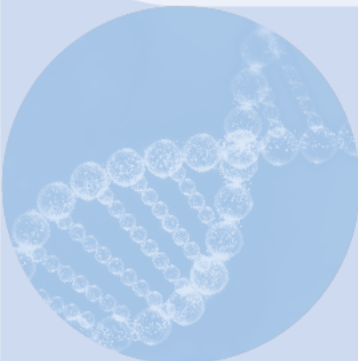


XIV 2025 V



МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ



МАГНИЙ КАК ИСТОЧНИК БАЛАНСА НАШЕГО ТЕЛА

ЛИСТОШЕНКОВ АЛЕКСЕЙ ЛЬВОВИЧ

Практикующий нутрициолог.

Преподаватель проекта «Московское долголетие» и
«Международной Академии Нутрициологии».

Эксперт федеральных каналов на телевидении.

ЧЕМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ДЕФИЦИТ МАГНИЯ?

Психоземональные

Нарушения сна, дневная сонливость;
Разбалансировка нервной системы;
Плохое восстановление даже после
полноценного сна;
Хроническая усталость;
Раздражительность, быстрая утомляемость,
разбитость;
Сниженная адаптивность;
Скачки давления;
Частые боли в области сердца и головокружения
на фоне эмоциональных переживаний;
Ощущение «нехватки воздуха» и «кома в горле»;
Повышенная спастика, судороги в ногах;
Синдром «беспокойных ног»;
Астенический синдром (общее истощение);
Бруксизм (скрип зубами во сне).





Чем проявляется дефицит магния?

Церебральные

Головная боль, боли напряжения, головокружение, обморочное состояние, чувство ползания мурашек по коже, ухудшение памяти, нарушение сна.

Фосфорно-кальциевый обмен

Смещение активности остеокластов/остеобластов.
Повышение ПТГ.
Выведение кальция/фосфора из костной системы.
Снижение плотности костей.
Перегрузка почек (выведение микроэлементов).

Сердечно-сосудистые

Увеличение концентрации кальция в крови и кальцификация сосудов, боль в области сердца, развитие аритмии или тахикардии, развитие атеросклероза, артериальная гипертензия.

Висцеральные

Боль или спазмы в животе, тошнота, рвота, запоры, отеки.
Нарушения желчеоттока.



Проблема диагностики дефицита Mg

Магний в сыворотке.

Референс: 0,7 - 1,1 ммоль/л

Норма: 0,9-1,1 ммоль/л

Норма не гарантирует, что нет дефицита. **Mg в крови < 1 %**

Магний в плазме: > 0,80 ммоль/л

Магний в эритроцитах: норма 1,65–2,65 ммоль/л

Спектрофотометрия, колориметрия, флуориметрия и др.

Признаки в ЭКГ: расширение интервала QT, увеличение продолжительности QRS, депрессия сегмента ST, экстрасистолия и повышенная ЧСС - врачи используют оротат магния.

Кто проходил, назначал, обращал внимание на такие исследования?



Как же понять, что есть дефицит магния?

Можно долго обследоваться, следуя “доказательности”.

А можно просто обратить внимание на симптоматику!

И начать принимать. В практике я назначаю магний 100% своих подопечных. Эмпирический метод.

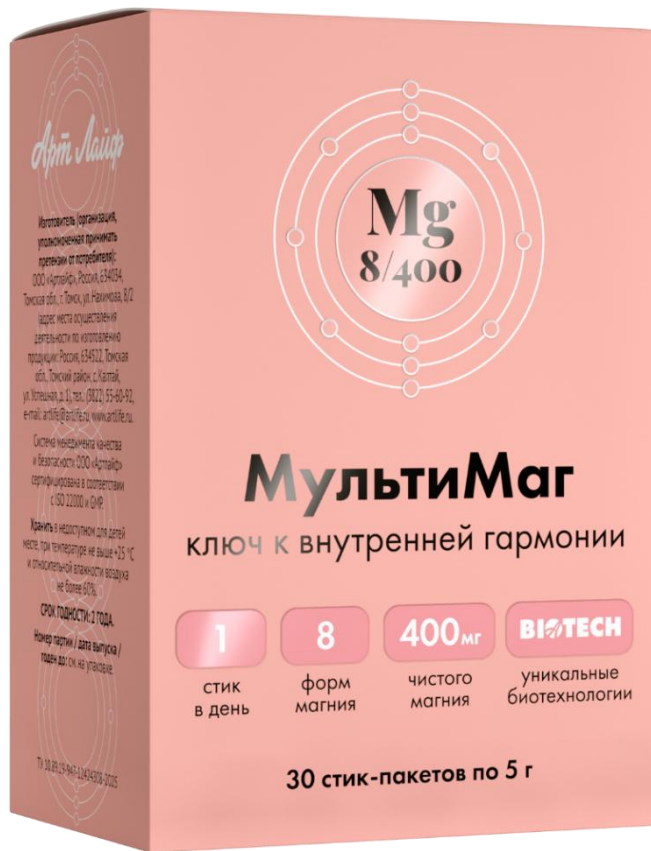


Но он показывает эффективность порядка 90%.

Остальные 10% – гипотоники, не подходит форма магния, гипотония, есть нарушения с детоксикацией (почки).

МУЛЬТИМАГ

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ**



**БАЛАНС КЛЮЧЕВЫХ
ПРОЦЕССОВ
В ОРГАНИЗМЕ**



**солей
магния**



**чистого
магния**



**высокая
био-
доступность**



**1 стик
в день**

Арт Лайф

Состав МУЛЬТИМАГ



8 форм магния

Магния цитрат – 230 мг
Магния таурат – 40 мг
Магния треонинат – 40 мг
Магния малат – 50 мг
Магния оротат – 15 мг
Магния бисглицинат – 10 мг
Аквамин – 5 мг
Липосомированный магний – 10 мг

**Итого:
400 мг ЧИСТОГО МАГНИЯ!**

Уникальные компоненты с
доказанной эффективностью.

Высокое содержание магния на порцию
- 400 мг (чистого магния!), а также:

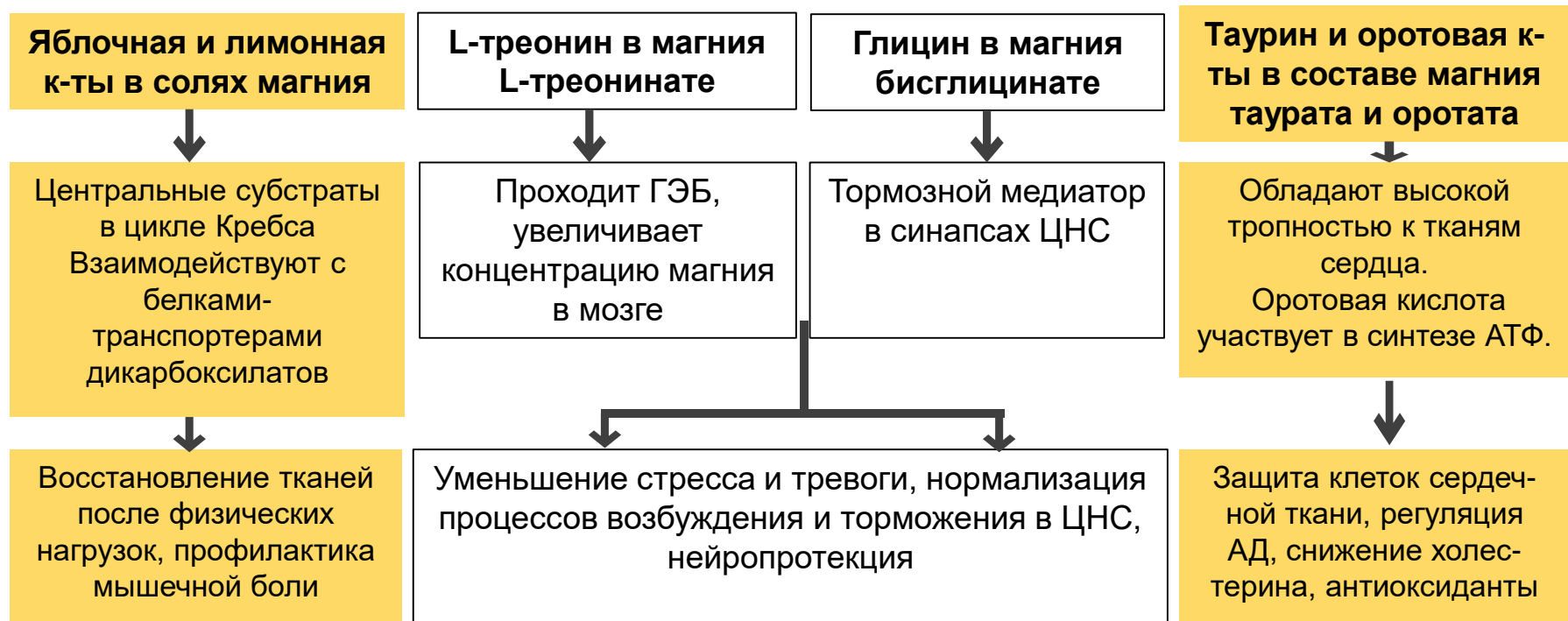
Наличие промоутеров:

- Гуминовые и фульвовые кислоты - 4 мг
- Холин (B4) - 60 мг
- Пиридоксаль-5-фосфат (B6) - 2 мг

Кремний (Ortosil) - 10 мг



Функционал БАД «Мультимаг»



Функционал БАД «Мультимаг»



Минерализация костей.

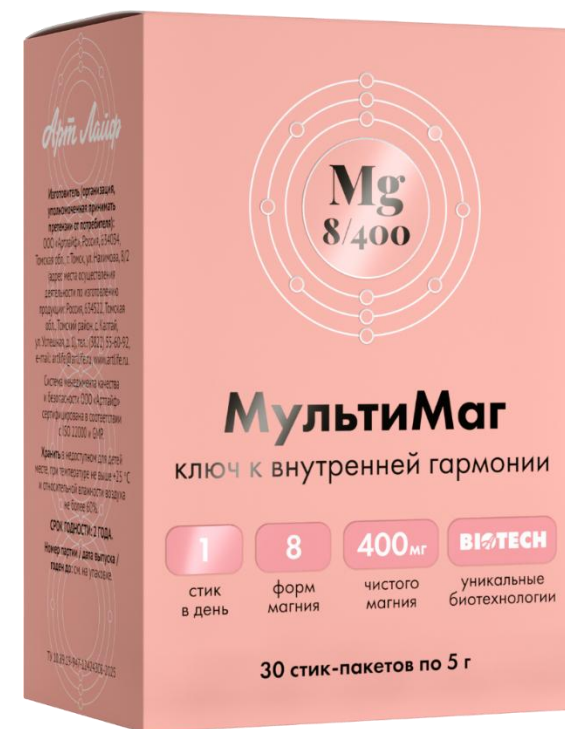
Способствует плотности и структуре костей, влияя на активность **остеобластов и остеокластов**, клеток, ответственных за формирование и резорбцию костей.

Регуляция нейротрансмиттеров.

Магний регулирует **высвобождение нейротрансмиттеров** и играет ключевую роль в синаптической пластичности, что **важно для обучения и памяти.**

Реакция на стресс.

Оказывает **успокаивающее действие на нервную систему** и может помочь уменьшить симптомы тревоги и стресса, **улучшить сон.**



МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

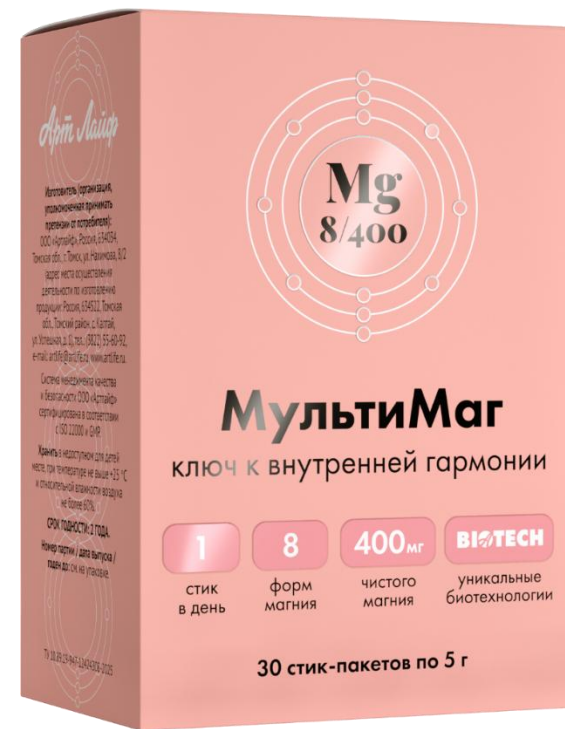
Арт Лайф

Функционал БАД «Мультимаг»

Регуляция артериального давления.
Комплекс способствует **расслаблению кровеносных сосудов.**

Ко-фактор для многих ферментов
особенно тех, которые участвуют в **производстве энергии (например, синтезе АТФ)** и метаболизме углеводов, белков и жиров.

Чувствительность к инсулину.
Метаболизм глюкозы и передача сигналов инсулина. Улучшает чувствительность к инсулину и **снижает риск развития ИР и диабета 2 типа.**



Роль кремния в метаболических процессах

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ

Без кремния невозможен синтез коллагена – **главного белка соединительной ткани** организма. Он обеспечивает эластичность кожи, сосудов, сухожилий, а также необходим для прочности костей, хрящей, ногтей, волос и зубов.



МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

Арт Лайф

Роль кремния в метаболических процессах

Кремний играет решающую роль в нормализации содержания в коллагене **гликозаминогликанов** (хондроитина сульфата и гиалуроновой кислоты).

Кремний **принимает взаимное участие в метаболизме большого числа витаминов и микроэлементов**: D, витамин K2, бор, витамины группы B, кальций, фосфор, натрий, калий, сера, алюминий, кобальт, марганец, железо, цинк, витамин C и другие.

Кремний участвует в целостности и увлажнении кожи. **Дефицит ведет к повышенной хрупкости кожи**, снижению способности к заживлению ран и дерматологическим заболеваниям.

Защищает аорту от инфильтрации липидами за счет уменьшения проницаемости соединительной ткани.

Особенности «Ортосил (Ortosil)»

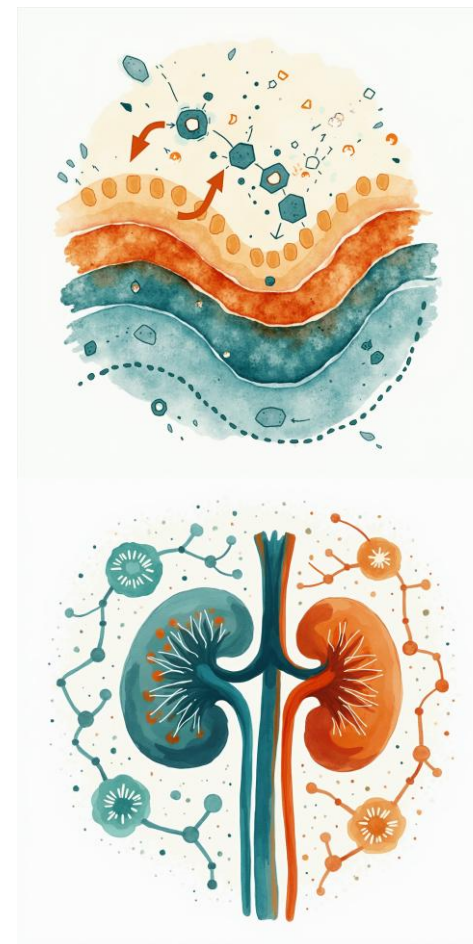
Пероральная форма орто-кремниевых кислот.

Биодоступная форма

Холин закрывает собой реакционные центры ОКК и препятствует их полимеризации (образование разветвленных или линейных соединений переменного состава, что не всасываются в ЖКТ). Кремний остается в высокобиодоступной форме.

Здоровье мочеполовой системы

«Ортосил (Ortosil)» не приводит к камнеобразованию в мочевыводящих путях, и, напротив, улучшает реологические свойства мочи, в отличие от прочих форм кремния.





Результаты апробации

Участвовало 48 человек:
из них 39 взрослых и 9 детей 6-13 лет.

Давление:

Принимают АГ препараты - 5 чел

Не было ни у кого изменения давления, общая динамика по давлению отсутствовала.

Спастика:

ДО приема: сводит ноги, боли в животе - 21 чел., нет спазмов - 15 чел.

После и во время приема: Стало лучше - 15 человек из 21.

Сердце/Пульс:

Было изменение пульса (в основном, понижение пульса) - 7 чел.

Не было изменений - 32 чел.



Результаты апробации

Стресс:

До приема (из 39 взрослых):

21 взрослых - постоянно в стрессе, легко устаю.

15 взрослых - реагирую, но справляюсь.

3 - легко справляюсь.

Подъем с утра: 20 из 39 чел - только встал, уже устал.

После и во время приема:

34 - стали лучше справляться со стрессом, появилось больше энергии с утра и в течение дня.

5 - ничего не изменилось.



РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ

Сон:

ДО приема:

Отход ко сну: до полуночи – 30 чел.

после полуночи – 9 чел.

Легко засыпают – 29 чел.

плохо засыпают – 10 чел.

Плохой сон (просыпается ночью) – 27 чел.

принимают снотворное – 3 чел.

После и во время приема: Сон стал лучше – 30 человек, отказался от снотворного – 1 чел.

Дети: стали быстрее и раньше засыпать (особенно младшие), легче переносят позднее укладывание спать, легче встают утром в школу.

Из наблюдений: Кому ночью надо встать к ребенку или в туалет, намного легче засыпают.



Из дневников наблюдения

55+: Почти все стали меньше вставать в туалет ночью.

Двое - уменьшилась отечность.

Цитата из Дневника: “Перестала ругаться с врачами в поликлинике”.

Сон: Большинство (по дневникам) стали раньше ложиться спать (до 22-23 часов).

Несколько человек стали просыпаться без будильника. Сон лучше – эффект накопительный.

Лучше принимать перед сном за 30-60 мин (особенно если целый саше)!

Проявления на коже: Не вылезла экзема в самолете на фоне стресса (раньше было очень часто).

Дозировка: 25 человек перешли на дозировку ½ саше (это с детьми).

Стул: при полной дозировке у большинства было небольшое послабление стула.



Из дневников наблюдения

Вредные привычки: Один человек бросил курить (пропало желание).
Еще двое отметили отсутствие похмелья после праздника.

Деменция:

Было: низкая активность, отсутствие социализации, нежелание что-либо делать.

На фоне приема **Мультимаг** (и Панбиолакт Ментал) стала сама делать дела по дому. Не бродит ночью по квартире, а днем реально стал яснее ум, много разговариваем. Начала вспоминать многие вещи и подолгу про них рассказывать. Раньше было не уговорить на воспоминания.

Ложка дегтя:

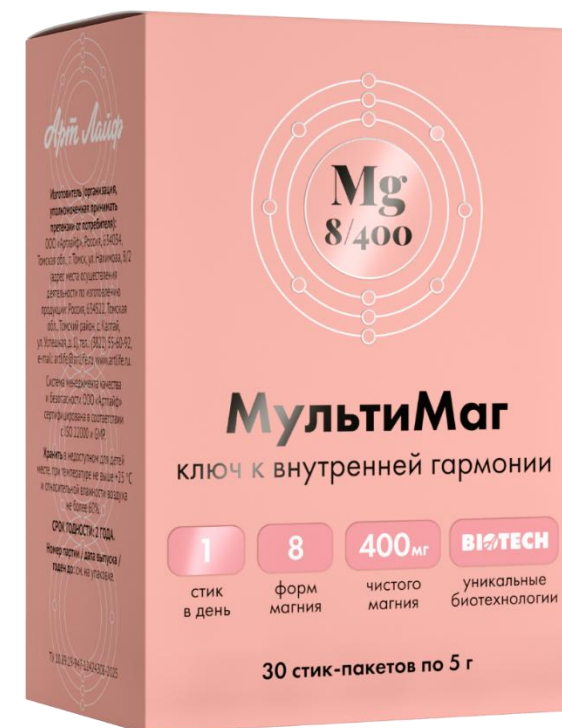
Не подошел (головные боли) – 1 чел.
Подъем давления – 2 чел.

Рекомендации по приему

- Остеопения/остеопороз/щитовидная железа:
Мультимаг + Тиреобаланс/Глазорол Интенсив + Витамин D.
Мультимаг + (Грин Стар) + Глазорол Интенсив + Витамин D.
- Нарушения сна, депрессия, тревожность:
Мультимаг + Гуд Найт.
- Общее истощение, усталость, СУН, инсулинорезистентность, диабет 2 типа:
Мультимаг + Дискавери Тотал + Тиреобаланс/Глазорол + Витамин D.
- Нейродегенеративные заболевания
Мультимаг + Панбиолакт Ментал + Супер Шилд Актив/Неовирол/Поли-Цетразин/Ункарин.

Общие:

- Начинать с ½ саше, доводить до целого.
- Растворить в ½ стакана воды.
- Принимать вечером, ближе ко сну.



XIV
2025
V

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ**

Арт Лайф



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!