

# **XV** МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ / МОСКВА

Здоровье семьи. Актуальные вопросы  
профилактической медицины

## **Клинические наблюдения за работой «умного» комплекса коррекции хронического дефицита магния и сопутствующих метаболических нарушений**

**Трухина Марина Николаевна,**

Биолог-нутрициолог. Эксперт в области интегративной  
медицины. Специалист в области превентивной и anti-  
age медицины.

*Art Life*

# Магний в истории жизни человечества

Joseph Black – английский врач и химик первым исследовал соединения магния в 15 веке, он доказал, что это отдельное химическое вещество, а не кальций или известь.

Гиппократ – применял минеральные воды с магниевыми солями как слабительное и для лечения ЖКТ.

Магний в кино – один из первых применялся в спецэффектах для освещения сцен.

Магний идет с нами очень давно, и, конечно, имеет свою военную историю. Он широко использовался в сигнальных ракетах и осветительных бомбах, т.к. горит ярким белым светом.

**Металлический магний:**  
**ярко горит и может даже взрываться.**

**Магний в организме (ионы) :**  
**жизненно важный минерал для здоровья.**



# Как поступает Mg в организм и его пищевые источники ?

**Магний не синтезируется в организме человека, а поступает с пищей, водой и солью.** После всасывания в желудочно-кишечном тракте макроэлемент попадает в кровь и распределяется в организме: около 60% накапливается в костях, около 20% — в скелетной мускулатуре, 19% — в других мягких тканях, менее 1% находится вне клеток и лишь часть от этого процента — циркулирует в крови.

## ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ МАГНИЙ Mg



ТЫКВЕННЫЕ  
СЕМЕЧКИ



МИНДАЛЬ



КЕШЬЮ



ГРЕЧКА



ШПИНАТ



АВОКАДО



ОВСЯНКА



БАНАНЫ



ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ  
ХЛЕБ



ТЁМНЫЙ  
ШОКОЛАД



ТЁМНЫЙ  
ШОКОЛАД



СЕМЕНА  
ПОДСОЛНЕЧНИКА

# Всасывание магния

Рисунок 1 Баланс магния в организме



# Роль магния в организме

**Регуляция кровяного давления:** Магний в организме помогает снизить артериальное давление, способствуя расслаблению кровеносных сосудов. Это поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы и снижает риск гипертонии.

**Улучшение сна:** Магний влияет на качество сна, помогая расслабить мышцы и нервную систему. Он способствует борьбе с бессонницей, улучшая общее состояние организма.

**Здоровье костей:** Магний играет важную роль в укреплении костной ткани. Он помогает предотвратить остеопороз и поддерживает плотность костей, что особенно важно для пожилых людей.

**Поддержка нервной системы:** Магний в организме регулирует работу нервных клеток, улучшая передачу нервных импульсов. Это способствует улучшению настроения и снижению уровня тревожности.

**Энергетический метаболизм:** Магний участвует в производстве энергии, помогая клеткам использовать глюкозу для создания аденозинтрифосфата (АТФ). Это поддерживает общий уровень энергии и помогает справиться с усталостью.

# Как же распознать дефицит магния ?

- **Нервно-мышечная возбудимость**

Дефицит магния нарушает работу кальциевых каналов, что ведет к гипервозбудимости мембран. Это проявляется в виде мышечных фасцикуляций (подергиваний), парестезий (ощущения «ползания мурашек») и болезненных судорог, особенно в икроножных мышцах. Характерным признаком является симптом Хвостека — непроизвольное сокращение лицевых мышц при механическом раздражении лицевого нерва.

- **Психоэмоциональная лабильность**

Магний выступает естественным антагонистом NMDA-рецепторов. Его нехватка приводит к снижению порога стрессоустойчивости, нарушениям архитектуры сна, повышенной тревожности и депрессивным состояниям из-за нарушения баланса тормозных и возбуждающих нейромедиаторов.

- **Нарушения сердечного ритма**

Ввиду участия магния в поддержании ионного градиента кардиомиоцитов, гипомagneмия часто сопровождается тахикардией и экстрасистолией. На ЭКГ это может отражаться удлинением интервала QT и сглаживанием зубца.

- **Метаболическая резистентность**

Трудности в коррекции уровня глюкозы и резистентность к терапии препаратами витамина D также могут указывать на клеточный дефицит магния, поскольку ферменты, активирующие эти процессы, являются магниезависимыми.



## ДЕФИЦИТ МАГНИЯ



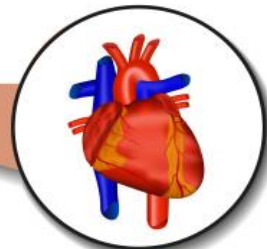
головная боль, головокружение,  
обморочное состояние, чувство ползания  
мурашек по коже, ухудшение памяти,  
нарушение сна, усталость



напряжение в области шеи и плеча



боль или спазмы в животе,  
тошнота, рвота, запоры или диарея



учащенное сердцебиение,  
тахикардия



судороги, тремор, мышечная слабость,  
мышечные подергивания,  
синдром «беспокойных ног», бронхоспазм,  
ларингоспазм, повышение рефлексов сухожилий



нарушение менструального цикла



нарушение чувствительности кожи,  
холодные руки и ноги

# Анализ на магний. Лабораторные исследования

Для сдачи данных анализов важна подготовка!

Исключить алкоголь, жирную/острую пищу, интенсивные нагрузки за 2 дня и курение за 1-2 часа до процедуры.

**Кровь из вены** – утром до 11:00, после 8-12 часов голодания, только вода.

**Суточная моча:**

**Утром** (например, в 6:00–8:00) освободить мочевого пузыря (эту порцию мочи вылить в унитаз). Отметить время начала сбора.

В течение суток собирать всю мочу в контейнер объёмом не менее 2 литров.

Если в ночное время нет позывов к мочеиспусканию, специально пробуждаться для мочеиспускания не нужно.

Последнюю порцию **собрать точно в то же время следующего дня**, когда накануне был начат сбор (время начала и конца сбора отметить).

По окончании сбора пробу тщательно перемешать, 15–30 раз плавно переворачивая плотно закрытый контейнер.

Измерить и записать объём суточной мочи (диурез). Например, если суммарный объём мочи составляет 1500 мл, то следует отметить в контейнере «Объём: 1500 мл».



Art Life

# МультиМаг Multimag

Цитрат

Малат

Треонинат

Бисглицинат

Таурат

Оротат

Аквамин

Липосомированный  
цитрат

**БАЛАНС КЛЮЧЕВЫХ ПРОЦЕССОВ  
В ОРГАНИЗМЕ**



БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# 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: Гуминовые и фульвовые кислоты – 4 мг

Холин (B4) – 60 мг

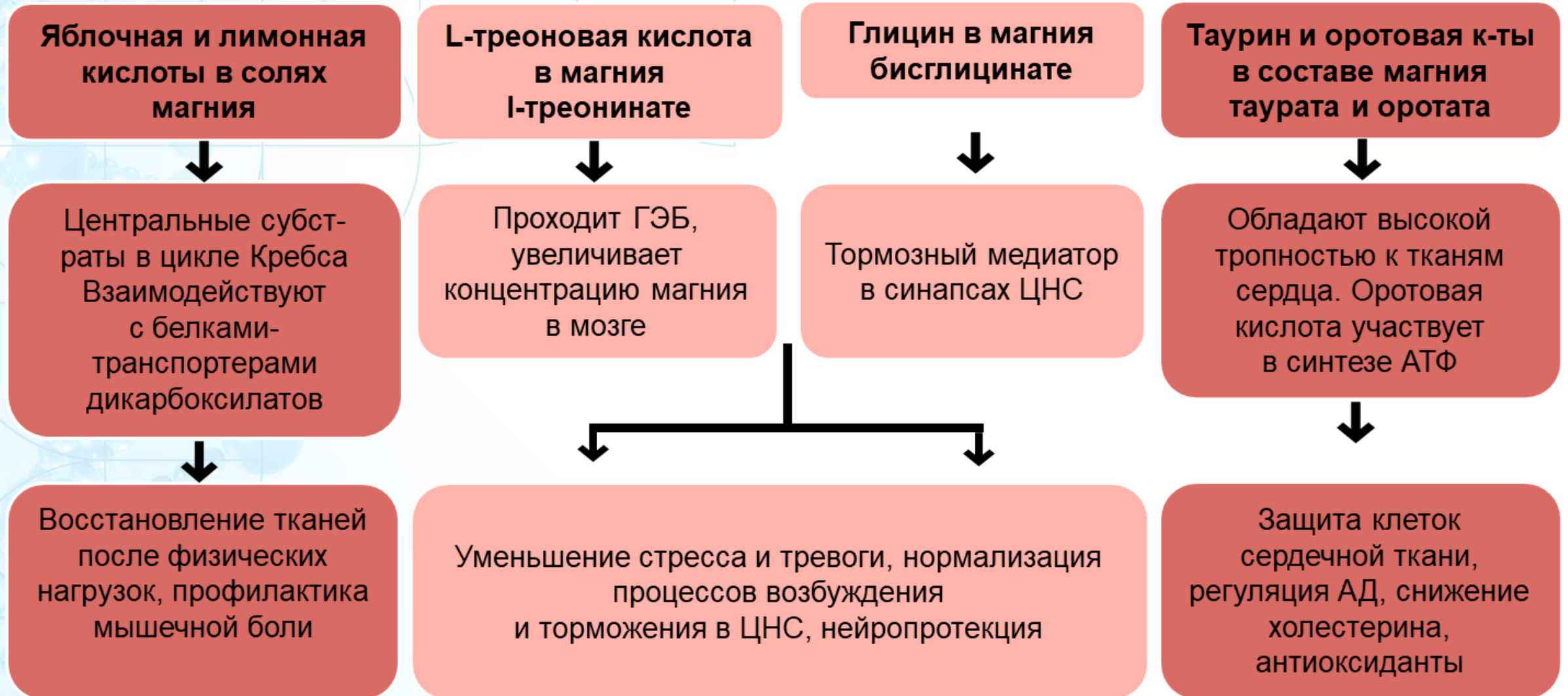
Пиридоксаль-5-фосфат (B6) – 2 мг

Кремний (Ortosil) – 10 мг



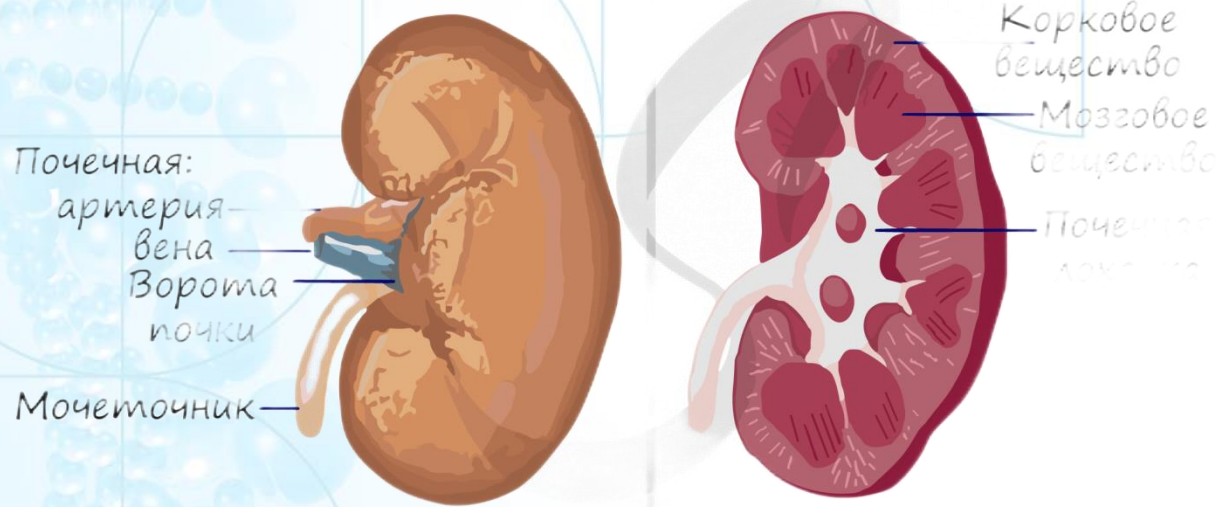
БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Комбинация солей магния



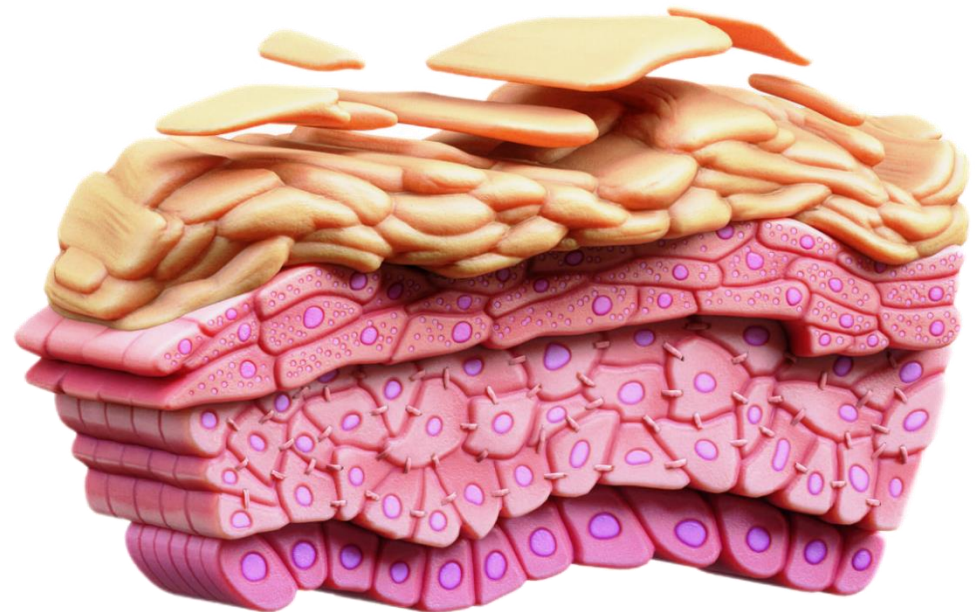
# «Ортосил (Ortosil)» Пероральная форма орто-кремниевых кислот

Внешнее и внутреннее строение почки



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

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



## Роль кремния в метаболических процессах

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.



# МультиМаг

## Коррекция метаболических процессов

Механизм секреции инсулина поджелудочной железой и повышает чувствительность рецепторов тканей к этому гормону

Работа фермента лецитин-холестерин-ацилтрансферазы, который необходим для поддержания баланса фракций холестерина

В контексте коррекции метаболических процессов этот минерал критически важен для синтеза аденозинтрифосфата (АТФ), который является основным универсальным источником энергии для всех биохимических процессов в клетках

Цитратные, тауратные и треонинатные формы обладают высокой биодоступностью и позволяют минералу быстрее включаться в обменные циклы

**Обратите внимание на важность комплексного подхода, включающего сбалансированное питание и физическую активность для закрепления результатов метаболической коррекции.**

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Апробация

Участники: 15 человек

Средний возраст

участников 48,5 лет

Каждому из участников

было выдано 60 стиков

МультиМаг по 5гр



БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

### Таблица приема лекарств на неделю

на неделю с 23 / декр по 01 / марта / года

ПРЕПАРАТ	Понедельник				Вторник				Среда				Четверг				Пятница				Суббота				Воскресенье							
	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь
МультиМак			✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓	
Сандакситер	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ибупрофен	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Формидион	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Магма Д-н	✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓			

### Таблица приема лекарств на неделю

на неделю с 2 / 03 по 8 / 03 / 2026 / года

ПРЕПАРАТ	Понедельник				Вторник				Среда				Четверг				Пятница				Суббота				Воскресенье							
	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь
МультиМак			✓				✓				✓				✓		✓				✓				✓				✓			
Трим Стар	✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓			
Лезитан	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Аз Галакс	✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓			
Амбисолак М	✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓			
Клирострим	✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓				✓			

### Таблица приема лекарств на неделю

на неделю с 2 / 03 по 8 / 03 / 2026 / года

ПРЕПАРАТ	Понедельник				Вторник				Среда				Четверг				Пятница				Суббота				Воскресенье							
	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь	утро	обед	вечер	ночь
МультиМак	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///
Аз Галакс	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///
Трим Стар	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///
Лезитан	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///
Амбисолак М	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///
Клирострим	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///	///

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Арт-лайф Личный Ассистент

как у кого самочувствие? Что изменилось?) Поделитесь хот...

У меня ничего не изменилось. На сон не влияет. Сплю чутко. Но и раньше влиял только мелатонин, который мне сейчас нельзя. В части тревожности - я и до курса не сильно реагировала на сирены, взрывы, землетрясения. Сейчас так же. Смотрим, что будет дальше. Ухудшений нет.



11:21

У меня стул частично стал лучше. На сон не повлияло, за последнюю неделю и сон хуже и организм в стрессе по показателям кольца Oura ring. В восстановление сложно ухажу. Пью магний с первого дня



Добрый день! ♥️

Я отметила, что сон стал глубже!

Прям вкусно и сладко сплю. Реже стала просыпаться посреди ночи.



11:48

Добрый день! Сон стал лучше. Стул стал чаще))) 2 разв в день. И чувство внутреннего спокойствия появилось.



11:57

Крайние 3 дня пропускаю приём 20:48

Присутствует чувство перенасыщения изм

Самочувствие хорошее 20:49



20:50



Вот такое) 20:50

# Апробация

## Сердечно-сосудистая система

- боли в области сердце,
- нарушение ритма сердца,
- профилактика ИБС, сердечной недостаточности и атеросклероза.

## После приема

АД пришло в норму у 12 человек, ушла одышка, пациенты принимающие бета-блокаторы снизили дозировки на фоне укрепления сосудистой стенки.

Одно из важных наблюдений – ушло ощущение холодных рук и ног.

## Давление:

Общая динамика по давлению была стабильна.

## Пульс:

До приема: Было небольшое повышение пульса при физических нагрузках – 4 человека.

У остальных осталось в норме.

## 65 лет +

Из дневника наблюдений:

Снизился уровень холестерина с 6,36 до 4,41 ммоль/л.

Также 5 человек принимали Скин Систем Коллаген и МультиМаг, т.к кремний отвечает за синтез коллагена и участвует в восстановлении ткани, в частности клапанов сердца и интимы сосудов.

# Апробация

## Комплексная поддержка при заболеваниях ОДА

- частые судороги, тремор, мышечная слабость – 5 человек,
- спастика в следствие инсульта – 3 человека,
- синдром «беспокойных ног» – 5 человек,
- менопауза – 2 человека,
- сухость кожи в зимний сезон – 10 человек.

Спастика.

Судороги уменьшились, перестало крутить на погоду кисти рук и ступни, легче переносится смена на работе, стоя на ногах, ранее вечером сводило ноги.

Кожные покровы.

В зимний период в связи с отопительным сезоном сильно сохла кожа, в этом году такого не произошло.

Комбинация магния и кремния усиливает метаболизм костной ткани и способствует профилактике остеопороза за счет комплексного воздействия на минерализацию и синтез соединительной ткани.

# Апробация

## Стресс.

Люди, которые находятся в постоянном стрессе – предприниматели с активной социальной жизнью. Почти у всех из них были трагические события в течение года. Полная потеря сна, нарушение когнитивных функций, нарушение стула, раздражительность.

## До приема:

8 человек – быстро устают в постоянном стрессе,  
3 человека – встал уже устал,  
4 человека – нарушение сна и циркадных ритмов.

## После приема:

Фаза глубокого сна увеличена у большинства совместно с Гуд Найт, ушло состояние «встал-устал», стул практически у всех восстановился.

## Из дневника наблюдений:

Стал чаще разговаривать с женой и спокойней реагировать на стрессы на работе.

# Апробация

## Углеводный обмен

- уровень сахара не стабильный – 8 человек,
- постоянная утомляемость, снижение работоспособности, сонливость – 9 человек,
- онемение, покалывание, жжение в стопах и кистях (нейропатия) – 5 человек,
- набор веса, особенно в области живота (абдоминальное ожирение) – 3 человека.

## После и во время приема:

Уровень сахара пришел в норму, также вместе с ним нормализовалась инсулинорезистентность.

Улучшение когнитивных функций – отмечают, что на работе стали лучше запоминать информацию.

Даже у пациента с полинейропатией, при нарушении углеводного обмена и сахарном диабете улучшились показатели и стул.

На момент начала апробации у пациентки был ИМТ – 43, а уже на сегодняшний день ИМТ – 38, конечно с соблюдением правильного питания, ранее на диетах такого эффекта не было.

# Апробация

## Сон

### До приема:

Отход ко сну: до полуночи – 5 человек, после полуночи – 10 человек,

Плохой сон (просыпается ночью) – 12 человек,

Нормальный сон – 3 человека.

### После и во время приема:

Стали быстрее засыпать без телефона, нет желания постоянно скролить ленту, после 30 дневного курса магния по 5 г. в день у 10 человек нормализовался сон.

### Важно учитывать:

Не принимать на голодный желудок, может вызывать дискомфорт и послабляющий эффект.

Не стоит сочетать одновременно с кальцием или железом – они могут мешать усвоению друг друга.

## Когда нужно пить магний?

Обычному здоровому человеку не назначат анализы на электролиты. Скорее всего, их назначат при хроническом заболевании сердца, почек, нарушениях работы желудка и кишечника.

По результату обследования врач выявит дефицит или избыток электролита, учтет клинические проявления и при необходимости назначит анализы.

Ответ на самом деле очень простой. Его можно принимать, когда есть конкретная проблема, например, стресс усталость или плохое самочувствие. А можно – просто потому, что вы живете в современном ритме и хотите поддержать организм.

Магний работает системно: он участвует во множестве процессов в организме. Это и помощь в контроле инсулина, и поддержка нормального тонуса сосудов, и общее улучшение самочувствия.

# Протоколы применения

## 1. Инфекционные заболевания

МультиМаг + Триовитал + Экстравир + Кандифайтер + Энзимобакт =  
обработка ИммуЛиз Актив

## 2. Сердечно-сосудистые

МультиМаг + Лецитин + АД-Баланс + Атеростерол

## 3. Дегенеративные заболевания опорно-двигательного аппарата

МультиМаг+ Бурдок-С + Хондро Формула с MSM + НовОмегин

## 4. Психиатрические расстройства

МультиМаг + Нейростабил + Альдеприм + Гуд Найт + Глюкосил Норма

## 5. Заболевание ЖКТ СРК

МультиМаг + Гастрокалм + Энзимобакт + комплекс ферментов  
Биокаскад + Токсфайтер Люкс

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

**XV** МЕЖДУНАРОДНАЯ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ  
КОНФЕРЕНЦИЯ / МОСКВА

Здоровье семьи. Актуальные вопросы  
профилактической медицины

**Спасибо  
за внимание!**

*Арт Лайф*

