

Арт Лайф



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

Самоукина Анна Михайловна

Заведующий кафедрой гигиены и экологии ФГБОУ ВО Тверской ГМУ
Минздрава России, кандидат медицинских наук

**Результаты апробации БАД «Виталити Фуд пробио
селекшн» и «Виталити Фуд грин микс» при коррекции
нарушений работы желудочно-кишечного тракта**

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

МИКРОБИОТА ЧЕЛОВЕКА

Микрофлора составляет

около 5% массы тела.

Масса микробиоты ЖКТ составляет

2,5-3 кг.

Численность микрофлоры

10^{12} - 10^{14} клеток.

Включает 4500 видов

«Суперорганизм».

Численность генов микрофлоры,
«микробиом», на 3 порядка выше, чем
численность собственных генов
организма человека.

«Метагеном» - совокупность генов
микробиома и генов человека.



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

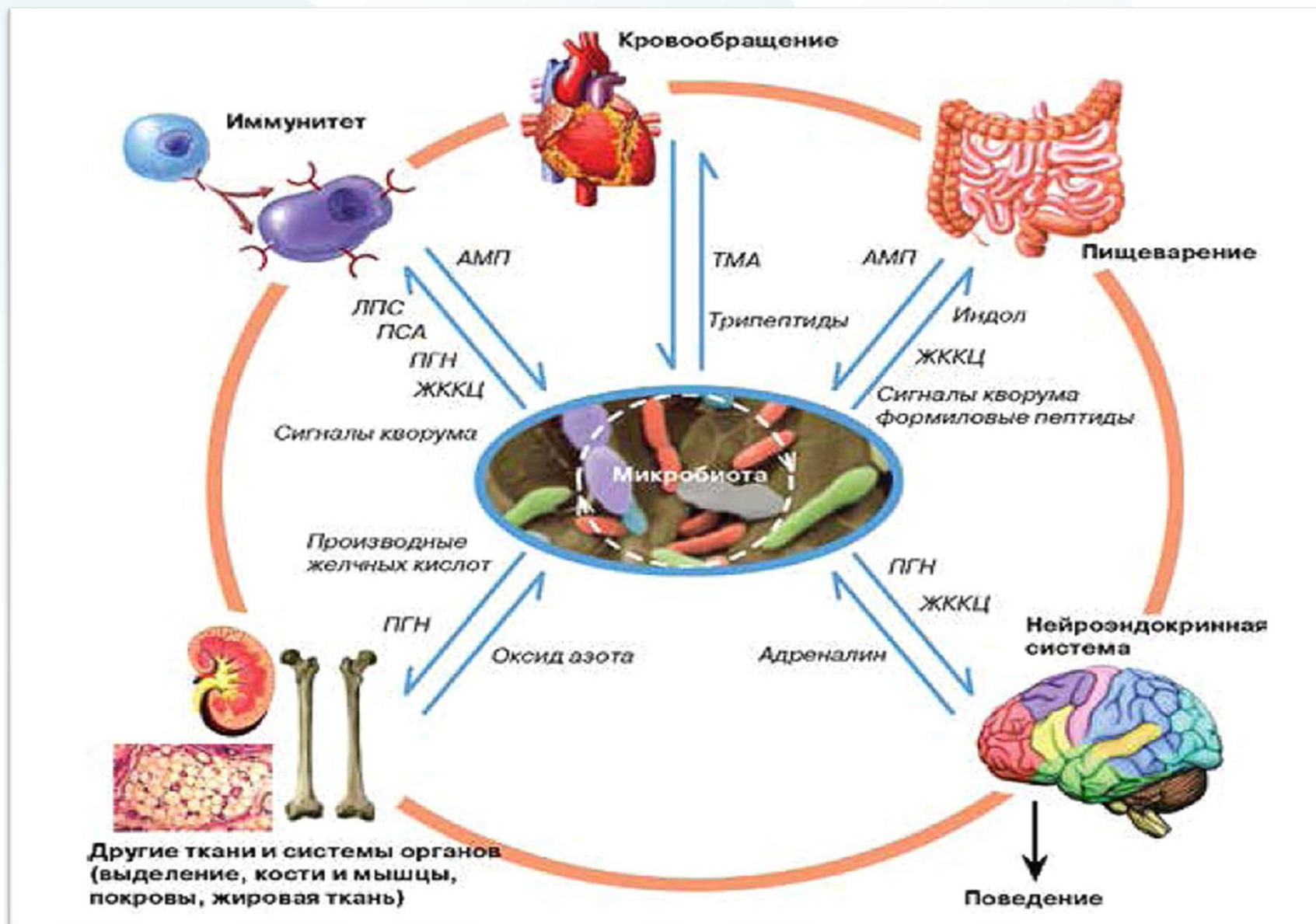


XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

МИКРОБИОТА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА



XI 2023

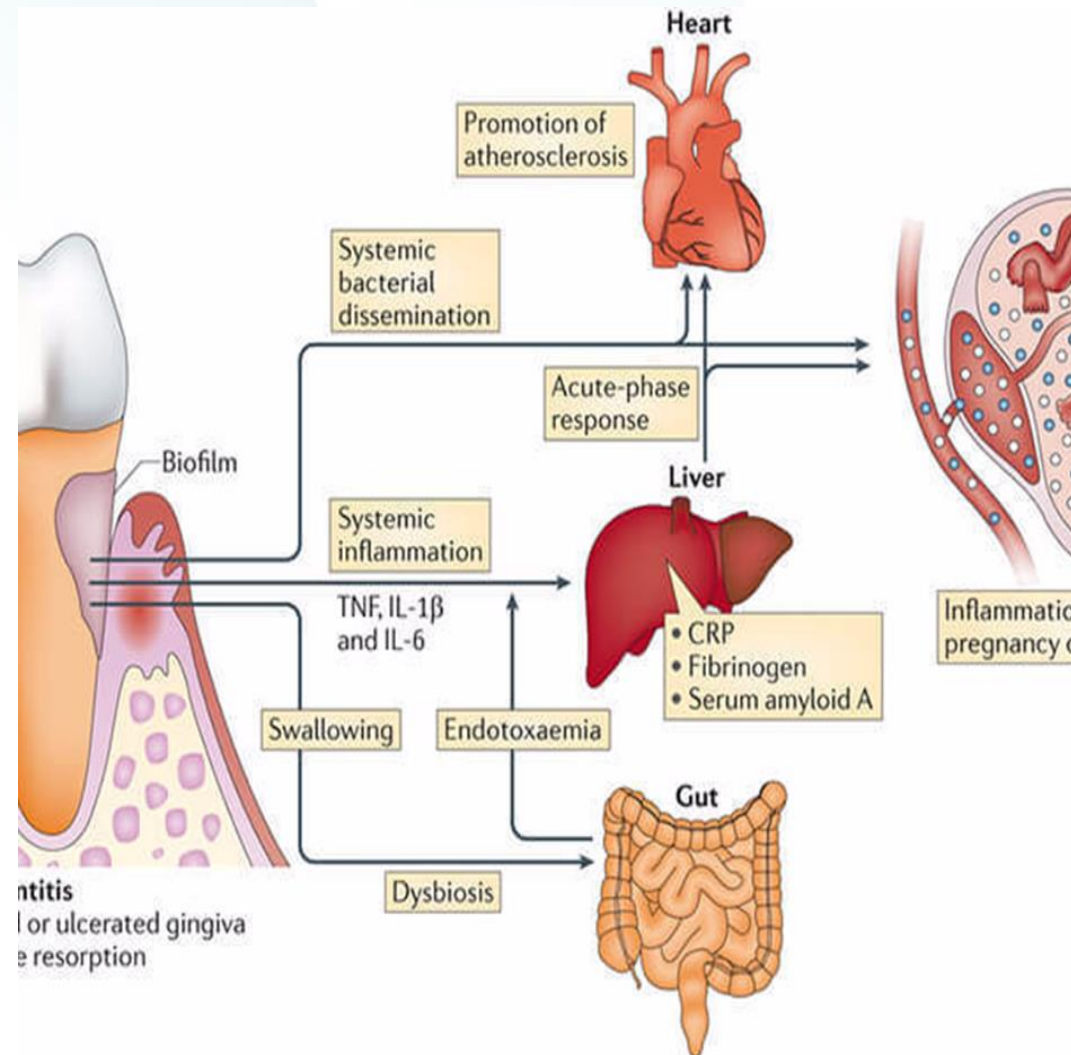
**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

МИКРОБИОТА ЖКТ – ЭТО ДИСКРЕТНЫЙ ОРГАН

Состояние микрофлоры
пищеварительного тракта
это
**интегральный критерий
оценки состояния
здоровья человека.**

Микробиота полости рта –
«входные ворота»
микроэкосистемы
пищеварительного и
респираторного тракта.



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

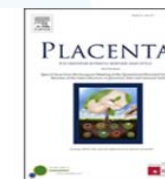
online & offline



Contents lists available at [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

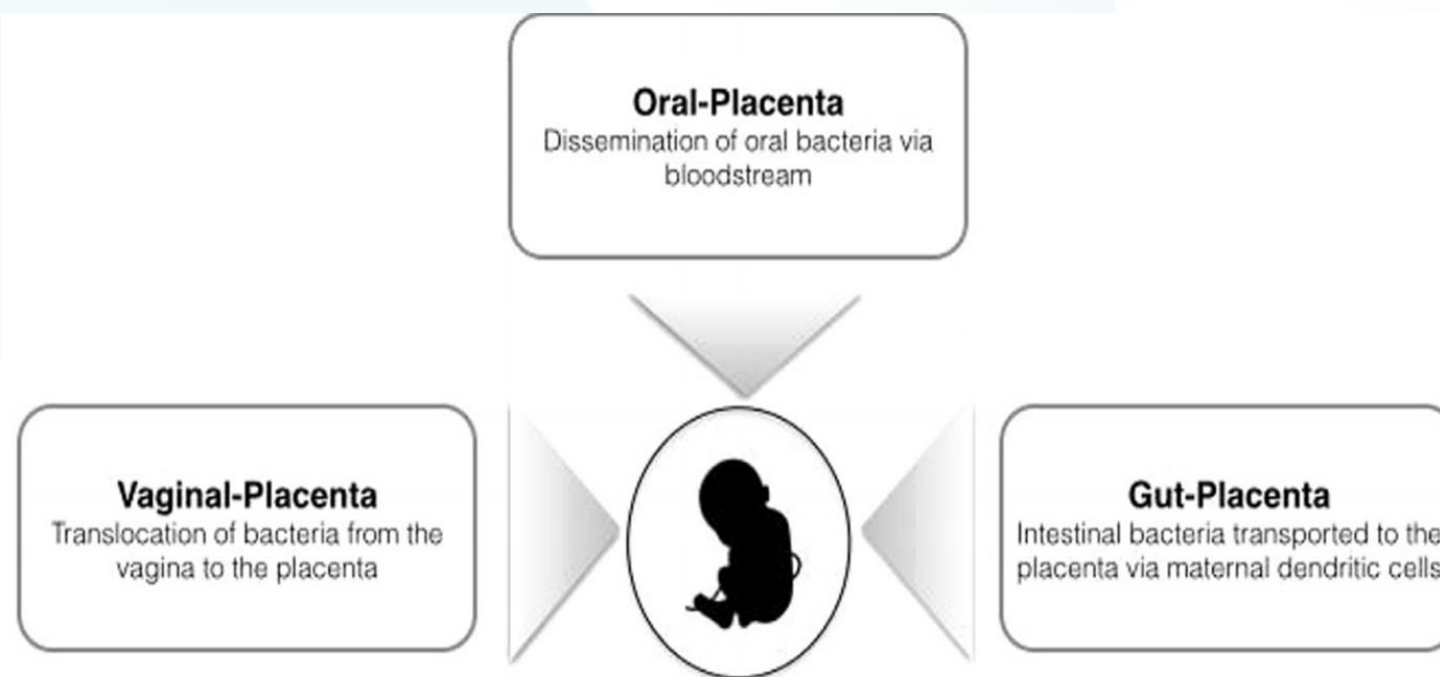
Placenta

journal homepage: www.elsevier.com/locate/placenta



Review: Maternal health and the placental microbiome

Elise Pelzer ^{a, *}, Luisa F. Gomez-Arango ^{b, c}, Helen L. Barrett ^{b, c, d}, Marloes Dekker Nitert ^{b, e}



Микробиота полости рта в последнее время стала рассматриваться в качестве первичного источника бактерий плаценты. Исследования на животных также продемонстрировали транслокацию бактерий полости рта в плаценту.

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

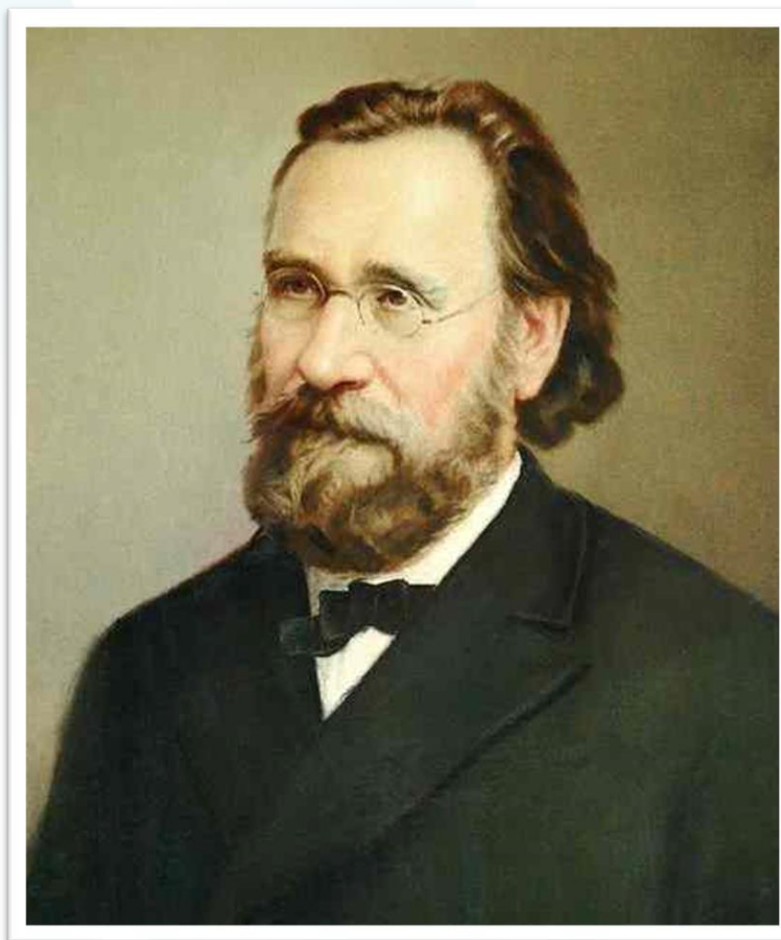


ИЛЬЯ ИЛЬИЧ МЕЧНИКОВ 1845-1916

Лауреат Нобелевской премии

Фагоцитоз и фагоцитарная
теория иммунитета.

Многочисленные микробы
кишечника имеют важное
значение в физическом и
духовном здоровье человека.
Для оздоровления организма
необходимо употреблять
кисломолочные продукты.

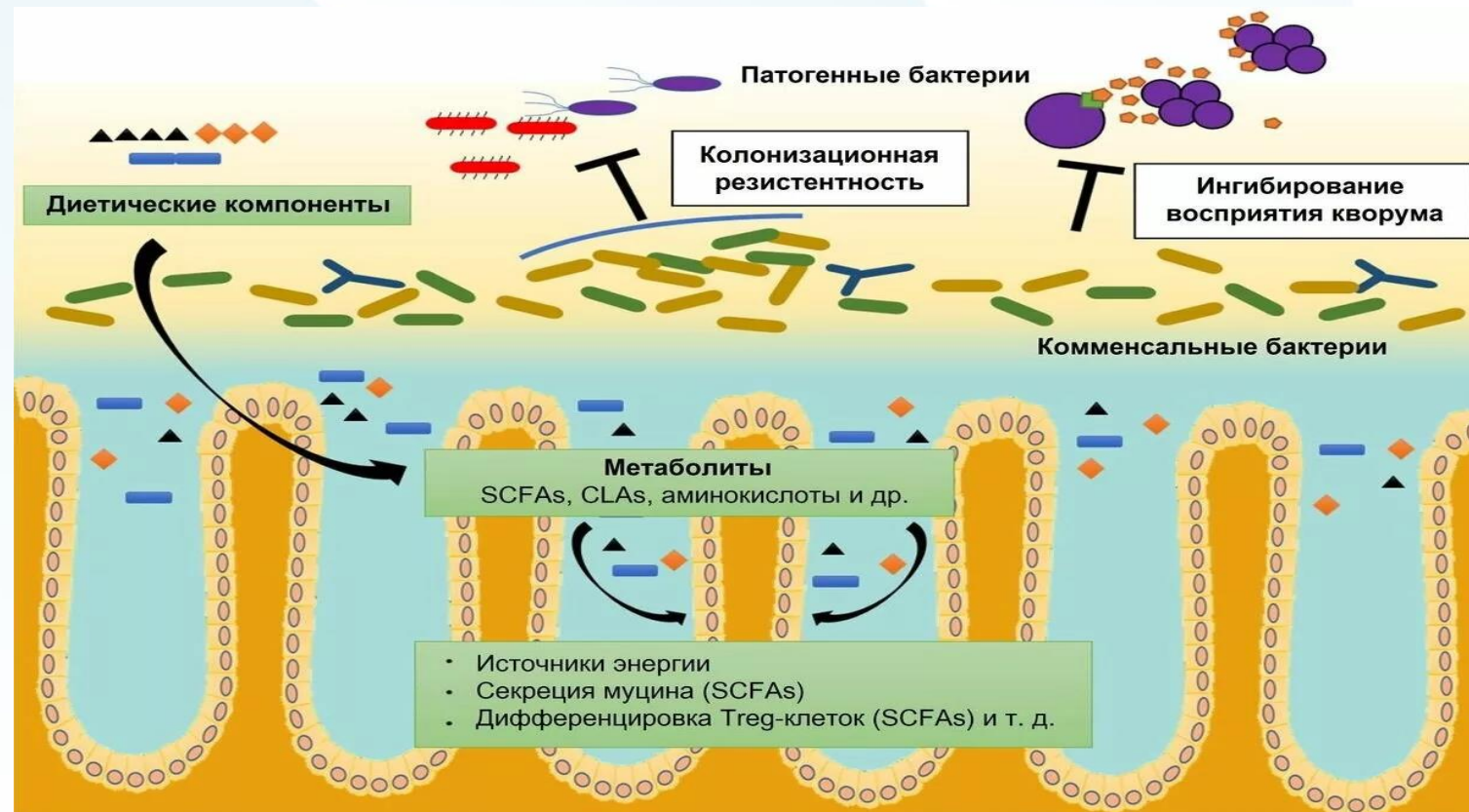


XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline

КОЛОНИЗАЦИОННАЯ РЕЗИСТЕНТНОСТЬ



Адгезия на эпителиоцитах слизистой (формирование биопленки).
Межмикробный антагонизм
(синтез органических кислот, бактериоцинов, микроцинов, перекиси водорода и др.).
Иммуномодулирующее воздействие (стимуляция фагоцитоза, увеличение продукции интерферона), «иммуотренирующее» и противоаллергическое действие.

XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline



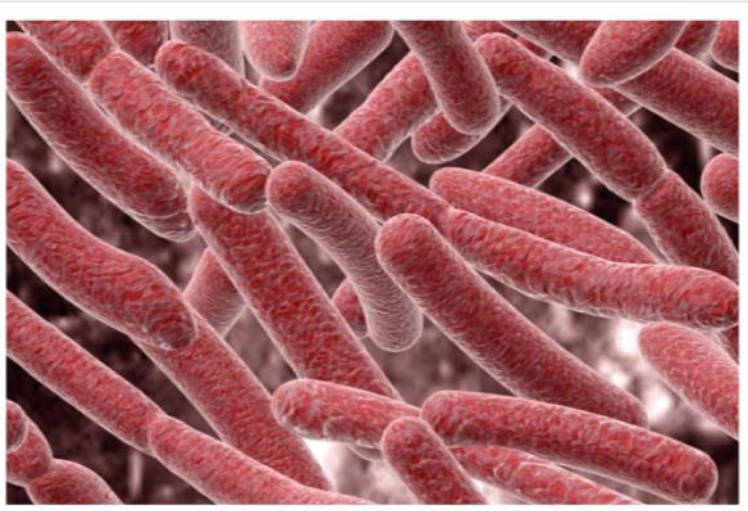
СИНТЕТИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ

Синтез и всасывание **витаминов группы В, витаминов К, фолиевой и никотиновой кислот.**

Участвуют в усвоении **солей Са, в обмене белков, липидов, стероидных гормонов, холестерина, уратов, оксалатов.**

Важный, но малоизученный механизм взаимодействия в системе хозяин-микробиота связан с **гормонами.**

Специфические изменения уровня гормонов коррелируют с наличием кишечной микробиоты, которая **вырабатывает и секретирует гормоны,** реагирует на уровень гормонов хозяина и **регулирует уровень экспрессии гормонов хозяина.**



JOURNALS
investing in science

FEMS Microbiology Reviews, 39, 2015, 509–521

doi: 10.1093/femre/fuu010

Advance Access Publication Date: 20 February 2015

Review Article

REVIEW ARTICLE

Microbial endocrinology: the interplay between the microbiota and the endocrine system

Hadar Neuman¹, Justine W. Debelius², Rob Knight^{2,\$} and Omry Koren^{1,*}

¹Faculty of medicine, Bar-Ilan University, 1311502 Safed, Israel and ²Department of Chemistry and Biochemistry and BioFrontiers Institute, University of Colorado at Boulder, Boulder, CO 80309, USA

*Corresponding author: Omry Koren, Faculty of medicine, Bar-Ilan University, 8 Henrietta Szold St., 1311502 Safed, Israel. Tel: +972-72-2644954; E-mail: Omry.Koren@biu.ac.il

One sentence summary: This review summarizes the links between the host endocrine system and microbiota functions, reporting both effects of the host hormones on bacteria and effects of the microbiota on host hormones influencing behavior, appetite and metabolism, gender and immunity.

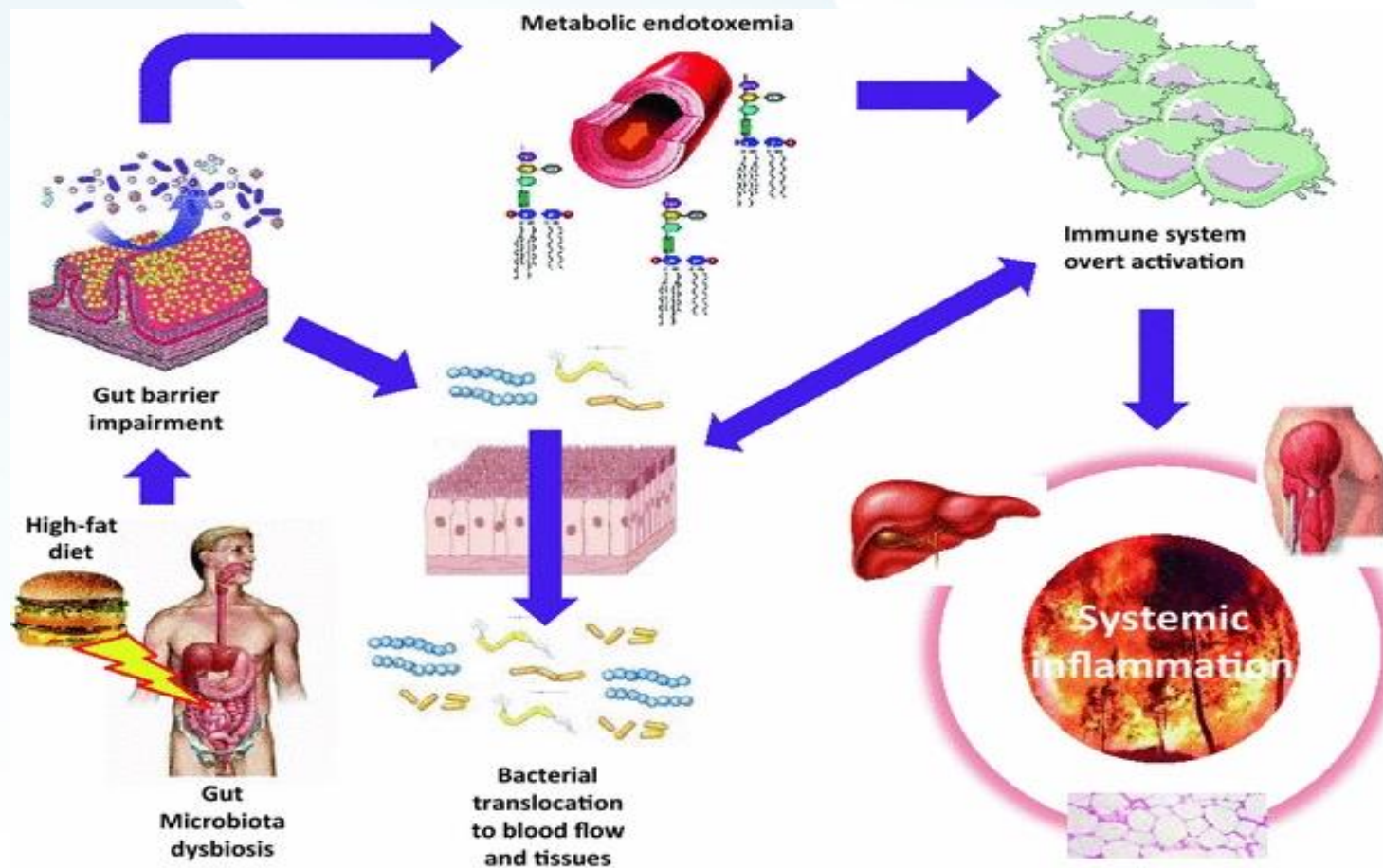
^{\$}Current address: Departments of Pediatrics and Computer Science & Engineering, University of California at San Diego, La Jolla, CA 92093, USA
Editor: Ehud Banin

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

ДЕТОКСИКАЦИОННАЯ ФУНКЦИЯ



Метаболизм экзогенных субстратов животного и растительного происхождения и эндогенных метаболитов, путем биосорбции или трансформации в нетоксические соединения, нейтрализация ксенобиотиков

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

АНТИХОЛЕСТЕРИНЕМИЧЕСКАЯ И ГИПОТЕНЗИВНАЯ ФУНКЦИИ



Деконъюгация солей желчных кислот,
ассимиляция и преципитация
холестерина.

Улучшение реологических свойств
крови.



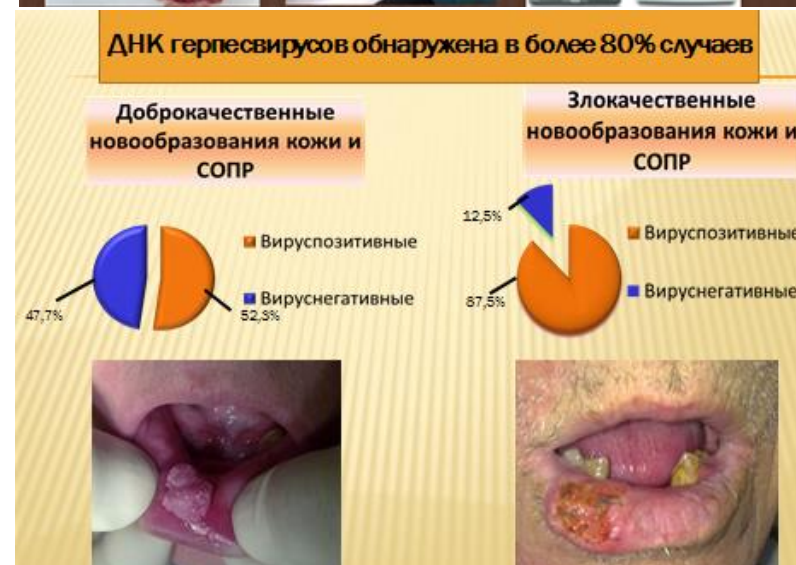
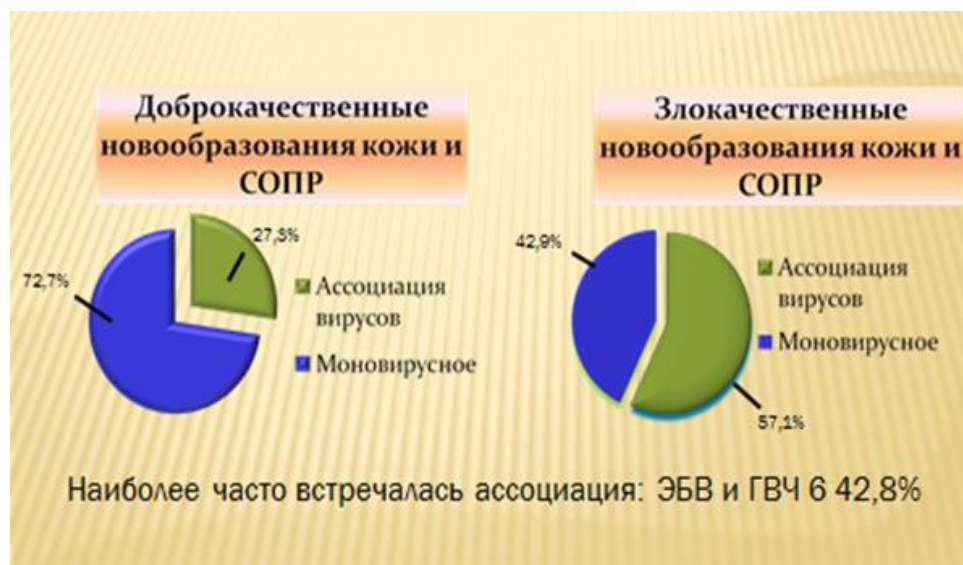
XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline

АНТИМУТАГЕННАЯ И АНТИКАНЦЕРОГЕННАЯ ФУНКЦИЯ

Подавление развития мутаций и опухолевых клеток, стимулируют синтез ФНО альфа (колоректальный рак).
Определение ДНК герпесвирусов в ткани новообразований челюстно-лицевой области, наличие корреляции качественных и количественных параметров вирусного компонента со злокачественностью процесса.



XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline

МИКРОБИОТА И ОЖИРЕНИЕ

Эпидемиологические исследования подтверждают, что раннее или неоднократное **применение антибиотиков** на ранних этапах онтогенеза ассоциированы с повышенным риском **избыточного веса** в более поздние периоды жизни.

Целый ряд исследований на экспериментальных животных моделях подтверждают, что **изменения микробиоты кишечника**, возникающие на фоне приема антибактериальных препаратов **оказывают влияние на метаболизм** хозяина и приводит к **избыточному накоплению жира**.



УЧАСТИЕ МИКРОБИОТЫ В ПИЩЕВАРЕНИИ И ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ



XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

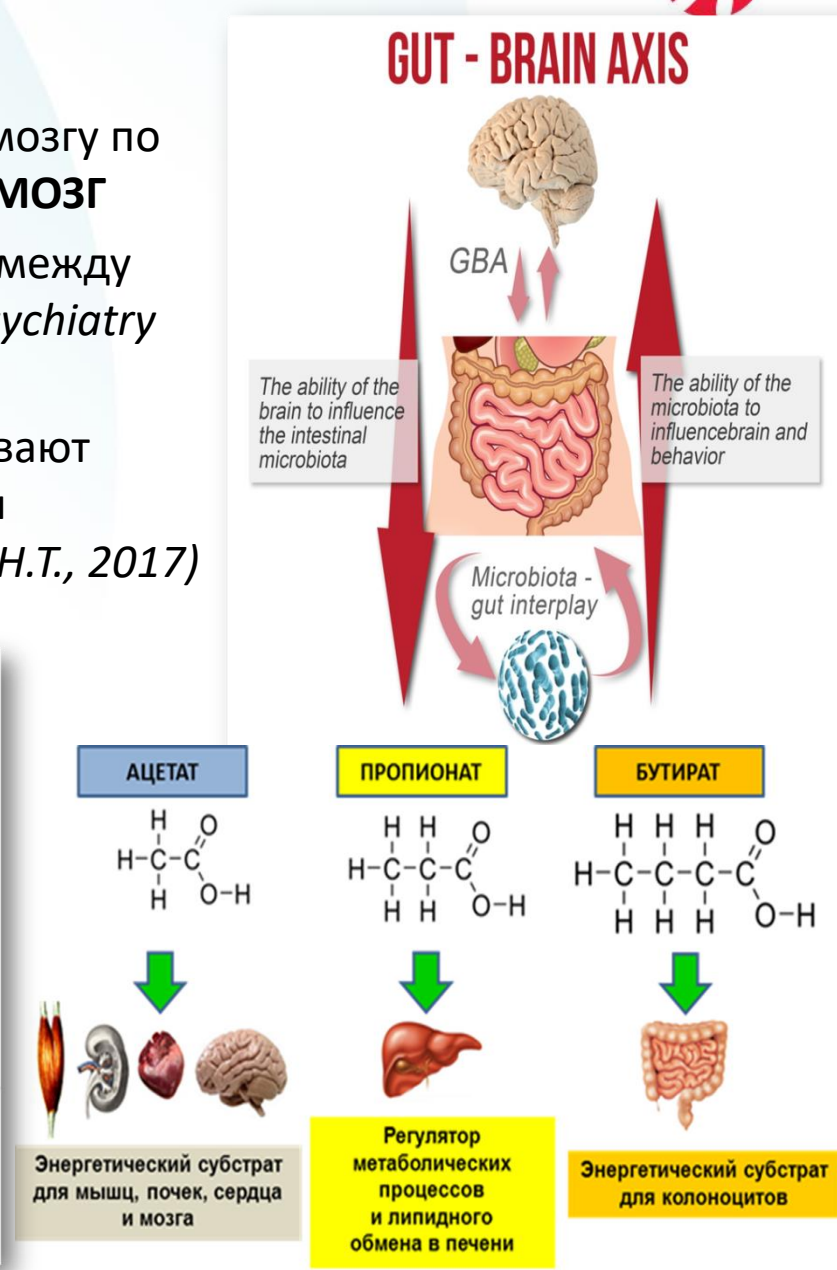
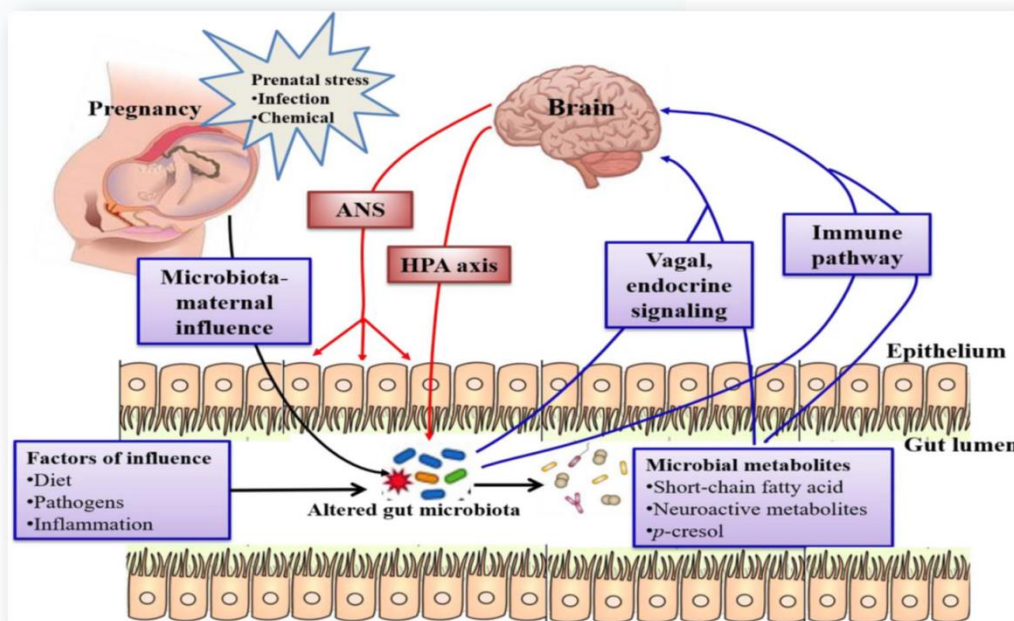
online & offline

МИКРОБИОТА И ПОВЕДЕНИЕ

Условная линия, восходящая от кишечника к мозгу по цепочкам нервных клеток – **ОСЬ КИШЕЧНИК-МОЗГ**

Характерно наличие **двустороннего влияния** между головным мозгом и кишечником (*Biological Psychiatry March 1, 2017; 81:411–423*)

Короткоцепочечные желчные кислоты вызывают задержку развития, метаболический ацидоз и расстройства пищеварительного тракта (*Ding H.T., 2017*)



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

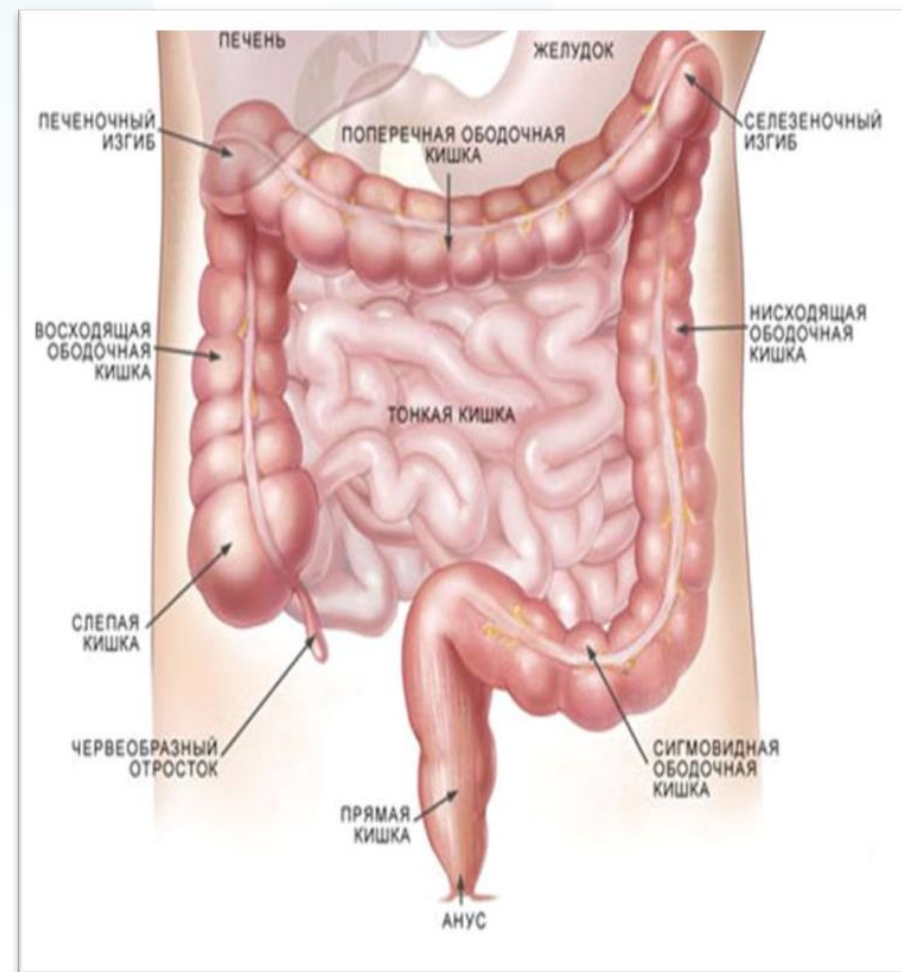
online & offline

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ

Усиливают гидролиз белков, сбраживают углеводы, растворяют клетчатку, омыляют жиры.

Симбионтное пищеварение – пищеварительная деятельность микрофлоры которая включается в работу пищеварительного конвейера человека.

Усиление физиологической активности кишечника (перистальтика, опорожнение).



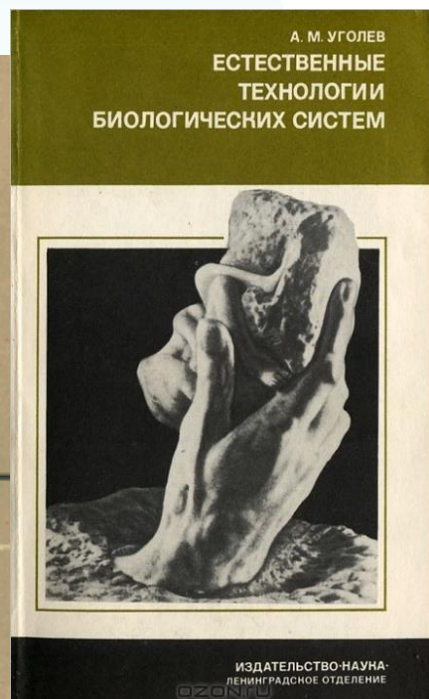
XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

УГОЛЕВ АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВИЧ 1926-1991

- Физиология и патология пищеварения
- Трофология – междисциплинарная наука
- Теория адекватного питания



XI 2023

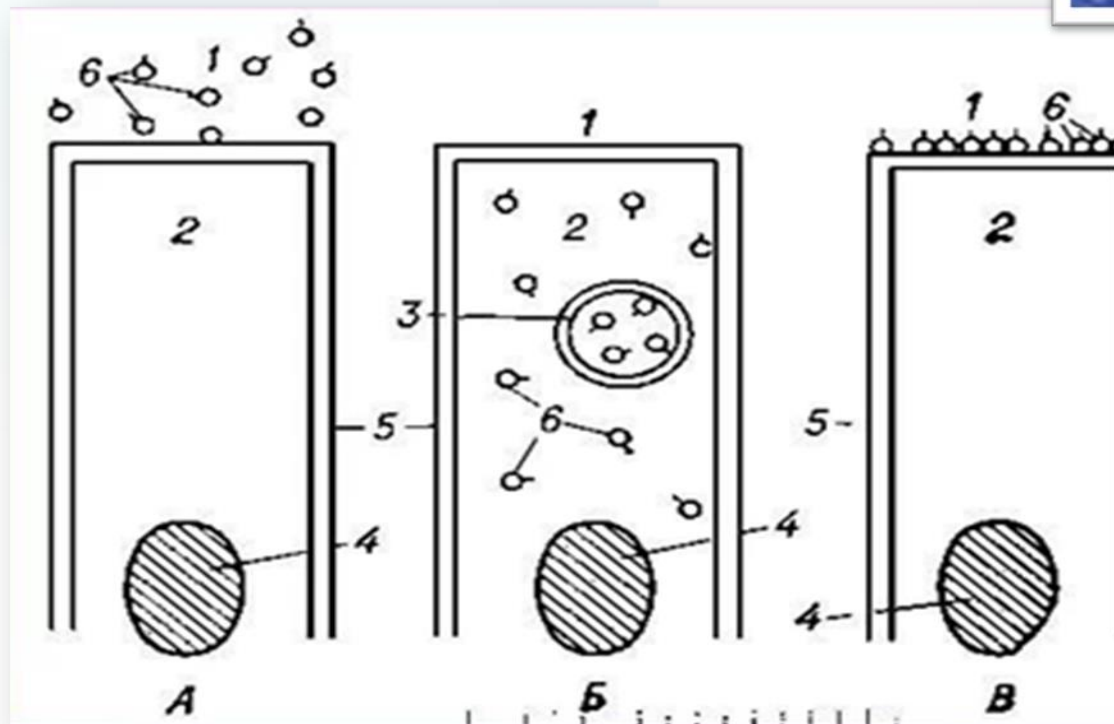
**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



ПИЩЕВАРЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

- СОБСТВЕННОЕ (внеклеточное А, внутриклеточное Б, мембранное В)
- СИМБИОНТНОЕ
- АУТОЛИТИЧЕСКОЕ



XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline

СИМБИОНТНОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ



- 1) первичные пищевые вещества разрушаются ферментами бактерий и простейших, а образующиеся продукты гидролиза используются преимущественно организмом хозяина – **симбионтное пищеварение**;
- 2) бактерии и простейшие не только разрушают первичные пищевые продукты, но и утилизируют их, тогда как хозяин поглощает вторичную пищу, состоящую из структур симбионтов – **симбионтное питание**.



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



АУТОЛИТИЧЕСКОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ – ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

В молозиве и молоке матери (первые недели после родов и в более поздние сроки) содержатся ферменты, секретируемые молочными железами:

Липазы

Амилазы

pH создается молочной кислотой, т.к. обкладочные клетки еще не работают



Секвенирование и анализ геномов бифидобактерий позволили обнаружить гены, детерминирующие продукцию ферментов, расщепляющих олигосахариды грудного молока, что обеспечивало их жизнеспособность в естественной молочной среде.

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



ТЕОРИЯ АДЕКВАТНОГО ПИТАНИЯ

- поддерживает **молекулярный состав** и **возмещает энергетические и пластические расходы** организма на основной обмен, внешнюю работу и рост
- нормальное питание обусловлено не одним потоком нутриентов из желудочно-кишечного тракта во внутреннюю среду организма, а **несколькими потоками нутритивных и регуляторных веществ**, имеющими жизненно важное значение;
- **необходимыми компонентами** пищи служат не только нутриенты, но и **балластные вещества**;
- существует **эндоэкология организма-хозяина**, образуемая микрофлорой кишечника, с которой организм хозяина поддерживает сложные **симбионтные отношения**, а также кишечной, или энтеральной, средой;
- баланс пищевых веществ в организме достигается в результате **освобождения нутриентов из структур пищи** при ферментативном расщеплении ее макромолекул **за счет различных типов пищеварения**, сопровождающиеся образованием **первичных и вторичных нутриентов**.

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



ТЕОРИЯ АДЕКВАТНОГО ПИТАНИЯ

- Поток нутриентов
- Поток регуляторных веществ (гормонов и гормоноподобных соединений): 30 гормонов, включая тиреотропный, АКТГ, гастрин, секретин, холецистокинин и др.
- Поток бактериальных метаболитов (амины и др.)
- Поток веществ из загрязненной пищи и окружающей среды (ксенобиотики)

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



Апробация БАД «Виталити Фуд пробио селекшн» и «Виталити Фуд грин микс»

ЦЕЛЬ: оценка эффективности программы «**ВИТАЛИТИ ФУД**» на функциональное состояние желудочно-кишечного тракта и общее состояние организма при использовании «**ГРИН МИКС**» и «**ПРОБИО СЕЛЕКШН**»

«ГРИН МИКС»

Концентрированный продукт, содержащий мощный антиоксидантный комплекс из 6 активных компонентов, продукты биотехнологий, 12 суперфудов и витамины. Является уникальным источником хлорофилла, фукоидана, широкого спектра органических минералов, в частности йода.

«ПРОБИО СЕЛЕКШН»

Биотехнологический продукт, содержащий комплекс растворимых и нерастворимых пищевых волокон из разных натуральных источников: медицинских грибов, овощей, фруктов и злаков. Благодаря ферментации клетчатки БАД имеет нежную консистенцию смузи, натуральный вкус и высокую степень усвоения активных компонентов.

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

Апробация БАД «Виталити Фуд пробио селекшн» и «Виталити Фуд грин микс»



ЗАДАЧИ:

- **Коррекция последствий оксидативного стресса, активация иммунитета, улучшение обменных процессов и работы желудочно-кишечного тракта.**
- **Оптимизация ежедневного пищевого рациона** за счет богатого биологического потенциала, высокой концентрации полезных веществ и максимальной усвояемости суперфудов и биоферментированных пюре (повышенная биодоступность и питательность активных компонентов).
- **Коррекция микробиоты пищеварительного тракта** за счет увеличения ее разнообразия, стимуляции межмикробного взаимодействия, внесения полезных пробиотических штаммов.
- **Нормализация функциональной активности кишечника** посредством задержки воды, улучшения перистальтики, регулирования частоты дефекации.
- **Детоксикация** посредством адсорбции и выведения тяжелых металлов, эндотоксинов, радиоизотопов, ксенобиотиков.
- **Коррекция веса** посредством нормализации стула и опорожнения кишечника, формирования чувства сытости, предотвращения излишнего всасывания холестерина и желчных кислот.

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



Апробация БАД «Виталити Фуд пробио селекшн» и «Виталити Фуд грин микс»

Группа исследования: включала 20 человек (из них 17 женщин и 3 мужчин)

Возраст участников исследования от 21 до 74 лет ($42,3 \pm 10,5$ лет)

Критерии включения:

- отсутствие острых соматических и инфекционных заболеваний, требующих терапевтического вмешательства;
- отсутствие психических расстройств;
- мотивация на здоровое питание и образ жизни;
- добровольное информированное согласие.

Индекс массы тела от 20,8 до 32,5 кг/м² (в среднем $25,5 \pm 0,8$ кг/м²)

21-30 лет – 5 человек

30-45 лет – 6 человек

45- 65 лет – 5 человек

65-74 лет – 4 человек

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

Апробация БАД «Виталити Фуд пробио селекшн» и «Виталити Фуд грин микс»



Сроки реализации проекта:

1-30 марта 2023

Дизайн исследования:

Виталити Фуд ГРИН МИКС – 10 г утром натощак, развести в ½ стакана теплой воды (приготовление в блендере)

Виталити Фуд ПРОБИО СЕЛЕКШН – 1 пакет вечером, перед сном или вместо позднего ужина, развести в 1 стакане теплой воды (приготовление в блендере)

Ежедневный контроль массы тела

Ведение дневника функциональной активности кишечника
(наличие стула, кратность, ощущения вздутия, бурления, боли, горечь во рту, тошнота и др. диспепсические расстройства)

Консультативное сопровождение на протяжении реализации проекта

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ «ВИТАЛИТИ ФУД»



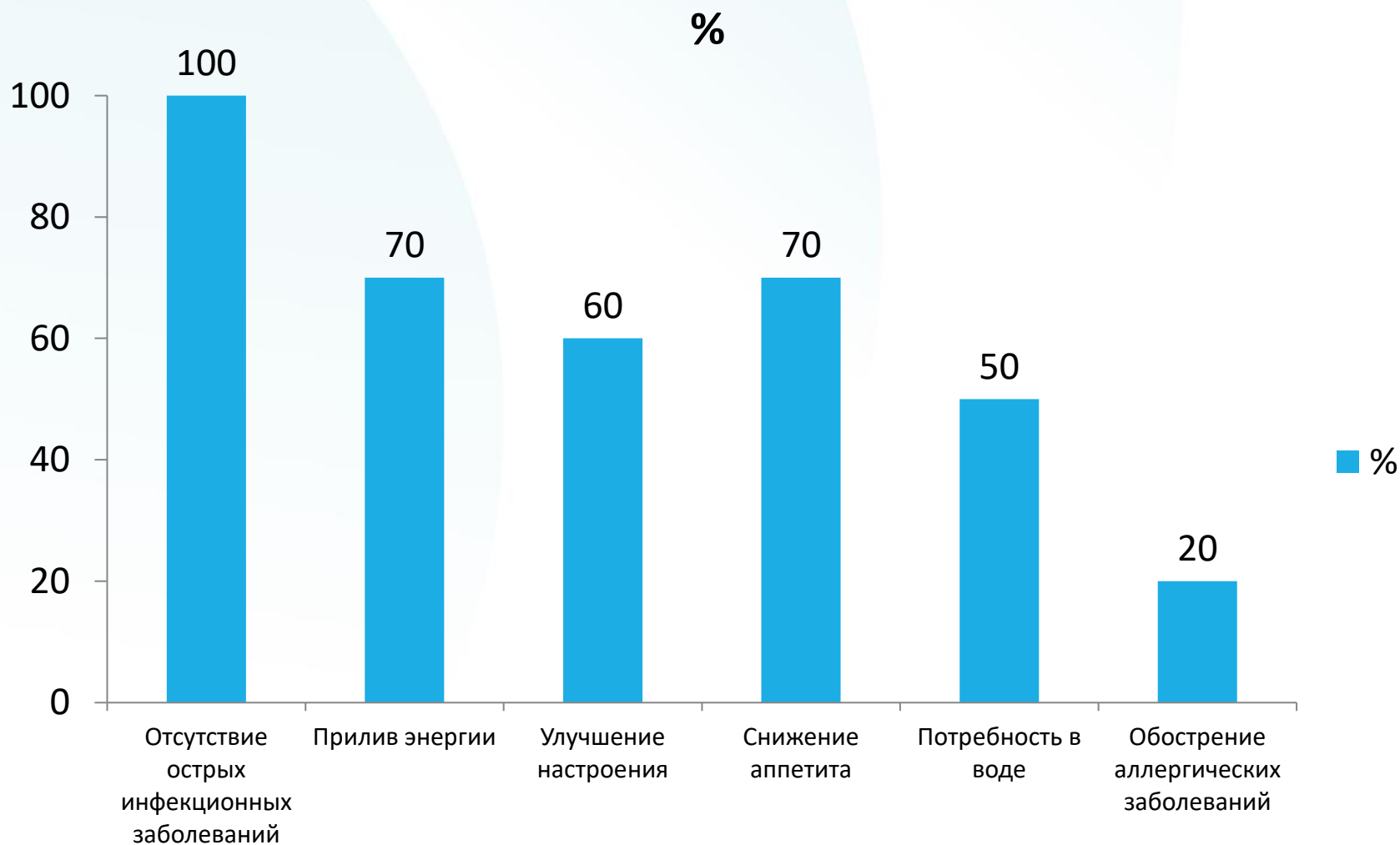
XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ «ВИТАЛИТИ ФУД»



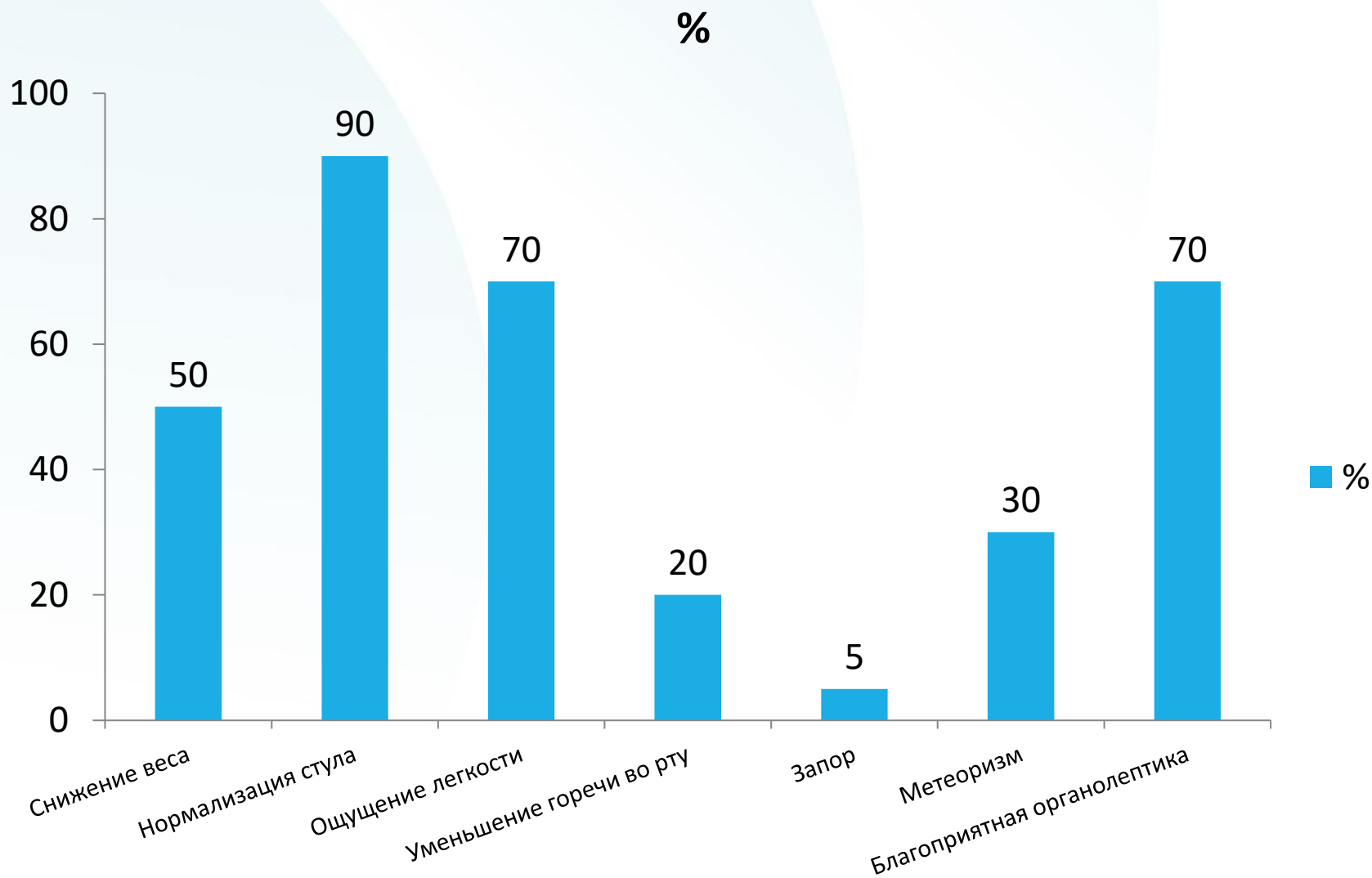
XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ «ВИТАЛИТИ ФУД»



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline



РЕЗУЛЬТАТЫ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ «ВИТАЛИТИ ФУД»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

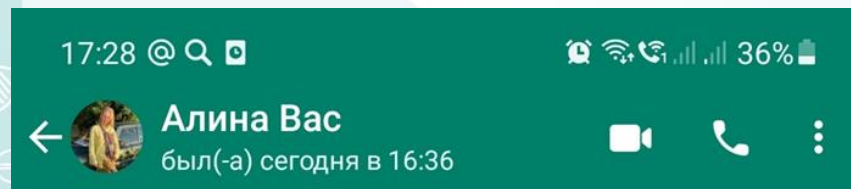
- В большинстве случаев участники программы отмечают **благоприятные органолептические свойства продукта**, особенно при приготовлении в шейкере.
- **Нормализация опорожнения кишечника**, включая регулярность и полноту.
- **Наилучший и более быстрый эффект достигается у лиц, регулярно использующих программы очистки и нормализации работы ЖКТ**, а также при сокращении в рационе продуктов животного происхождения.
- Только **один участник** апробации **не смог пройти полный курс** вследствие метеоризма и усиленной перистальтики кишечника.
- В **двух случаях** наблюдалось **усиление высыпаний на коже**, сопровождающихся зудом, однако реализация программы продолжилась.
- **Выбранный режим приема и дозирования** в большинстве случаев признан **оптимальным**.

XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

ОТЗЫВЫ



Вкус: сначала оба вкуса казались очень противными и не вкусными, спустя неделю приема утренний напиток остался таким же невкусным, а вечерний наоборот стал казаться очень вкусным, по вкусу именно вечерний мой фаворит

Текстура: утренний напиток очень сложно размешать и нужно потратить очень много времени чтобы в нем не осталось комочков, а если комочки и остаются они очень неприятно прилепают по всей поверхности рта. У вечернего напитка консистенция лучше, он лучше размешивается и даже если остаются комочки они не сильно ощущаются

Ощущения от приема: у меня обычно есть проблема с тем, чтобы сходить в туалет, но с помощью этих напитков у меня наладился этот процесс, я могла сходить в туалет больше трех раз, что является шоком для меня. И из-за всего этого я очень хорошо себя чувствовала. Не скажу что я хотела меньше есть чем обычно, например, я привыкла что после того как проснусь я ем не сразу, а спустя несколько часов, поэтому я просыпалась и сразу выпивала утренний напиток, но повторюсь, что особого насыщения я от него не чувствовала

В целом, мне очень понравилось, но наверное, было бы круто сделать утренний напиток также в формате отдельных пакетиков, это намного удобнее чем носить с собой эту большую банку. Также было бы прикольно в комплекте сделать шейкер, или еще какое-нибудь приспособление для взбалтывания напитков

15:35



XI 2023

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ / Москва

online & offline

ОТЗЫВЫ

Пересланное сообщение

От Ксения

Общие впечатления замечательные, кроме вкуса утреннего напитка.

За две недели до начала приёма этой чудесной чистки я начала принимать антибиотик по рекомендации дерматолога для лечения акне. Первые две недели курса таблеток, я испытывала постоянные проблемы с ЖКТ: у меня часто болел живот и сходить в туалет было редким явлением, хотя раньше я никогда не испытывала с этим проблем.

Спустя неделю после того, как я начала принимать "Чистку", работа ЖКТ наладилась: я больше не испытывала проблем с тем, чтобы сходить в туалет и более того, я это происходило регулярно. Также, я забыла про боли в желудке.

Что касается кожи лица: значительно лучше. Не знаю, что больше повлияло на хороший результат: антибиотик или чистка, но я уверена, что в совокупности эти два препарата помогли устранить воспаления без побочных на желудок.

Что касается моего веса: я не похудела, но это может быть связано с тем, что я наоборот стараюсь набрать массу, кушаю много и, в основном, полезно.

12:48

отзыв про чистку:

хорошо прочистился желудок, иногда даже ходила в туалет по 5 раз в день!! Каждое утро стабильно ходила в туалет, и очень хорошо опустошала желудок. Веса никакого не скинула, но я и не планировала особо. По ощущениям утренняя доза вообще ужасная, от нее хотелось тошнить, как будто водоросли пью. Вечерняя доза хорошая, даже приятная на вкус, ее всегда пила без проблем. Было бы славно сделать это все е порошком, а в таблетках.

Приём БАДов ... нормализовал стул, и вместо 1 раза в 1-2дня, теперь 2-3 раза в день. Положительно сказался на давлении- за период 3-недельного приёма утренний под'ём верхнего давления снизился в среднем на 10-15 един. Снизился вес на 600 г и мне кажется, что у меня улучшился сон(ночью не встаю в туалет по маленькому, сплю с 24.00 до 7.00)

19:21

На шум в голове не подействовал(как шумело, так и шумит, левый голеностоп и колено болят после ходьбы).потребляю продукты с удовольствием, мне кажется, что они приносят мне пользу-это ощущения.

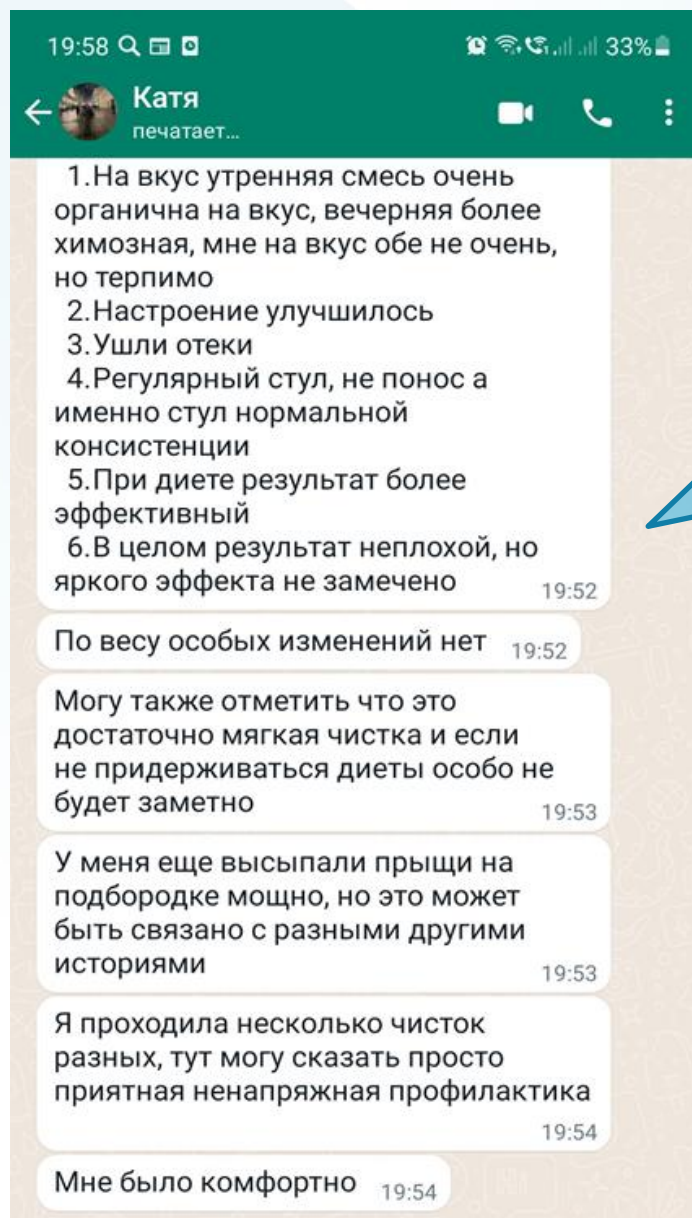


XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

ОТЗЫВЫ



Вечер – это ужин, достаточно сытно, в целом более спокойно в животе, засыпаю без успокоительных, пешком иду дальше и быстрее, больше физических сил

**ОГРОМНЕЙШЕЕ СПАСИБО ЗА
ВОЗМОЖНОСТЬ
ПОУЧАСТВОВАТЬ В ТАКОМ
ЭКСПЕРИМЕНТЕ!!!**



XI 2023

**МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ** / Москва

online & offline

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Арт Лайф