

Арт Лайф

X **2021**

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва**



**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНЫ-2021**

ТЕЗИСЫ ДОКЛАДОВ

СОДЕРЖАНИЕ

- Вековцев А.А. Наука и технологии «Артлайф» в новых условиях.....4**
- Черевко Н.А. Жизнь в пандемию. Синдром хронической усталости. Актуальность, проявления, как помочь пациенту7**
- Лобыкина Е.Н. Саркопения. Актуальные вопросы поддержки белкового статуса в до- и постковидную эпоху (взгляд официальной и интегративной медицины)... 13**
- Галимов Р.Р. Восстановление эндокринной системы после перенесенного Covid -19..... 18**
- Свидерская Т.А. Витамин D в генезе ассоциированных с возрастом состояний. Квартет здоровья. Часть 1. Витамин D 23**
- Денисов А.А. Вирусы среди нас. Вирус простого герпеса. Апробация нового противовирусного крема «Девирол Актив» 27**
- Марченко Р.Д. Биотехнологические инструменты поддержки «единого здоровья» человека 31**
- Носов Е.А. Опыт применения БАД «Артлайф» в санаторно-курортном лечении..... 34**
- Холодов А.А. Клиническая и микробиологическая эффективность применения комплекса «Панбиолакт» у больных туберкулезом с множественной лекарственной устойчивостью возбудителя 38**
- Солодилова А.А. «Скрытый голод» – актуальная проблема современного рациона. Дефицитные состояния, последствия для здоровья. «Умная» вода в качестве простого решения..... 42**

СОДЕРЖАНИЕ

- Гребнев Н.И.** *Влияние микронутриентной поддержки на течение коронавирусной инфекции* 46
- Козляев Д.П.** *Как победить депрессию и стабилизировать эмоциональный фон в сложных условиях XXI века* 49
- Лобыкина Е.Н.** *Дисбаланс половых гормонов. В чем профилактика ранних нарушений? Выбираем дирижёра и «ведущую скрипку» женского гормонального оркестра* 52
- Поткина Т.Н.** *Постменопаузальный остеопороз: препараты кальция в современной стратегии профилактики и лечения* 56
- Агафонова А.В.** *Гормональное здоровье женщины и железодефицит* 61
- Бельченко Н.А.** *Как сохранить здоровье молочной железы. Результаты апробации крема для тела «Младокомфорт»* 65
- Меринова Е.В.** *Влияние нутрицевтической поддержки на сохранение красоты и молодости* 68
- Бойко О.Н.** *Бизнес с Артлайф. Проект «Я-женщина». Организация онлайн-марафонов* 73
- Жирнова Р.Ш.** *Состояния, смещающие нормофлору в сторону патогенной или условно-патогенной. Комплексная биокоррекция*..... 76



Вековцев А.А.

*к.т.н., директор по науке
и производству «Артлайф»*

НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ «АРТЛАЙФ» В НОВЫХ УСЛОВИЯХ

Согласно современной медицинской концепции, традиционные лечебно-профилактические рационы питания, функциональные пищевые продукты, нутрицевтики и фармаконутриенты являются основополагающим звеном в метаболической коррекции, включающей в себя три взаимосвязанных составляющих: метаболическая детоксикация, редукционная коррекция, аддитивная коррекция. Именно эпигенетические механизмы определяют наше питание, привычки. Львиную долю метаболитов нам дает микробиота, которая обеспечивает основную регуляцию.

Представителями нового поколения биотиков являются метабиотики – средства коррекции нормофлоры кишечника. Внедрение их в продукты функционального питания и медицинскую практику – это принципиально новый подход к предотвращению и ликвидации в организме человека хронического дефицита низкомолекулярных биологически и фармакологически активных микробных соединений.

Исследования доказывают, что включение в рацион даже небольшого количества фермен-

[**к содержанию**](#)

тированной пищи быстрее вызывает клинически значимые изменения в микробиоте. Это связано с наличием в таком питании не только клетчатки, но и про-, пре- и метабиотиков. Метаболиты пробиотических бактерий и ферментированного субстрата способны не только влиять на организм в целом, но и регулировать собственное сообщество в кишечнике, образуя устойчивый кворум с общей сигнальной и метаболической системой. Бактерии в консорциуме являются пребиотиками друг для друга и имеют единый метаболический вектор.

Независимо от индивидуальных различий в составе кишечной микрофлоры, кишечный микробиоценоз у каждого человека функционирует как целая экосистема и метаболический орган, который обеспечивает необходимое количество и профиль короткоцепочечных жирных кислот, синтез которых является важным фактором колонизационной резистентности, он обеспечивает стабильность состава кишечной микрофлоры.

Как показали исследования, молочные пропионовокислые бактерии, являясь по сути бактериями-пребиотиками, способны увеличить концентрацию не только пропионата, но и бутирата, с одновременным увеличением содержания бифидо- и лактобактерий. Что дает энергию для клеток толстой кишки, убивает раковые клетки, повышает митохондриальную активность, может предотвратить аллергию, анемию, регулирует иммунную систему, улучшает чувствительность к инсулину (контролирует уровень сахара в крови при СД II типа) и т.д.

[к содержанию](#)

В докладе озвучиваются особенности иммобилизованного фермента «Субтизим», новые перспективные направления в области создания пробиотиков и метабиотиков адресного назначения.

Планируется производство продуктов, содержащих новую для компании супербактерию под названием *Akkermansia muciniphila* – это пробиотик нового поколения, который живет в кишечнике, регулирует толщину мукозного слоя, контролирует липидный обмен. Она выделяет метаболиты, которые используются в организме в качестве источника энергии в различных метаболических процессах.

Перспективным направлением в науке и производстве биологически активных комплексов являются всегда актуальные пептиды-биорегуляторы.

Продолжается активная работа компании «Артлайф» в направлении влияния микробиома кишечника на поведенческие и мозговые функции организма. В течение следующих 6 месяцев будет проводиться программа исследования нового продукта для больных аутизмом.

В докладе сконцентрированы новые передовые разработки компании для создания свежих высокоэффективных продуктов для решения многих вопросов здоровья.



Черевко Н.А.

*врач аллерголог-иммунолог, д.м.н.,
профессор кафедры аллергологии
и иммунологии СибГМУ, г. Томск*

ЖИЗНЬ В ПАНДЕМИЮ. СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ. АКТУАЛЬНОСТЬ, ПРОЯВЛЕНИЯ, КАК ПОМОЧЬ ПАЦИЕНТУ

В условиях пандемии коронавирусной инфекции мы живем уже два года. По предварительным прогнозам сложная эпидемиологическая ситуация будет сохраняться еще несколько лет. При этом, коронавирусная инфекция мутирует и одна из главных задач в борьбе с ней – понять, как штаммы вируса с высоким потенциалом изменений ведут себя при распространении, и сформировать механизмы влияния на этот процесс.

Во всех случаях и заражение, и формирование иммунного ответа идет по одной схеме, так же, как развитие осложнений. Согласно статистике, осложнения, характерные для первого штамма коронавируса, характерны и для его мутаций: дыхательная недостаточность, пневмония, системные поражения, полиорганная недостаточность, психические и неврологические повреждения, в т.ч. делирий и энцефалопатия. Одним из осложнений, характерным для большинства переболевших в средней и тяжелой форме, является

[к содержанию](#)

синдром посттравматического стресса или постковидный синдром, который проявляется в виде синдрома хронической усталости и сопровождается различными воспалительными, иммунными, вирусными, неврологическими и эндокринными симптомами.

Синдром хронической усталости был описан еще в 1934 году, но как диагноз зарегистрирован позже, в 1984 году на фоне вспышки вируса Эпштейна – Барра. В настоящее время связан с рядом вирусов, в т.ч. с Covid-19.

Синдром хронической усталости (СХУ) / миалгический энцефаломиелит, болезнь непереносимости системной нагрузки – это гетерогенное, инвалидизирующее и изнурительное заболевание неизвестной этиологии. Организм не восстанавливается даже после продолжительного отдыха.

Современный синдром хронической усталости включает **несколько симптомов**:

- Патологическая усталость и недомогание, которое усиливается после нагрузки и продолжается более 6 месяцев.
- Когнитивная дисфункция, включая тревожность, рассеянность, ухудшение памяти, изменение настроения, депрессии.
- Иммунная дисфункция, включая повышение температуры, фарингиты, аллергические реакции, болезненность шейных и подмышечных лимфатических узлов.
- Нарушенный сон, чаще бессонница сменяется на сонливость.
- Боль мышечная и суставная с необъяснимой

[к содержанию](#)

причиной.

- Вегетативная дисфункция, боль в грудной клетке, учащенное сердцебиение, потливость по ночам; периодические боли в животе; снижение веса, нарушение центральных регуляторных центров торможения/активности ВНС.

- Covid-19 добавил нарушение/извращение/потерю обоняния, сохраняющиеся до нескольких месяцев.

Симптомы неврологического характера по наблюдениям врачей соотносимы с проявлениями болезни Альцгеймера: затуманенное сознание, изменение вкуса и запаха, забывчивость, агрессия, нарушение двигательной активности, затрудненность в решении логических задач, провалы в памяти, проблемы с узнаванием и подбором слов.

Поиски биомаркеров симптома хронической усталости продолжаются, и в качестве возможных индикаторов рассматриваются цитокины, митохондрии, основные циклы дыхания и энергетики клетки, апоптоз, аутофагия, микробиота.

Исследованиями доказано, что вирус SARS запускает старение эндотелия, используя собственные ресурсы организма и формируя стрессовую ситуацию. Вполне закономерно мнение исследователей: «Вирус пришел, чтобы состарить человечество».

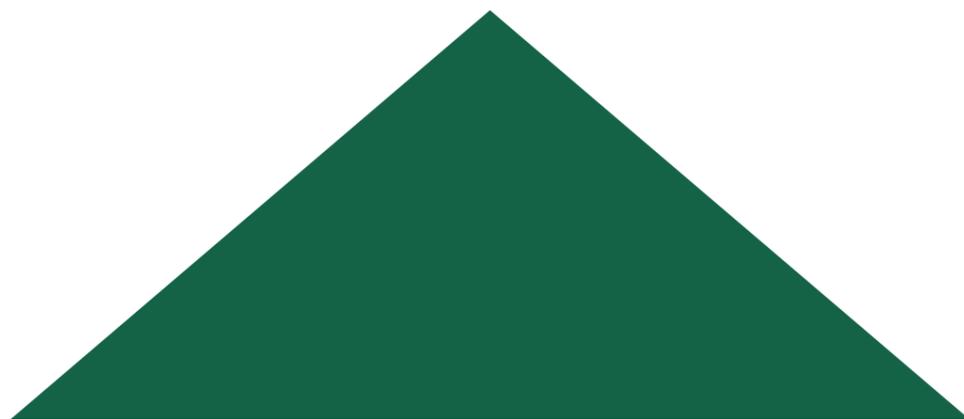
Состояние посттравматического стрессового расстройства наблюдается у 30% людей, переболевших Covid-19, на исходе месяца после начала заболевания, у 80% наблюдаются долгосрочные симптомы, выраженные менее ярко, но измеримые лабораторными показателями.

[к содержанию](#)

На этом фоне убедительно выглядят результаты исследований, согласно которым выявлены факторы отягощения болезни. Дефицит витаминов, макро- и микронутриентов (Fe, I, ПНЖК, D3, B6, B12, Mg, Zn, Cu): доказано, что люди с дефицитом переносят вирус Covid-19 и другие вирусы в более тяжелой форме, и для них в большей степени характерны осложнения в виде СХУ и др. Сюда же относятся изменение микробиоты, пищевые аллергии, иммунологические нарушения, гипоксия.

Итак, патогенез СХУ включает

изменение метаболизма



*расстройство иммунного
реагирования, репрограм-
мирование иммунных клеток*

*расстройство кишечного
микробиома*

Терапия этих расстройств включает:

- Противовирусные комплексы.
- Оптимальную диету (в первые дни заболевания исключить пищевые нагрузки).
- Нутриентную поддержку + витаминотерапию: высокие дозы B1 600-1800 мг / сут. в зависимости от пола и веса, B6, B12, витамин D3, K2.
- L-карнитин, аминокислоты, антигипоксанты, антиоксиданты.

[к содержанию](#)

- Контроль дефицита фосфолипидов.
- Прием препаратов, направленных на снижение стресса и улучшение сна.
- Прием пробиотиков/синбиотиков.
- Прием индукторов интерферона.
- Ограничение физических нагрузок.
- Здоровый сон, лимфодренажная гимнастика.

Из продуктов компании «Артлайф» отвечают всем актуальным потребностям в программе восстановления и снижения симптомов хронической усталости следующие комплексы:

«Мега Про Эйдж» – революционная эпигенетическая программа, направленная на продление жизни и восстановление потенциала клетки:

- **стимуляция аутофагии** (карнозин, D3, ресвератрол, физалис, терминалия, пептиды пробиобактерий);

- **энергетический баланс клетки** (глутатион, коэнзим Q10, L-карнитин, комплекс минералов: магний, цинк, медь, марганец);

- **эпигенетическая модуляция** (готу-кола, D-рибоза, витамины группы B, алоэ вера, гарциния, амла, бакопа и др);

- **защита и восстановление клеточных мембран** (астаксантин, эссенциальные фосфолипиды, селексен, витамин K2, каприл-каприновые триглицериды);

«Астамегин» (Омега-3 PREMIUM + полипренолы + астаксантин) – защита и восстановление клеточных структур, повышение регенеративного

[к содержанию](#)

потенциала клеток.

«Триовитал» – источник цинка, кверцетина, витамина С и лизина. Создан с учетом рекомендаций международного протокола лечения Covid-19.

«Неовирол» – комплекс усиленной противовирусной и антибактериальной активности (эффективен в отношении гриппа, ОРВИ, коронавирусов и др.).

«Нейростронг» – поддержание и укрепление нервной и сердечно-сосудистой систем, улучшение мозгового кровообращения.

«Пульмоклинз» – комплекс для устранения воспалительного процесса в бронхолегочной системе, снижения интенсивности обострения хронических заболеваний, сокращения сроков выздоровления.

«Чага» – общеукрепляющее действие, мобилизация защитных сил организма, поддержка иммунитета, увеличение антиоксидантного потенциала, благоприятное влияние на обмен веществ.

Время, проведенное в условиях Covid-19, показало резкий всплеск интереса к БАД. Международным научным сообществом доказано, что при правильном отношении, приём БАД направленного действия значительно ускоряет процесс выздоровления и восстановления после Covid-19.

[к содержанию](#)



Лобыкина Е.Н.

*врач-эндокринолог, диетолог,
д.м.н., профессор, зав. кафедрой
гигиены, эпидемиологии и здорового
образа жизни, Новокузнецкий
государственный институт
усовершенствования врачей*

САРКОПЕНИЯ. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДДЕРЖКИ БЕЛКОВОГО СТАТУСА В ДО- И ПОСТКОВИДНУЮ ЭПОХУ (ВЗГЛЯД ОФИЦИАЛЬНОЙ И ИНТЕГРАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ)

Реалии современного образа жизни: значительное снижение физической активности, несбалансированное питание с преобладанием жиров и углеводов, высокий уровень стресса и многое другое провоцируют снижение возрастного порога многих заболеваний. Еще несколько лет назад саркопения рассматривалась в ключе гериатрических патологий, а сегодня все чаще встречается у молодых людей. В докладе подробно освещается данная проблема, обозначая возможные причины, методы объективной оценки состояния, профилактические мероприятия. Для самостоятельной диагностики текущего состояния приводятся простые тесты, не требующие специального оборудования, которые помогают установить факт снижения количества и качества мышечной массы:

[**к содержанию**](#)

1. «Ванька-встанька»: из положения стоя сесть на пол по-турецки, не помогая себе руками и встать без помощи рук;

2. Тест на баланс: встать по стойке «смирно», развести горизонтально руки, согнуть и поднять ногу в колене, закрыть глаза. Устоять 30 сек – 1 мин;

3. Пройти 4 м с обычной скоростью и измерить скорость в м/с: менее 0,8 – плохой результат;

4. Измерить окружность голени: менее 30 см – возможная саркопения;

5. Динамометрия: женщины 25-30 лет; мужчины 45-50 лет.

С возрастом энергетические ресурсы организма постепенно истощаются, развивается старческая астения, однако данное состояние является потенциально обратимым, о чем свидетельствуют результаты многих исследований с участием пожилых людей, проводимых на фоне коррекции их рациона и физической активности. Данный факт подтверждает целесообразность профилактики саркопении в более молодом возрасте.

Список важных рекомендаций:

- присутствие белка в ежедневном рационе, потребление 25-30 г с каждым приемом пищи;

- регулярная физическая активность 3–5 раз в неделю (аэробные и силовые тренировки дают взаимоусиливающий эффект);

- включение в рацион продуктов, богатых лейцином: соя, горох, говядина и рыба или БАД (не менее 2,5–2,8 г);

- профилактика и своевременное лечение заболеваний ЖКТ: «Гастрокалм Макси», «Комплекс ферментов Биокаскад», «Мультилиз», «Сорбиотик», «Панбиолакт»;

- нутритивная поддержка, так как целый ряд биологически активных веществ оказывает влияние на снижение объема и функциональную активность мышечной ткани: витамины Д, С, Е, ПНЖК, глюкозамина сульфат, хондроитина сульфат и антиоксиданты.

Также в докладе представлены результаты апробации нового продукта компании «Артлайф» – «Виталити Фуд», целью которой стала оценка эффективности диетотерапевтической программы по укреплению здоровья с использованием функционального продукта на основе аминокислот. В исследовании приняли участие 20 человек (4 мужчины и 16 женщин), в возрасте от 20 до 72 лет), с ИМТ от 26,4 до 45,5 кг/м². На протяжении 30 дней участники исследования к ежедневному рациону в качестве второго завтрака получали по 1 саше-пакету БАД «Виталити Фуд», растворенному в 200 мл воды. Данный продукт использовался как источник полноценного комплекса аминокислот, витаминов, минеральных и биоактивных веществ, растворимых пищевых волокон, галакто- и глюкоманнанов. Был добавлен в рацион с целью уменьшения чувства голода и повышения насыщения, улучшения антропометрических и метаболических показателей.

Динамика показателей компонентного состава тела

Показатель	До	После	Различия, р
Жировая масса, кг	42,5+2,5	39,4±2,9	0,001
Жировая масса, %	39,6±1,8	38,3+1,9	0,001
Тощая масса, кг	58,2+2,3	61,7+2,9	0,001
Масса скелетной мускулатуры, кг	34,9+1,8	36,4+1,5	0,07
Общая жидкость, л	47,4+1,6	45,6+1,7	0,001

Динамика биохимических показателей

Показатель	До	После	Различия, р
Общий ХС, ммоль/л	5,19+0,31	4,81±0,4	0,001
ХС ЛПНП, ммоль/л	3,98+0,29	3,70±0,2	0,067
Триглицериды, ммоль/л	1,79+0,24	1,39±0,2	0,005
Общий белок, г/л	70,1±0,7	71,8±0,6	0,129
Альбумин, г/л	42,8±3,5	43,7±2,5	0,152
ЩФ, МЕ/л	51,6±3,8	54,5±3,1	0,190
АСТ, МЕ/л	23,0+1,8	22,0±1,2	0,996
ГГТ, МЕ/л	31,4+2,9	22,6±1,6	0,001

Выводы. На фоне применения 30-дневного курса диетотерапевтической программы с использованием «Виталити Фуд» у лиц с 35 лет было отмечено:

- снижение жировой массы по сравнению с уменьшением тощей и массы скелетной мускулатуры;
- уменьшение в сыворотке крови концентрации глюкозы, общего ХС, ТГ и активности ГГТ;
- повышение уровня общего белка и альбумина крови.

[к содержанию](#)

Данный продукт может быть рекомендован как лицам без нарушений метаболизма (для обеспечения рациона необходимыми пищевыми веществами), так и пациентам с низким уровнем белка с целью повышения эффективности лечебно-профилактических мероприятий по коррекции белково-энергетической недостаточности, улучшения показателей углеводного и липидного обмена, функционального состояния желчевыделительной системы). БАД «Виталити Фуд» имеет хорошую переносимость, побочных явлений на фоне его применения не отмечено.



Галимов Р.Р.

*врач эндокринолог,
диетолог, доцент кафедры
восстановительного лечения
и клинической нутрициологии
Казанского Университета
Восточной Медицины, кандидат
медицинских наук, г. Казань*

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО COVID -19

В докладе отражаются результаты практического применения комплексов «Артлайф» для профилактики, комплексного лечения вирусной инфекции Covid-19 и после выздоровления. Вирус SARS-CoV-2 может напрямую поражать железы внутренней секреции. Последствия интенсивной лекарственной терапии также негативно воздействуют на внутреннюю среду организма.

Вирус вызывает также чрезмерный ответ иммунной системы. Провоцируются аутоиммунные реакции. Возникает хроническое воспаление, вследствие активации тучных клеток, которые выделяют большое количество медиаторов.

В докладе указываются используемые во врачебной практике программы для профилактики и лечения различных нарушений работы эндокринной системы.

[к содержанию](#)

Для поддержки организма при сахарном диабете, метаболическом синдроме у людей с избыточной массой тела, при инсулинорезистентности, очень хорошо показал себя **«Глюкосил Норма»**. У него мощный состав, который обладает гипогликемическим эффектом, комплекс используется для профилактики осложнений сахарного диабета, коррекции массы тела, поддерживает все функции организма.

Оздоровительная программа при сахарном диабете 1 и 2 типа:

1 этап – 2 мес.

- «Глюкосил Норма» 1 капс. х 3-4 раза в день;
- «Лецитин» 1 ст.л. х 2 раза в день;
- «Олеопрен Гепа» 1 капс. х 2 раза в день;
- «Астамегин» 1 капс. х 1 раза в день;
- Взвар «Гепатон-3» 2 стакана в день.

2 этап – 2 мес.

- «Глюкосил Норма» 1 капс. х 3-4 раза в день;
- «Новомегин» 1 капс. х 2 раза в день;
- «Гепатон-2» 2 таб. х 3 раза в день;
- Взвар «Гепатон-3» 2 стакана в день.

Очень хорошие результаты были получены у пациентов с наличием узлов щитовидной железы. Почти у 40% пациентов на фоне приема программы узлы уменьшались или исчезали полностью.

[**к содержанию**](#)

Оздоровительная программа при узловом, многоузловом, смешанным зобах:

Курс – 90 дней. Повторять 2 раза в год.

- «Тиреобаланс» 1 таб. утром с едой;
- «Ункарин» 2капс. х 3 раза в день с едой;
- «АСЕвит» 1 капс. х 2 раза в день с едой;
- «Комплекс ферментов Биокаскад» 1 таб. х 3 раза в день. В случае больших узлов по 2 таб. х 3 раза в день натощак (за 30 – 60 минут до еды);
- «Сорокотравник», взвары: «Кошачий коготок», «Цетразин»;
- Кисели, какао с йодом и железом.

В докладе также озвучиваются рекомендации для поддержания мужского здоровья, потому что одной из проблем после перенесенного Covid-19 является мужское бесплодие. Воспалительный процесс угнетает сперматогенез и вызывает стойкое снижение выработки тестостерона.

Восстановление сперматогенеза при мужском бесплодии:

1 этап – 30 дней.

- DIM-prost program по 2 капс. 2 раза в день;
- «Ренсепт» по 2 таб. 2 раза в день;
- «Поли-Цетразин» по 1 капс. 2 раза в день;
- «Ункарин» по 2 капс. 3 раза в день;

2 этап – 30 дней.

- DIM-prost programm по 2 капс. 2 раза в день;
- «Комплекс ферментов Биокаскад» по 1 таб. 3 раза в день;
- «Дискавери Сила» по 2 таб. 2 раза в день;
- «Фиторен» по 2 таб. 2 раза в день.

Вторая проблема, которая возникает после перенесенного Covid-19 – эректильная дисфункция у мужчин. И для профилактики этой проблемы хороший эффект достигается применением определенных комплексов в 2 этапа:

Профилактика эректильной дисфункции, для повышения потенции:

1 этап – 30 дней.

- DIM-prost programm по 2 капс. 2 раза в день;
- «Нейрокомфорт» по 1 капс. 2 раза в день;
- «Нейростабил» по 1-2 таб. 2 раза в день;
- «НовОмегин» по 1 капс. 2 раза в день;
- «Гепатон-2» по 2 таб. 2 раза в день.

2 этап – 60 дней.

- DIM-prost programm по 2 капс. 2 раза в день;
- «Нейрокомфорт» по 1 капс. 2 раза в день;
- «Нейростабил» по 2 таб. 3 раза в день;
- «НовОмегин» по 1 капс. 2 раза в день;
- «Энжект» по 1 капс. 2 раза в день.

DIM-prost programm улучшает репродуктивное здоровье мужчин, повышает потенцию, способствует нормализации гормонального баланса, используется для профилактики простатита и аденомы простаты.

Клинические данные показали, что уже через 30 дней применения комплекса DIM-prost programm усиливается эрекция, восстанавливается либидо, улучшается репродуктивная функция, повышается энергия и жизненный тонус, чувство уверенности в собственных силах, психоэмоциональный статус и качество сна.



Свидерская Т.А.

*врач эндокринолог, специалист
превентивной медицины,
“D-доктор”, г. Москва*

ВИТАМИН D В ГЕНЕЗЕ АССОЦИИРОВАННЫХ С ВОЗРАСТОМ СОСТОЯНИЙ. КВАРТЕТ ЗДОРОВЬЯ. ЧАСТЬ 1. ВИТАМИН D

Современная модель прогрессивной медицины предполагает комплексный подход к профилактике и лечению многих заболеваний. Примером реализации стала модель медицины 5П, где в основе лежат 5 принципов:

Профилактическая – профилактика должна начинаться в утробе матери (витамин D, Омега-3 жирные кислоты, железо) и корректироваться с учетом возрастных периодов.

Персонализированная – учет генетических особенностей.

Пациент-вовлеченная – пациент активный со-участник процесса.

Предиктивная – профилактика заболеваний.

Позитивная – оптимистичный настрой является залогом положительного результата.

В 2011 г создана на кафедре эндокринологии в РУДН, г. Москва и введена в практику в «Клинике профессора Калининко» уникальная авторская

[к содержанию](#)

методика – «Квартет здоровья» (одна из создателей этой системы – д.м.н., С.Ю. Калинченко, основатель и руководитель «Клиники профессора Калинченко») – новая концепция современной профилактической медицины, основанная на понимании патогенетических механизмов клеточного старения и развития основных возраст-ассоциированных болезней. «Квартет здоровья», или комплекс метаболической терапии, направлен на восстановление клетки как наименьшей единицы живого, ее физиологических функций, структуры тканей и организма в целом.

Включает в себя прием витамина D, Омега-3-ПНЖК, поддержку половых гормонов – тестостерона, эстрогена, прогестерона, а также прием антиоксидантов – нейтрализаторов свободных радикалов.

Фундаментом пирамиды являются **витамин D** и **Омега-3 ПНЖК**, которые составляют **«Дуэт здоровья»**.

Витамин D – ключевой гормон репродукции, качества и продолжительности жизни, фундамент антивозрастной метаболической терапии.

Недостаточность витамина D часто называют неинфекционной пандемией XXI века среди взрослого населения. Обширные наблюдения последних лет позволяют предположить наличие его дефицита в той или иной степени примерно у 50% людей в мире. Среди пожилых людей этот процент еще выше – 80-90%. Между тем результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что витамин D является биорегулятором с широким спектром свойств. А это подчеркивает важность своевременной коррекции дефици-

[к содержанию](#)

та витамина D и открывает широкие перспективы его применения.

За последние 10-20 лет стало известно, что низкий уровень витамина D достоверно ассоциируется с **метаболическим синдромом** с характерным ожирением, артериальной гипертензией, повышенным уровнем сахара и холестерина в крови, **саркопенией** – дефицитом количества и качества мышечной массы, а также имеет большое значение в механизмах развития онкологических и аутоиммунных заболеваний. Достаточный уровень и концентрация витамина D в крови позволяет в несколько раз снизить риск развития возраст-ассоциированных заболеваний и увеличить продолжительность жизни по сравнению с теми, у кого уровень витамина D находится в показателях дефицита.

Для профилактики, коррекции и поддержания оптимального уровня витамина D могут использоваться как моно-, так и комбинированные препараты, содержащие D3. Одним из таких продуктов является комплекс **«Optimal K2 + D3» «Артлайф»**, содержащий оптимальную суточную дозировку двух компонентов.

Омега-3 служат сигнальными регуляторными молекулами, участвующими в построении клеточных мембран, обеспечении их функциональности, регуляции проницаемости, текучести, эластичности, являются активаторами нормального деления стволовых клеток, активаторами синтеза регуляторных белков, отвечают за когнитивные функции и еще десятки разнообразных других.

Прием антиоксидантов является третьей составляющей квартета здоровья, крайне необ-

[к содержанию](#)

ходимой при наличии проявлений окислительного стресса. В отсутствии выраженных проявлений окислительного стресса антиоксиданты необходимы каждому человеку, начиная с 35–40-летнего возраста, поскольку примерно с этого возраста естественная антиоксидантная защита организма начинает ослабевать.

Ну и, конечно, необходима **поддержка уровня половых гормонов** – источника молодости, красоты и энергии.

Снижение уровня половых гормонов является одним из ключевых моментов запуска и развития процессов старения и возраст-ассоциированных заболеваний. Современные врачи знают, что диагностировать дефицит половых гормонов нужно как можно раньше, не дожидаясь основных проявлений менопаузы или андропаузы.

Кроме комплекса **«Optimal K2 + D3»** из продуктов «Артлайф» рекомендовано:

«Астамегин» – источник Омега-3 PREMIUM (360 mg EPA/240 mg DHA), полипренолов и астаксантина – мощного антиоксиданта.

«Спектр – С» – комплекс из 4 производных витамина С в липосомированной форме, обладающий пролонгированным действием и высокой биодоступностью (витамин С является антиоксидантом немедленного действия).



Денисов А.А.

*д.м.н., врач аллерголог-иммунолог,
профессор кафедры аллергологии
и иммунологии СибГМУ, директор
«Института мужского здоровья»,
г. Томск*

ВИРУСЫ СРЕДИ НАС. ВИРУС ПРОСТОГО ГЕРПЕСА. АПРОБАЦИЯ НОВОГО ПРОТИВОВИРУСНОГО КРЕМА «ДЕВИРОЛ АКТИВ»

Тема вирусов звучит сегодня практически ежедневно, но это не значит, что она не была актуальна год или 5 лет назад.

На сегодняшний день вирус простого герпеса является одним из наиболее распространенных заболеваний, им инфицировано 65-90% населения планеты.

Распространенность:

- Лабиальный герпес – 90 % населения.
- Генитальный герпес – 5,6 % населения.
- Опоясывающий герпес – более 10% после ВО.
- Инфекционный мононуклеоз (ВЭБ), лимфома, саркома Капоши, лимфопролиферативные заболевания (HHV 8) и другие имеют тенденцию к ежегодному росту.

[к содержанию](#)

Лечение и профилактика герпесвирусной инфекции:

- Лечение рецидива – уменьшить тяжесть клинических проявлений инфекции и сократить срок полного заживления поражений;
- Борьба с осложнениями - снизить возможность формирования и тяжесть осложнений;
- Профилактика рецидива - уменьшить частоту, длительность и тяжесть рецидивов;
- Профилактика заражения других людей - уменьшить продолжительность и выраженность экскреции вируса в местах поражения.

Системная противовирусная терапия

В качестве препарата для лечения герпетической инфекции рекомендуется использовать комплекс **«Неовирол»**, который содержит L-лизин – незаменимую аминокислоту, оказывающую противовирусное действие, особенно в отношении герпеса и респираторных вирусов. Также в нем находится экстракт травы манжетки обыкновенной.

По результатам исследования Государственного научного центра вирусологии и биотехнологии «Вектор» (Новосибирск) и ученых из Центрального сибирского ботанического сада СО РАН экстракта манжетки, препараты, полученные из манжетки обыкновенной, оказали противовирусный эффект в отношении вируса простого герпеса типов ВПГ-1 и ВПГ-2.

Для оптимизации работы гепатобилиарной системы рекомендуется включать в программу

комплексы «Гепатон-3», «Холегон», «Хепар формула», «Олеопрен Нейро».

Для оптимизации кишечной микробиоты и формирования лучшей работы кишечника рекомендуется принимать комплексы «Панбиолакт», «Панбиолакт Де-Фем», «Панбиолакт кидс», «Сорбиотик».

Наружная противовирусная терапия

Новый комплекс «Девирол Актив» – противовирусный крем, содержит комплекс натуральных растительных экстрактов, оказывающих противовирусное, антибактериальное и регенерирующее действие. Не имеет ограничений по возрасту!

Цели и задачи проводимой апробации крема «Девирол Актив»:

- Устранить зуд, жжение и болевой синдром;
- Уменьшить количество высыпаний;
- Сократить длительность острой фазы.

В апробации приняла участие группа пациентов с вирусом Herpes labialis, вирусом герпеса 2-го типа и с вирусом Herpes zoster.

Эффективность оценивали с помощью анкет-опросника, в которую были включены вопросы про: возраст; локализацию герпесвирусной инфекции: лабиальный герпес, генитальный герпес, опоясывающий герпес; время, в течение которого уменьшился зуд; через какое время образовались корочки; через какое время прошли внешние проявления (припухлость, покраснения, язвочки, корочки); время снятия болевых ощущений и т.д.

[к содержанию](#)

Выводы:

Пациенты с лабиальным герпесом на различной стадии наблюдали:

- Время деградации пузырьков увеличилось на 40%;
- Сократилось время образования корочек, и наблюдалось их более быстрое отслоение;
- Отмечалось снижение болевых ощущений.



Марченко Р.Д.

*руководитель
биотехнологического
информационного центра
«Артлайф»*

БИОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ ПОДДЕРЖКИ «ЕДИНОГО ЗДОРОВЬЯ» ЧЕЛОВЕКА

При помощи биотехнологии было и будет получено огромное количество продуктов для здравоохранения, сельского хозяйства, продовольственной и химической промышленности. Сегодня биотехнология – это мировой тренд научного развития.

Подразделения биотехнологического производства:

- **Лаборатория биоинжиниринга** занимается созданием, поддержанием, коллекцией микроорганизмов. Это масштабирование чистых культур от одной клетки до полноценной затравочной культуры, которая будет использоваться в дальнейшем в промышленности. Это исследование свойств наших штаммов, доказательства их эффективности на микробиологическом уровне.

- **Цех производства биотехнологической продукции** занимается производством высокой культуры, поскольку микробиологические процессы требуют особо ответственного подхода, стерильной чистоты всех процессов, чтобы посторонние

[к содержанию](#)

клетки не могли попасть в биореактор, что может привести к порче всей партии.

- **Биотехнологический информационный центр** создает внутреннюю и внешнюю информационную среду, проводит анализ научной литературы, научный поиск, подготавливает материалы, отчеты, патенты, научные статьи, обучает работников в области биотехнологии, проводит лекции, семинары, экскурсии, участвует в маркетинговых и научных мероприятиях.

Биотехнологические направления:

- Ферментированные продукты (например, «Мультилиз»).
- Пробиотики и метабиотики (например, «Сорбиотик»).
- Высшие грибы (например, соки чаги, олеопрены).

Преимущества глубинного культивирования грибов

Экологичность продукта – исключено попадание извне тяжелых металлов, радионуклидов и пестицидов;

Экологичность производства – биотехнологический процесс;

Доступность редких видов грибов – оптимальные условия для редких и требовательных грибов;

Полное извлечение полезных веществ – нет потери метаболитов грибов во внешнюю среду;

Высокая биодоступность – отсутствие жесткой полисахаридной матрицы, препятствующей усвоению веществ;

[к содержанию](#)

Высокая безопасность – в ферментере базидиомицеты не образуют спор, которые в редких случаях могут вызывать проблемы со здоровьем;

Эпигенетические модификации – изменение молекулярных меток, отвечающих за экспрессию генов, без изменения первичной структуры ДНК.

Каждая клетка организма содержит одинаковую информацию, в ней закодирован весь геном. Но в процессе развития каждая клетка программируется под свою функцию для того, чтобы работа в организме была максимально эффективной.

EPYGENETYK SYSTEM

Биогенный модулятор на основе грибов, полученных с помощью биотехнологий «Артлайф».

Комплекс направлен на использование эпигенетических механизмов для всесторонней защиты и восстановления организма.

Основа препарата:

- Комплекс медицинских высших грибов;
- Экстракты лечебных растений;
- Комплекс гуминовых кислот «Эндофульвин»..



Носов Е.А.

*врач терапевт, пульмонолог,
заместитель генерального
директора, главный врач
санатория «Чажемто»*

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ БАД «АРТЛАЙФ» В САНАТОРНО-КУРОРТНОМ ЛЕЧЕНИИ

Санаторий «Чажемто» – здравница на севере Томской области, обладающая уникальными природными лечебными ресурсами:

- геотермальная вода для наружного применения;
- лечебно-сапропелевая грязь;
- лечебно-питьевая минеральная вода.

Лечебные программы санатория направлены на заболевания костно-мышечной, нервной, сердечно-сосудистой систем, органов дыхания и пищеварения, заболевания кожи.

Совместно с компанией «Артлайф» разработаны и внедрены в практику программы оздоровления и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, постковидного синдрома, синдрома хронической усталости и заболеваний кожи.

Программа «Здоровые суставы и позвоночник» предполагает 14-дневный интенсив-

[**к содержанию**](#)

ный курс санаторно-курортного лечения, прием витаминно-минеральных комплексов и БАД. Рекомендуется при дорсопатиях, остеоартрозах и других заболеваниях костно-мышечной системы и соединительной ткани.

Используемые витаминно-минеральные комплексы и биологически активные компоненты «Артлайф»: **«Хондро-формула с MSM»**, **«Неоколлаген Артро»**, **«Кальцимакс»**. При выраженном болевом синдроме дополнительно функциональный крем **«Гедистен»**, противовоспалительный комплекс **«Ивлаксин»**.

Применение программы у 56 пациентов показало выраженный лечебный результат. Критериями оценки эффективности лечения являлись болевой синдром и функциональная способность.

Программа «Detox» предполагает также 14-дневный интенсивный курс санаторно-курортного лечения и прием витаминно-минеральных комплексов и БАД. Рекомендуется при заболеваниях кожи (псориаз, экзема, нейродермит, другие дерматиты), перенесенном Covid-19, других инфекционных заболеваниях, а также после воздействия токсических веществ.

Используемые витаминно-минеральный комплекс и биологически активные компоненты «Артлайф»: **«Фитосорбовит»**, **«Гепатон -2»**, **«Холегон»**.

По данной программе прошли лечение 32 пациента различных возрастных групп. У 15 пациентов с псориазом отмечался значительный положительный результат, у остальных, включая экзему и нейродермит, умеренно выраженный.

[к содержанию](#)

Критериями оценки являлись степень и распространенность кожных проявлений, зуд, нарушение сна.

У всех пациентов с постковидным синдромом отмечалась положительная динамика. Оценивались одышка, утомляемость, переносимость физической нагрузки, снижение настроения, нарушение сна, суставные и головные боли.

Программа «Время Relax в Чажемто» предполагает базовый интенсивный 12–14-дневной курс санаторно-курортного лечения + прием биологически активных компонентов. Назначается для снятия и профилактики стрессовых состояний, тревоги, синдрома хронической усталости, эмоционального выгорания, снижения настроения и работоспособности, бессонницы, лечения психосоматических заболеваний, астении после перенесенного Covid-19. Используемые биологически активные комплексы «Артлайф»: **«Олеопрен Нейро»**, **«Нейростабил»**, **«Лецитин»**.

В программе участвовали 9 пациентов с общей соматической патологией, сопровождаемой нарушениями сна, тревогой, снижением настроения, лабильностью нервной системы, вегетативной дисфункцией, 1 пациент с постковидным синдромом виде когнитивного расстройства.

Все участники отметили значительное улучшение настроения, сна, уменьшение раздражительности, повышение внимания и мотивационной способности.

Практика использования традиционных природных лечебных факторов в комплексе с уникальными продуктами компании «Артлайф» является

[к содержанию](#)

новым инструментом и возможностью повысить эффективность лечения пациентов санатория через синергичный подход.



Холодов А.А.

*врач - терапевт
Кузбасского клинического
фтизиопульмонологического
медицинского центра имени
И. Ф. Копыловой, г. Кемерово*

КЛИНИЧЕСКАЯ И МИКРОБИОЛОГИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСА «ПАНБИОЛАКТ» У БОЛЬНЫХ ТУБЕРКУЛЕЗОМ СО МНОЖЕСТВЕННОЙ ЛЕКАРСТВЕННОЙ УСТОЙЧИВОСТЬЮ ВОЗБУДИТЕЛЯ

Порой мы сталкиваемся с ситуациями, когда прием большого количества медикаментов просто необходим. Это в свою очередь ведет к нежелательным побочным явлениям. Зачастую последствия отражаются на микробиоценозе желудочно-кишечного тракта.

Уже доказано, что нарушение баланса микробиоты ведет к снижению иммунитета, к снижению синтеза и всасываемости некоторых витаминов, и нарушению многих биохимических процессов в организме.

Изучение микробиоценоза кишечника больных туберкулезом, а также с синдромом проявления кишечной диспепсии имеет высокий научный интерес.

[к содержанию](#)

В связи с этим было проведено клиническое исследование, **целью** которого было – оценить клиническую и микробиологическую эффективность пробиотического комплекса «Панбиолакт» у пациентов с туберкулезом органов дыхания и лекарственной устойчивостью микробактерий туберкулеза.

Материал и методы исследования

Исследование проводилось в 2 этапа, на первом этапе для оценки клинического эффекта приняло участие 100 человек с туберкулезом. 50 человек принимали стандартное лечение без применения пробиотического препарата (группа №1), другие 50 человек принимали «Панбиолакт» совместно со стандартной терапией (группа №2).

На втором этапе проводилась оценка микробиологического эффекта у 30 больных туберкулезом:

- Исследование исходного состояния микробиоценоза кишечника;
- «Панбиолакт» (30 дней + 7 дней на выведение препарата);
- Контрольное исследование состояния микробиоценоза кишечника и оценка динамики.

Результаты:

Скорость купирования диспептического синдрома в группе №1 в среднем 8 дней, а в группе №2 в среднем 7 дней, что является статистически значимым результатом.

Рецидив диспептического синдрома (14 и 30 дней)

За 14 дней:

В группе №1 у 18% произошел рецидив диспептического синдрома.

В группе №2 у 6% диспептический синдром рецидивировал.

За 30 дней:

В группе №1 у 34% произошел рецидив диспептического синдрома.

В группе №2 у 20% диспептический синдром рецидивировал.

Прибавка массы тела является одним из критериев оценки эффективности лечения туберкулеза. В группе №1 пациенты в среднем прибавили 400 г, а в группе №2 550 г, что является статистически значимым.

Продолжительность клиники интоксикационного синдрома

Полностью синдром купировался за 15,5 дней в группе №1 и за 15 дней в группе №2, что статистически значимо.

Динамические изменения представителей грамположительной микрофлоры

В процессе пробиотической терапии титр стрептококка с гемолитической активностью снизился с 4 до 3 КОЕ/г, а титр энтерококков вырос с 5 до 6 КОЕ/г, что приблизило данный показатель к региональной норме для Кузбасса.

[к содержанию](#)

Изменения количества *Candida spp.*

Основным индикатором иммунодефицита у человека является определение количественного и качественного состояния грибов. До пробиотической терапии было идентифицировано 80% грибов *Candida spp.*, а после применения комплекса «Панбиолакт» смогли выявить только 66,7%. Значимые различия при исследовании титров условно-патогенных микроорганизмов в кишечнике до и после проведения эксперимента: титр снизился с 5 до 4 при средне-популяционном показателе 3.



Солодилова А.А.

*системный врач, иммунодиетолог.
Главный врач Медицинского
Центра Натуральной Терапии
«МеЦеНаТ» г. Москва, автор пособия
по применению БАД компании*

«СКРЫТЫЙ ГОЛОД» – АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО РАЦИОНА. ДЕФИЦИТНЫЕ СОСТОЯНИЯ, ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. «УМНАЯ» ВОДА В КАЧЕСТВЕ ПРОСТОГО РЕШЕНИЯ

Еда была, есть и будет основным источником энергии для человека. Конечно, речь идет о качественно сбалансированном питании, которое должно включать все необходимые макро- и микронутриенты, максимально полно удовлетворять текущие потребности организма. К сожалению, наметившаяся тенденция снижения нутритивной плотности продуктов не позволяет восполнить дефицит важнейших компонентов, даже при условии грамотно составленного рациона. Сегодня на полках в гипермаркетах мы видим разнообразную еду на любой вкус и кошелек. При этом внешнем изобилии пищевая ценность продуктов очень скудная. Дефицит питательных веществ скрыт от глаз потребителя, мы можем наблюдать только его последствия. «Скрытый голод» – основной фактор риска развития болезней цивилизации: метаболического синдрома, гипертонии, сахарного диабета

[**к содержанию**](#)

и т. д., что приводит к необходимости поиска актуального решения.

Новинка компании «Артлайф» – аквалиния **NEW STREAM**, которая включает 3 продукта, предназначенных для метаболической коррекции: «Аква-Хондро», «Аква-Метаболизм», «Аква-Мобилизатор».

Идея продукта – в обогащении воды наукоёмким составом активных компонентов, каждый из продуктов имеет свой уникальный функционал, задавая организму определенный вектор саморегуляции: красота, стройность и мобилизация. В основе механизма действия продуктов – жажда, которая возникает по причине обезвоживания, при повышении температуры, в стрессовой ситуации и т. д., заставляя сделать глоток воды. Именно вода является ежесекундным регулятором гомеостаза, обеспечивая терморегуляцию, детоксикацию, энергетический обмен и многие другие биохимические процессы, полноценную работу всех органов и систем. «Умная» вода выполняет функцию транспортной системы, обеспечивая быструю доставку важнейших веществ прямо в клетку. Ежедневное употребление такой воды формирует накопительный эффект и прогнозируемый результат. Биологически активная добавка не изменяет органолептических свойств воды, поэтому создает полное ощущение, что пьешь простую воду.

Преимущества:

1. быстрое действие;
2. накопительный и прогнозируемый эффект;

[к содержанию](#)

3. кратность приема – 1 раз в сутки;
4. разовая доза по количеству активных веществ превосходит любую другую форму БАД;
5. легко готовить и удобно применять;
6. готовый продукт имеет нейтральный вкус и запах;
7. помогает сформировать стойкую привычку пить воду.

Потенциальный потребитель: здоровые люди старше 25-30 лет (для профилактики), люди с коморбидными состояниями в составе комплексной терапии.

«Аква-Мобилизатор» – функциональный корректор работы нервной системы:

- обеспечивает внутриклеточный баланс электролитов;
- стабилизирует состояние центральной нервной системы;
- уменьшает психоэмоциональное напряжение;
- повышает умственную работоспособность;
- оказывает седативное и антидепрессивное действие.

«Аква-Метаболизм» обогащает воду наукоёмким набором нутриентов, который помогает повысить эффективность комплексной терапии МС.

Показания

В составе комплексной терапии:

- метаболический синдром;
- сахарный диабет 1 и 2 типа.

[к содержанию](#)

Как самостоятельный продукт:

- профилактика МС и СД 2 типа;
- при избыточной массе тела;
- неправильном или несбалансированном питании;
- во время интенсивных физических нагрузок для повышения эффективности снижения веса;
- для ежедневной поддержки оптимальной работы всего организма.

«Аква-Хондро» – функциональный корректор обменных процессов в соединительной ткани, направленный на улучшение состояния кожи, волос, ногтей, подвижности и гибкости суставов.

Показания:

- повышение упругости и эластичности связочного аппарата;
- ломкие волосы, ногти;
- сухость и дряблость кожи;
- поддержка во время интенсивных физических нагрузок;
- нарушение работы опорно-двигательного аппарата;
- в комплексной терапии дегенеративных изменений опорно-двигательного аппарата.



Гребнев Н.И.

*врач-эндокринолог высшей
категории г. Владикавказ*

ВЛИЯНИЕ МИКРОНУТРИЕНТНОЙ ПОДДЕРЖКИ НА ТЕЧЕНИЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Доминирующая позиция вирусов в микромире сегодня очевидна, и на примере пандемии 2019 года мы еще раз в этом убедились. Коронавирусная инфекция четко обозначила актуальные проблемы современного человека, выделив приоритетную – потребительское отношение к своему здоровью. Определяющим условием боевой готовности организма ко встрече с инфекцией любой природы является ежедневное получение с продуктами питания полного набора важнейших микронутриентов.

В докладе подробно рассматриваются анализ заболеваемости, обследование пациентов, объективная постановка диагноза и значимая роль микронутритивной поддержки организма, сравнивая динамику течения воспалительного процесса у 2 групп пациентов, получавших классическое медикаментозное лечение и комплекс-

[к содержанию](#)

ную терапию с применением следующих БАД:

- «Энзимобакт» по 1 капс. 2 раза в день;
- «Ивлаксин» по 1 табл. 3–4 раза в день;
- «Оптималь К2+Д3» по 2 капс. в день;
- «Спектр С» по 1 капс. в день;
- «Астамегин» по 2 капс. в день;
- «Триовитал» по 1 капс. в день.

Включение в программу данных комплексов было обосновано направленностью их действия на те органы-мишени, по которым свой сокрушительный удар наносит коронавирусная инфекция. Уникальные составы, синергия эффектов, выверенные дозы активных компонентов – все это помогло в значительной степени уменьшить риск наиболее частых осложнений и ускорить процесс выздоровления. Большинство комплексов в своем составе содержали рекомендованные международными протоколами наиболее важные для поддержки иммунной системы вещества: витамин С, кверцетин, цинк, что также способствовало снижению вирусной нагрузки на организм.

По итогу лечения согласно оценке показателей здоровья, были сделаны перспективные выводы о значимой роли нутритивной поддержки больных с Covid-19. Пациенты, которые получали на ежедневной основе дополнительную терапию БАД уже на 8-ой день течения заболевания отмечали улучшение состояния:

[к содержанию](#)

Признаки положительной динамики	Основная группа (день заболевания)	Контрольная группа (день заболевания)
Нормализация температуры	8	14
Повышение сатурации	10	14
Нормализация показателей ферритина и СРБ	10	15

Клиническое наблюдение за амбулаторными больными, анализ лабораторно-инструментальных данных, позволяет сделать вывод о том, что использование микронутриентов в составе БАД компании «Артлайф» при коронавирусной инфекции:

- сокращает сроки заболевания, позволяет предотвратить тяжелые варианты и осложнения инфекции;
- помогает уменьшить дозы лекарственных препаратов, а в некоторых случаях избежать применения агрессивной фармакотерапии;
- ускоряет восстановление нарушенных функций организма на фоне коронавирусной инфекции.



Козляев Д.П.

клинический психолог, диетолог-нутрициолог, директор и главный врач консультационного центра «Артлайф Самара»

КАК ПОБЕДИТЬ ДЕПРЕССИЮ И СТАБИЛИЗИРОВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН В СЛОЖНЫХ УСЛОВИЯХ XXI ВЕКА

Доклад о самом насущном: как вернуть покой и сон и сохранить эмоциональную стабильность в стрессовых ситуациях, избежать излишней раздражительности, агрессии и сохранить хорошее самочувствие, а также о результатах апробации нового БАД.

Факты о депрессии:

- Женщины заболевают депрессией в два раза чаще, чем мужчины.
- На сегодняшний день депрессия резко «помолодела», и ей часто заболевают люди до 25 лет.
- По прогнозам ВОЗ, к 2022 году депрессия выйдет на первое место в мире среди всех заболеваний.
- По данным проф. О.П. Вертоградовой депрессивные расстройства характерны до 68% больных, обратившихся в городскую поликлинику.

[к содержанию](#)

- 75 % пациентов с депрессией никогда не обращаются к врачам-психиатрам.

Три депрессивных триады:

- Депрессивная триада Э. Крепелина.
- Соматовегетативная триада В.П. Протопова.
- Когнитивная триада А. Бека.

Признаки депрессии:

- Апатия – симптом, выражающийся в безразличии, безучастности, в отрешённом отношении к происходящему вокруг;
- Абулия – состояние патологического отсутствия воли;
- Ангедония – снижение или утрата способности получать удовольствие;
- Алекситимия – неспособность определить или описать свои эмоции.

Социальный стресс. Причины:

- Высокие нагрузки на нервную систему;
- Информационный шум (соц. сети и мессенджеры);
- Недостаток сна;
- Нарушение циркадных ритмов;
- Недостаточная физическая нагрузка;
- Негативное влияние TV.

Доказано, что программы профилактики позволяют снизить распространенность депрессии.

«Олеопрен Нейро» способствует сохранению и восстановлению функциональности клеток мозга для эффективной и стабильной работы, повышается острота памяти и внимания.

«Нейростабил» обладает успокаивающим, мягким седативным действием, используется при стрессах, как дополнительный источник витаминов.

«Нейростронг» – комплекс для улучшения мозгового кровообращения, дополнительный источник витаминов группы В.

Апробация БАД «Альдеприм»

В апробации приняла участие группа из 30 человек в возрасте от 20 до 70 лет (средний возраст 50 лет). Эффективность оценивали с помощью анкетирования по методике САН (Самочувствие – Активность - Настроение) и шкале Бека.

В ходе исследования выявлено: 11 человек с высокими показателями по шкале депрессии; 3 испытуемых с выраженной депрессией; 12 с легкой степенью эмоциональной нестабильности.

Выводы: комплекс **«Альдеприм»** показал хорошую переносимость. Регулярный прием препарата в течение месяца по 1-2 таблетки в день способствует снятию нервного возбуждения, стабилизирует эмоциональный фон. Участники апробации отмечали повышение настроения, нормализацию сна – улучшился процесс засыпания, через 2 недели приема некоторые участники отмечали появление «цветных снов».



Лобыкина Е.Н.

*врач-эндокринолог, диетолог,
д.м.н., профессор, зав. кафедрой
гигиены, эпидемиологии и здорового
образа жизни, Новокузнецкий
государственный институт
усовершенствования врачей,
г. Кемерово*

ДИСБАЛАНС ПОЛОВЫХ ГОРМОНОВ. В ЧЕМ ПРОФИЛАКТИКА РАННИХ НАРУШЕНИЙ? ВЫБИРАЕМ ДИРИЖЁРА И «ВЕДУЩУЮ СКРИПКУ» ЖЕНСКОГО ГОРМОНАЛЬНОГО ОРКЕСТРА

Хочется оставаться молодой долгие годы, чувствовать вкус жизни, быть активной, энергичной и в 70 лет. Как продлить активную молодость, в чем секрет долголетия, есть ли та «идеальная женская» формула? Метаболическое здоровье современного человека значительно ухудшилось, и главная тому причина – образ жизни, в итоге люди стали жить дольше, а стареть быстрее. Согласно классификации возраста, которую предложила ВОЗ, возраст-ассоциированные заболевания приходятся на период с 60 лет, но не раньше, поэтому, когда они возникают в 18-20 лет, напрашивается логичный вопрос: «Почему? Чем они были спровоцированы?» Теорий старения очень много, и одной из известных является теломеразная, согласно которой «половые гормоны активируют экспрессию гена теломеразы и замедляют генетические

[к содержанию](#)

механизмы старения». Между возрастом женщины и ее гормональным фоном есть прямая взаимосвязь, раннее старение часто свидетельствует о снижении уровня гормонов.

Важные нутриенты и факторы, которые необходимы в рационе с самого рождения и на всех этапах жизни женщины:

1. Омега-3 жирные кислоты. Первый набор необходимых полезных веществ девочка получает от своей мамы во время грудного вскармливания, поэтому столь значима роль гормонального здоровья женщины. ПНЖК отвечают за структуру клеточной мембраны, определяя ее текучесть, чувствительность к сигнальным веществам, гормонам, качественную транспортную функцию и т. д. Сегодня уже доказано, что жирные кислоты необходимы абсолютно всем.

Суточная потребность: 1-2 г в день, если нет патологических состояний.

2. Витамин D – прогормон, необходим для синтеза стероидных гормонов. Существует 2 пути его получения: через солнечную активность и с продуктами питания или качественными БАД («Оптимал К2-Д3»).

Суточная норма – 2000 МЕ в день с каждым приёмом пищи.

3. Железо. За насыщение организма кислородом отвечает железо, именно оно переносит кислород, который особенно необходим во время энергозатратных биохимических реакций, например, синтеза гормонов.

[к содержанию](#)

Уровень ферритина:

- ниже 50 г/л – это всегда железодефицит;
- менее 100 г/л – вероятный железодефицит (у взрослых).

Возместить дефицит железа без железодефицитных препаратов невозможно:

- адекватность дозировки;
- лечение не должно прекращаться после нормализации гемоглобина;
- лечение анемии – 4-8 недель;
- терапия насыщения 3-6 мес.;
- поддерживающая терапия – всю жизнь.

4. Желчь и желчеотток – метаболизм гормонов происходит с участием желчи. Она оказывает значительное влияние на усвоение нутриентов из пищи. Нормализацией желчеоттока следует заниматься всю жизнь.

Для улучшения текучести желчи рекомендуется пища, богатая лецитином, таурином, частое дробное питание небольшими порциями, а также биокомплексы «Атеролекс», «Холегон», «Гепатон-2», «Лецитин».

5. Состояние кишечника: необходимо соблюдать режим питания, а также добавлять в ежедневный рацион продукты, богатые клетчаткой, пищевыми волокнами, овощи, фрукты и напитки с высоким содержанием полифенолов + биокомплексы «Грин Стар», «Олеопрен Генез», «Токсфайтер Люкс», «Атеролекс».

6. Оптимальное количество витаминов, мине-

ральных веществ и т. д.) в ежедневном рационе.

7. После 45 лет необходимо поддерживать организм и устранить возможные дефициты + гормон-заместительная терапия. Альтернативой может стать прием комплексов: «Грин Стар», «Фитоэстрин», «Тиреобаланс», «Формула женщины».

Выводы

«У каждого периода жизни своя «ведущая скрипка» гормонального оркестра».

На дефицит половых гормонов в организме современного человека влияет сочетание нескольких факторов, среди которых крайне важна роль состояния ЖКТ и уровень стресса.



Поткина Т.Н.

*врач травматолог-ортопед,
заведующая отделением
травматологии Кемеровской
городской клинической поликлиники
№5 им. Л.И. Темерхановой,
г. Кемерово*

ПОСТМЕНОПАУЗАЛЬНЫЙ ОСТЕОПОРОЗ: ПРЕПАРАТЫ КАЛЬЦИЯ В СОВРЕМЕННОЙ СТРАТЕГИИ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ

Остеопороз – это системное заболевание скелета, сопровождающееся уменьшением плотности и нарушением строения костной ткани.

Набор массы костной ткани происходит в детском возрасте, достигая максимума к 20-30 годам, после 35-40 лет остается практически неизменной, после чего начинает постепенно уменьшаться.

В России среди лиц в возрасте 50 лет и старше остеопороз выявляется у 34% женщин и 27% мужчин, а частота остеопении составляет 43% и 44% соответственно.

Небольшие изменения концентрированного кальция в плазме сопровождаются гормональной реакцией, направленной на стабильную концентрацию: т.е. в случае перелома происходит перераспределение кальция в организме.

[к содержанию](#)

Неуправляемые факторы: возраст, наследственность, переломы в анамнезе, дефицит половых гормонов, прием глюкокортикоидов, ревматоидный артрит, длительная иммобилизация (более месяца).

Управляемы факторы: курение, алкоголь, недостаточное питание, дефицит витамина D, низкая физическая активность, низкая масса тела.

Косвенные признаки остеопороза: уменьшение роста на 3 см., появление сутулости и нарушение осанки, боль в костях при перемене погоды, ломкость волос, хрупкость ногтей, периодические судороги в мышцах, ноющая боль в спине, пояснице, разрушение зубов.

Диагностика минеральной плотности кости проводится денситометрией, рентгенологическим или лабораторным методом. Т.е. риски переломов можно прогнозировать и, соответственно, подбирать терапию. Перелом дистального отдела предплечья, перелом бедренной кости – наиболее распространенные переломы при падении с высоты собственного роста. Показатели смертности в течение первого года после перелома бедренной кости составляют от 12 до 40%.

Рекомендации:

1. Полноценное питание с достаточным поступлением кальция и витамина D, что является обязательным фактором хорошего усвоения кальция в организме. Выявлена высокая эффективность комбинированного приема кальция и витамина D в замедлении скорости потери костной ткани и снижении частоты переломов.

2. Физические упражнения – один из компонентов профилактики риска падений. Упражнения на увеличение мышечной массы и увеличение скорости ходьбы, упражнения с целью воздействия на области, наиболее подверженные остеопорозу (позвоночник, кости предплечья, проксимальный отдел бедра).

3. Применение восполняющих кальций биологически активных комплексов снижает риск переломов от 30 до 60% в зависимости от типа и стадии остеопороза.

Профилактика и лечение постменопаузального остеопороза

- Сбалансированная диета,
- Питьевой режим не менее 1,5–2 литров в сутки,
- Ежедневная физическая нагрузка (ходьба, танцы, бег, плавание),
- Коррекция сопутствующей патологии (ЖКТ, ССС, нервной системы (ухудшение нервно-мышечного проведения), мочевыделительной),
- Восполнение уровня кальция и витамина D,
- Улучшение микроциркуляции мягких тканей.

Средства коррекции остеопороза и лечение перелома

«Кальцимакс» – сбалансированный комплекс «Артлайф» на основе хелатной, наиболее биодоступной формы кальция, усиленный магнием, цинком, марганцем, кремнием, витаминами D и C, хондроитином.

Прием 2 раза в год в течение 3 месяцев.

[к содержанию](#)

«НовОмегин» – комплекс системного действия. Оказывает противовоспалительный эффект, восстанавливает реологию крови, эластичность сосудов, микроциркуляцию, осуществляет профилактику тромбообразований.

Прием 2 раза в год в течение 3 месяцев.

«Джоинт Флекс Форте» – хондопротектор нового поколения. Комплекс с остеолом, глюкозамином, хондроитином, аминокислотами, антиоксидантами. Оказывает противовоспалительное, антиоксидантное действия, повышает сохранность хондроцитов.

Прием 2 раза в год в течение 3 месяцев.

«Ангиофорт» – сосудоукрепляющий и противовоспалительный комплекс. Укрепляет сосуды, улучшает микроциркуляцию, снижает риск возникновения застойных явлений.

Прием 2 раза в год в течение 3 месяцев.

ОРТИМАЛ К2 + D3 – источник витамина **D3** и **K2**. Способствует укреплению иммунитета, работе ССС, сосудов головного мозга, защищает сосуды от кальцификации, усиливает всасывание кальция в кишечнике.

Профилактика остеопороза должна быть комплексной, своевременной и систематической: курсы не менее 3–6 месяцев 2 раза в год.

Результаты применения схемы (контрольная группа – 60 человек):

- «Кальцимакс» по 2 капс. х 2 раза в день,
- НовОмегин» по 1 капс. х 2 раза в день,

[к содержанию](#)

- «Ангиофорт» по 1 таб. х 3 раза в день,
- «Джоинт» Флекс 2 таб. х 2 раза,
- «Энжект» по 1 капс. х 2 раза.

Результат: купирование болевого синдрома, уменьшение отека, восстановление кровоснабжения, восстановление функции в суставах, общее улучшение состояния.

Как и любое заболевание, остеопороз легче предотвратить, чем лечить. Для профилактики развития остеопороза продукты компании «Артлайф» позволяют скорректировать рацион питания, насытив его витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального развития и функционирования костной ткани.



Агафонова А.В.

*врач гинеколог-эндокринолог,
сексолог, к.м.н., г. Москва*

ГОРМОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ И ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТ

В последнее время большое внимание специалисты антивозрастной медицины, репродуктологи, косметологи, уделяют дефицитным состояниям, прежде всего – дефициту железа.

Энергия, хорошее настроение исчезают внезапно, а замечаешь это не сразу. С первого взгляда и не понять, что же пошло не так: гемоглобин, цветовой показатель в норме, а признаки истощения уже преследуют нас: утомляемость, головокружение, апатия, отсутствие либидо возникают из ниоткуда, даже если вы практически здоровы.

Тем временем, железо защищает от окислительного повреждения, участвует в синтезе витаминов группы В и белков. Этот элемент «вдохновляет» на работу щитовидную железу, яичники, помогает сохранить красоту и густоту волос.

Почему же симптомы недостатка железа и симптомы нарушения работы щитовидной железы стоят рядом?

[к содержанию](#)

Без железа невозможна выработка гормонов щитовидной железы, которая отвечает за огромное количество функций. Активность пероксидазы зависит от железа. При недостатке йода и гормонов щитовидной железы снижается кислотность, а с ней снижается всасывание железа. А недостаток последнего приводит к снижению усвоения йода. Даже при наличии его в рационе или из добавок усвоение будет снижено.

Симптомы гипотиреоза и дефицита железа:

- 8-10-часовой сон не восстанавливает силы, все равно чувствуется усталость;
- Нервная система ослаблена и уровень кортизола снижен, так как снижен уровень железа;
- Не получается похудеть;
- Перепады настроения;
- ПМС, нерегулярные менструации, бесплодие, низкое сексуальное желание;
- Сухая кожа, не поддающаяся увлажнению косметическими средствами;
- Выпадение волос, ломкость ногтей.

Одним из «гормонов молодости» является белок **ферритин** – это молекула, которая запасает железо для организма. Нормальный уровень ферритина – 60-80 мкг/л.

Основные причины снижения уровня ферритина – это гастрит, любые патологии желудочно-кишечного тракта, язвы. Молочные продукты также не дают железу усваиваться. Женщинам во время критических дней следует принимать препараты железа, поскольку ферритин теряется при

обильных кровопотерях. Стоит помнить, что повышенное его содержание также может стать причиной активного старения, а бесконтрольный прием препаратов с железом ведет к заболеваниям.

Женщины больше мужчин подвержены риску железодефицитной анемии. По данным ВОЗ около 20% женщин детородного возраста страдают анемией.

Роль железа в организме:

- Доставка кислорода в клетки тканей;
- Уничтожение патогенов;
- Участие в работе нервной системы;
- Участие в работе щитовидной железы;
- Участие в производстве энергии;
- Помощь клеткам в размножении и росте;
- Обмен холестерина;
- Иммунный ответ на инфекцию;
- Синтез ДНК.

В организме человека содержится около 4 г железа, и 75 % из них находится в гемоглобине.

Мало ЖЕЛЕЗА = мало КИСЛОРОДА получают наши органы.

Но много железа — тоже ничего хорошего.

Если железа в избытке, то оно начинает производить свободные радикалы. Эти токсичные элементы, помимо прочего, повреждают ДНК и белки тканей, а организм стареет, болеет и чувствует себя плохо.

[к содержанию](#)

Сопутствующие факторы развития железодефицитной анемии:

- Недостаточность рациона (бедность, ограничения в питании, «самодедельные» диеты, вегетарианская диета);
- Недостаточность абсорбции (гастрит, ассоциированный с *Helicobacter pylori*, целиакия, непереносимость глютена, непереносимость лактозы, синдром раздраженной толстой кишки);
- Увеличение потерь крови: обильные менструальные кровотечения, ЖК кровотечение (десны, желудок, кишечник, геморрой);
- Увеличение потребностей: беременность, послеродовой период, спорт и т.д..

Последствия железодефицитной анемии: нарушение когнитивных функций, ухудшение физической работоспособности, ослабленный иммунный статус, неврологические осложнения, глоссит, повышенный перинатальный риск.

Коррекция дефицита железа обязательна. Железо не синтезируется организмом и сложно усваивается из железосодержащих продуктов растительного происхождения. Важно начать вовремя принимать меры для предотвращения развития железодефицитных состояний.

«Неоферрин» – новая разработка компании «Артлайф», комплекс на основе хелатной, наиболее усваиваемой формы железа, усиленный железомальтольным соединением, витаминами С и группы В, медью и марганцем.

Прием: 1 капсула в день в течение 3 месяцев.

[**к содержанию**](#)



Бельченко Н.А.

врач – онкогематолог высшей категории г. Санкт-Петербург

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ КРЕМА ДЛЯ ТЕЛА «МЛАДОКОМФОРТ»

Мастопатию в последнее время стали называть болезнью цивилизации, и это не беспочвенно. Эта болезнь молодых репродуктивных женщин в возрасте от 25 до 45 лет. Более 60% женщин в этом возрастном промежутке страдают мастопатией.

Мастопатию рассматривают сегодня как один из факторов риска рака груди.

Для того, чтобы эффективно профилактировать злокачественные образования, необходимо точно оценивать индивидуальный риск и проводить пожизненные профилактические мероприятия, объем которых определяется степенью риска.

Общепринятых стандартов консервативного лечения этой распространенной патологии нет.

Клиническая апробация проведена у 13 женщин в возрасте от 22 лет до 74 лет с диагнозом:

[**к содержанию**](#)

- диффузно-узловая, фиброзно-кистозная, диффузный фибroadеноматоз молочной железы, диффузный фибroadеноматоз молочной железы с преобладанием железистого компонента – 10 пациенток,

- без признаков мастопатии, используют крем для ухода за молочной железой – 3 пациентки.

Крем «Младокомфорт» наносился 2 раза в сутки на обе молочные железы.

Результаты

В результате применения крема у всех пациенток с мастопатией достигнут положительный эффект в виде уменьшения или исчезновения болевого синдрома уже на 2-3 день; исчезновения или уменьшения локальных уплотнений через 2-4 недели у 8 человек из 10. Из них у 7 человек – по данным осмотра и пальпации, и у 1 пациентки по данным контрольного УЗИ.

Были отмечены положительные **отзывы** после применения крема «Младокомфорт»: приятные ощущения, хорошая впитываемость крема, стали менее заметны растяжки, грудь увеличилась в объеме, стала более упругой, подтянутой, приподнялась, нет раздражения в конце дня после бюстгалтера.

Таким образом крем «Младокомфорт» рекомендуется для профилактики и в комплексной терапии мастопатии; при напряжении и болевых ощущениях в груди у женщин в определенные периоды цикла; для сохранения эластичности и упругости груди, профилактики птоза. Безопасен при любом гормональном статусе, благодаря

натуральному составу; способствует уменьшению болевых ощущений; быстро впитывается и хорошо проникает в ткани молочных желез; не содержит силиконы и парабены; без красителей и отдушек.

Дополнительно к применению крема «Младоконфорт» рекомендуется принимать комплекс **«Младомастон»**, показанием для которого является гормонозависимые заболевания женской половой сферы.



Меринова Е.В.

*врач-дерматолог, косметолог,
трихолог, ведущий специалист
косметологии «Центра семейной
медицины», г. Томск*

ВЛИЯНИЕ НУТРИЦЕВТИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ НА СОХРАНЕНИЕ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ

Каждая женщина хочет выглядеть молодой и красивой. Для этого есть косметика, средства по уходу за кожей и косметические процедуры, но важно помнить, что красота начинается изнутри.

В настоящее время к пищевым добавкам, которые предотвращают старение кожи, отмечается повышенный интерес, как в научной среде, так и среди пациентов.

Изменения в стареющей коже разнообразны и затрагивают практически все ее слои.

Старение дермы – это в основном старение коллагена. С возрастом снижается объем подкожно-жировой клетчатки, вплоть до ее полной потери. Коллагеновые волокна теряют свою равномерность, при этом способность их к обновлению падает. Стенки сосудов дермы склерозируются, снижается их проницаемость, сосудистая сеть становится редкой.

[**к содержанию**](#)

Основные клетки дермы – фибробласты, которые отвечают за синтез белков коллагена и эластина, внеклеточного матрикса, и за счет сигнальных воздействий, стимулируют и поддерживают развитие капиллярной сети. Поэтому старение фибробластов ведет к обеднению капиллярной сети, ухудшению обновления дермы и соответственно эпидермиса.

Регуляция обмена коллагена

Важную роль в регуляции обмена коллагена играют витамины (С, В3, В6, А, D3, В9, В12), аминокислоты (глицин) и микроэлементы (железо, медь, магний). В настоящее время выделено 28 типов коллагена, в коже в основном содержится коллаген 1, 3 и 5 типа.

Установлено, что в биосинтезе экстрацеллюлярного матрикса при формировании соединительной ткани важная роль принадлежит магнию. В частности, показано, что синтез фибробластами протеогликанов является магнием-зависимым процессом. На фоне дефицита магния происходит усиление деградации коллагеновых волокон, расслоение на «пластинки», уменьшение механической прочности.

На обмен коллагена влияют также эстрогены, которые усиливают пролиферацию фибробластов, поддерживают синтез коллагена 1 и 3 типа, обеспечивают правильную структуру волокон коллагена.

Важность белка для кожи

- Нужный уровень потребления белка около 1 г на кг массы тела. При интенсивных тренировках это количество должно быть увеличено.

[**к содержанию**](#)

- При недостатке поступления аминокислот с пищей качество кожи может ухудшаться, за счет потери структурной равномерности ее коллагеновых волокон.

Уровень сахара и кожа

Гликирование белков – основной механизм повреждения тканей. Инсулин – главный гормон старости.

- Ранние продукты гликирования – обратимая модификация;

- Поздние продукты гликирования – необратимая модификация.

Нарушение структуры нефибриллярных коллагенов приводит к дегидратации дермы вследствие уменьшения ее способности к удержанию ГАГ. Коллаген под влиянием глюкозы теряет прочность, эластичность и приобретает буроватый оттенок (характерно для кожи диабетиков и престарелых).

Как пополнить запасы собственного коллагена?

1. **Из пищи.** Коллаген содержится в мясе, птице, рыбе, яйце, желатине. Именно эти продукты содержат полноценный белок (т.е. содержат незаменимые аминокислоты).

2. **Из биологически активных добавок.** Такой коллаген усваивается очень хорошо, обладает высокой биодоступностью, т.е. лучше и быстрее всасывается через кишечник, т.к. он уже расщеплен до аминокислот, и его уже не нужно переваривать.

«Коллаген 7000» от «Артлайф» – это низкомолекулярный коллаген, подвергшийся гидролизу высокой степени и расщепленный до самых мелких аминокислотных остатков. Такой коллаген в виде напитка имеет приятный вкус и обладает максимальной биодоступностью – быстро всасывается в кишечнике и пополняет запасы необходимых нашему организму «строительных материалов».

Гидролизат коллагена содержит 18 аминокислот, 6 из которых являются незаменимыми.

Это природно-сбалансированный, легко усвояемый продукт. Коллагеновые пептиды обеспечивают организм «строительными материалами»: из них синтезируется наш собственный коллаген, создающий основу хрящевой и костной матрицы, придающий прочность и эластичность всем нашим тканям и органам.

Дозировка коллагена – 7000 мг – является профилактической.

Взрослым: по 1 флакону в день. Пить коллаген обязательно нужно натощак. Курс приема 1-3 месяца, затем необходимо сделать перерыв, при необходимости повторить.

Витамин С – водорастворимый, выполняет большое количество функций в организме. Но при этом он не синтезируется в организме человека и накапливается в тканях в минимальных количествах (сетчатка глаз, печень, лейкоциты), поэтому его запасы должны постоянно пополняться с пищей или БАДами.

«Спектр-С» – это комплекс четырех различных

форм витамина С пролонгированного действия.

Уникальность продукта

- Липосомированная форма натрия аскорбата, которая повышает биодоступность и действует пролонгированно.
- Аскорбил пальмитат – это жирорастворимая форма витамина С (печёночная форма).
- Кальциевая соль витамина С в составе комплекса «Спектр-С» имеет тропность к костно-суставной системе и соединительной ткани. Он участвует в синтезе коллагена, его стабилизации и защите.
- Имеет рН близкий к нейтральному, что говорит о его безопасности для слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Это даёт возможность принимать препарат длительно с сохранением максимальной эффективности.

Способ применения и режим дозирования

Принимать взрослым по 1 капсуле 2 раза в день во время еды в течение 1 месяца.

Нутрицевтическая поддержка оказывает мощное влияние на качество кожи!

[к содержанию](#)



Бойко О.Н.

*партнер компании в статусе
Президент, г. Москва*

БИЗНЕС С АРТЛАЙФ. ПРОЕКТ «Я – ЖЕНЩИНА». ОРГАНИЗАЦИЯ ОНЛАЙН-МАРАФОНОВ

Доклад о внедрении в бизнес программ для поддержания женского здоровья и о том, как расширить и усилить свой бизнес с помощью современных онлайн-технологий.

Становление лидера компании, руководителя структуры происходит постепенно по мере роста команды и возникающих перед партнером задач. Начинается такой бизнес с вопросов: как привлечь людей к бизнесу, как вдохновить, создать единое информационное пространство с общими интересами и целями?

Мир не стоит на месте, меняется всё, в том числе и информационное пространство. Если раньше приходилось объяснять потребителям, что такое БАД, то сейчас роль партнеров стала немного другой, приходится развеивать мифы, предубеждения о биологических комплексах.

Инструментами формирования лояльности стали проекты, такие, как обучение от компании

[к содержанию](#)

«Артлайф», прямые эфиры, конференции, марафоны, соцсети. А также группы в мессенджерах: Viber, WhatsApp, Telegram.

Внутриструктурные марафоны объединяют партнеров из разных регионов, становятся площадками прямого общения спонсоров со своими командами, оказывают эмоциональную поддержку в нелегкой работе сетевика и являются местом обмена опытом.

Летом 2020 года был создан проект «Я – женщина», в котором использовалась стратегия привлечения розничных клиентов. Полтора года работы принесли огромный опыт: сотрудничество с экспертами, врачами различных специальностей и т.д.

Началом проекта «Я – женщина» стала программа «Стоп менопауза», которая объединила знания в гинекологии, эндокринологии, косметологии, психотерапии, были привлечены сексолог и специалист по психосоматике. Базовый набор комплексов помог улучшить психоэмоциональное состояние женщин, нормализовать работу всех систем организма:

- «Формула женщины», 180 таб.
- «Фитоэстрин», 250 мл.
- «Панбиолакт Де-Фем», 60 капс.
- «Нейрокомфорт», 60 таб.
- «Нейростабил», 90 таб.
- Интим-гель «Цветок женщины», 30 мл.
- Пенка для интимной гигиены «Цветок женщины», 150 мл.

[к содержанию](#)

Также эффективными и продуктивными были марафоны «Интуитивное питание с Ольгой Бойко», «Помню всё», «Детокс», «Активный иммунитет».

Что дает проект участникам марафона?

- Непрерывную связь с экспертами на протяжении проекта.
- Информацию о здоровье и красоте.
- Лояльность к компании и продукции.

Что дает проект экспертам марафона?

- Развитие.
- Внутреннее удовлетворение от работы в команде.
- Уверенность в своей эффективности.
- Рост в организации и проведении мероприятий разных форматов.
- Навыки работы онлайн в соцсетях и мессенджерах.

При проведении марафонов отличным результатом явилось увеличение товарооборота на 23% за первый год работы.

Сетевой бизнес – это социальный лифт, который дает возможность попробовать свои силы в разных сферах жизни, найти своё призвание и зарабатывать деньги.



Жирнова Р.Ш.

врач акушер-гинеколог высшей категории, Медицинский центр «Формула здоровья», г. Казань

СОСТОЯНИЯ, СМЕЩАЮЩИЕ НОРМОФЛОРУ В СТОРОНУ ПАТОГЕННОЙ ИЛИ УСЛОВНО-ПАТОГЕННОЙ. КОМПЛЕКСНАЯ БИОКОРРЕКЦИЯ

Ученые доказали, что микробиоценоз кишечника оказывает сильное влияние на состояние нормофлоры половой системы женщин, которая является одним из ведущих факторов, определяющим ее способность к деторождению.

В докладе говорится о том, какие еще факторы влияют на хрупкую систему женского здоровья в разные периоды ее жизни.

Репродуктивный период

Репродуктивный период начинается с 16-18 лет, при этом девочка имеет регулярный менструальный цикл, рН влагалища 3.8-4.5. Перед менструацией кратковременно рН влагалища может иметь сдвиг в щелочную сторону. Весной и осенью проводим поддержку иммунной системы.

- «Авирол» – по 1 капсуле 2 раза в день во время еды, 14 дней.

[**к содержанию**](#)

- «Рудвитол» – по 1 капсуле в день во время еды, 60 дней.
- «Супер шилд Актив» – по 1 капсуле 2 раза в день во время еды по 20 дней 3 курса.
- «Панбиолакт Де-Фем» – по 1 капсуле в день во время еды, 3 месяца.

Микрофлора в репродуктивном периоде

На состав микрофлоры влияет степень половой активности, способы контрацепции, прием антибиотиков, переутомление, стресс.

- «Формула женщины» – по 1 таблетке 2 раза в день во время еды, 3 месяца.
- «Дискавери очарование» – по 2 таблетки №1 утром во время еды и по 2 таблетки №2 днем во время еды, 3 месяца.
- «Панбиолакт Де-Фем» – по 1 капсуле в день во время еды, 3 месяца.

Менопауза

Время неумолимо бежит, и фертильный возраст переходит в менопаузальный, происходят инволютивные процессы в яичниках, снижается количество эстрогенов, истощаются запасы гликогена, повышается рН среды, снижается локальный иммунитет. Присоединяется условно-патогенная микрофлора, приводящая к новым состояниям: недержанию мочи, снижению либидо, циститам, сухости во влагалище. Всеми этими процессами можно руководить и регулировать, применяя фитоэстрогены, синбиотики, седативные средства и лубриканты. Все это позволяет сохранить психологический комфорт, продлить активное сексуальное здоровье каждой женщины.

- Взвар «Фитоэстрин» – по 1 чайной ложке 1 раз в день во время еды, 3-5 лет.
- «Панбиолакт Де-Фем» – по 1 капсуле в день во время еды, 3 месяца.
- «Нейрокомфорт» – по 1 капсуле 2 раза день во время еды, 3 месяца.
- «Нейростабил» – по 1 таблетке 3 раза в день во время еды, 3-6 месяцев.

Кандидоз

Каждая женщина, хоть раз в жизни, встречается с воспалительными процессами органов малого таза. Протекать они могут бессимптомно либо с бурной симптоматикой. Прерывания нежелательной беременности, диагностические и лечебные малые инвазивные процедуры, использование внутриматочных контрацептивов; все эти состояния порой требуют применения антибиотиков. Именно антибиотики являются главными виновниками нарушения состава нормальной микробиоты кишечника и влагалища.

- «Сорбиотик» – по 1 чайной ложке 3 раза в день, 30 дней.
- «Панбиолакт Де-Фем» – по 1 капсуле в день во время еды, 45 дней.
- «Кандифайтер-Г» – по 1 капсуле 3-4 раза в день во время еды, 45 дней.
- «Энзимобакт» – по 1 капсуле 2 раза в день утром и вечером после еды, 45 дней.



«Артлайф» — единственная компания на отечественном рынке, производящая биологические комплексы, которая проводит собственную медицинскую конференцию. Мы стремимся сделать самую актуальную информацию о здоровье максимально доступной. Вы можете посмотреть запись трансляции XI Научно-практической конференции «Актуальные вопросы профилактической медицины» на YouTube-канале Артлайф Медиа, **перейдя по ссылке.**

В описании видео — коды для перехода к отдельным выступлениям.

Артлайф

[К содержанию](#)