №5 (2). P. 164–173.
74. Fursova A. Zh. et al. Dietary supplementation with bilberry extract prevents macular degeneration and cataracts in senesce-accelerated OXYS rats. *Adv Gerontol.* 2005. №16. P. 76–79. (Article in Russian).
75. Gross P. M. Scientists zero in on health benefits of berry pigments. *Natural Products Information Center.* – July 2007.
76. Bell D. R., Gochenaur K. Direct vasoactive and vasoprotective properties of anthocyanin-rich extracts. *J Appl Physiol.* 2006 Apr. №100 (4). P. 1164–1170.
77. Chung H. K. et al. Efficacy of troxerutin on streptozotocin-induced rat model in the early stage of diabetic retinopathy. *Arzneimittelforschung.* 2005. № 55 (10). P. 573–580.
78. Roy S. et al. Anti-angiogenic property of edible berries. *Free Radic Res.* 2002 Sep. №36 (9). P. 1023–1031.
79. Boivin D. et al. Inhibition of cancer cell proliferation and suppression of TNF-induced activation of NFkappaB by edible berry juice. *Anticancer Res.* 2007 Mar. №27 (2). P. 937–948.
80. Srivastava A. et al. Effect of anthocyanin fractions from selected cultivars of Georgia-grown blueberries on apoptosis and phase II enzymes. *J Agric Food Chem.* 2007 Apr. №18; 55 (8). P. 3180–3185.
81. Шахворостова С.А., Молчанова Г.Г. Действие препарата Кралонин на пожилых пациентов с артериальной гипертонией. // *Биологическая медицина.* – 2003. – №2. – С. 41–46

82. Татков О.В. Липидный спектр крови и адаптационные реакции у больных с сердечно-сосудистой патологией на санаторно-курортном этапе реабилитации. Реферат диссертации на соискание степени к.м.н. Ростов-на-Дону, 2000.
83. Панов А.А. Физиологическое обоснование методов коррекции возрастных изменений сердечно-сосудистой системы у пожилых, обследуемых в условиях кардиологического санатория. Реферат диссертации на соискание степени к.м.н. Москва. 2005.
84. Боярышник – *Crataegus* L. // Деревья и кустарники СССР. Дикорастущие, культивируемые и перспективные для интродукции. / Редактора С.Я. Соколов. – М.—Л.: Изд-во АН СССР, 1954, т. III. Покрыто-семенные. Семейства Троходендроновые – Розоцветные. – С. 523. – 872 с.
85. Пояркова, А.И. Стр. 733. Боярышник – *Crataegus* L. // Флора СССР. В 30 т. / Гл. ред. акад. В.Л. Комаров; Редактор тома С.В. Юзепчук. – М.—Л.: Изд-во АН СССР, 1939, т. IX, С. 421–422.
86. Инструкция по сбору и сушке цветков и плодов боярышника кроваво-красного и боярышника колючего. – В сб.: Инструктивные материалы, вып. 3. – М., Изд. Конъюнктурно-информ. бюро Минздрава СССР, 1970.
87. Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР // Чиков, П.С. – М.: Картография, 1983, С. 340.
88. Губанов, И.А. и др. 731. *Crataegus sanguinea* Pall. – Боярышник кроваво-красный // Иллюстрированный определитель растений Средней России. В 3 т. – М.: Т-во науч. изд. КМК, Ин-т технолог. иссл. 2003, т. 2. Покрытосеменные (двудольные: раздельнолепестные). – С. 367.
89. Бурмистров, А.Н., Никитина, В.А. Медоносные растения и их пыльца: Справочник. – М.: Росагропромиздат, 1990, С. 21, 192 с.
90. Новиков А.Л. Определитель деревьев и кустарников в безлистном состоянии. – Минск: Высш. шк., 1965, С. 201. – 408 с.

91. Н. Замятина. Боярышник – красота, пища, лекарство. Наука и жизнь, 1999, № 11, С. 36–39.
92. Блинова К.Ф. и др. Ботанико-фармакогностический словарь: Справ. пособие / Под ред. К.Ф. Блиновой, Г.П. Яковлева. – Шаблон: Указание места в библиоссылке: Высш. шк., 1990., С. 173.
93. Тринус Ф.П. Фармакотерапевтический справочник. – 6-е изд. – Киев: Здоров'я, 1989, 640 с.
94. Артериальная гипертония. ИБС и хроническая сердечная недостаточность
M. Weiser/ BiologischeMedizin/ Heft 3/ September 2003
95. Журнал EFSA, 2009 г.; 7(9):1265. Экстракт зеленогубых мидий и его влияние на состояние суставов, костей и мышечную ткань.
99. Рабинович А.М., Рабинович С.А. Лекарственные растения России. М.: Арнебия. – 496 с.





ВИЛЛАФИТА АМАНСИЛ Стройность от природы

Натуральное средство
для снижения веса



Регистрационное удостоверение П
№ RU.77.99.32.003.E003430.02.15 от 11.02.2015
Реклама

«ВИЛЛАФИТА Амансил Стройность от природы» - это сбалансированный комплекс растительных экстрактов, который активизирует метаболические процессы и уменьшает жировые отложения. В состав средства входят экстракты гуараны, зеленого чая, мате и какао. Такая комбинация компонентов позволяет достичь высокого уровня липолиза, обеспечить снижение веса.

Рекомендуется принимать 1 капсулу утром и 1 капсулу днем.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



МИКРОЭЛЕМЕНТЫ



МАКРОЭЛЕМЕНТЫ



ВИТАМИНЫ



ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ



БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ



115193, Москва, ул. Южнопортовая, д. 6/28
Тел./факс: (495) 380-1467, 737-3260
www.arnebia.ru