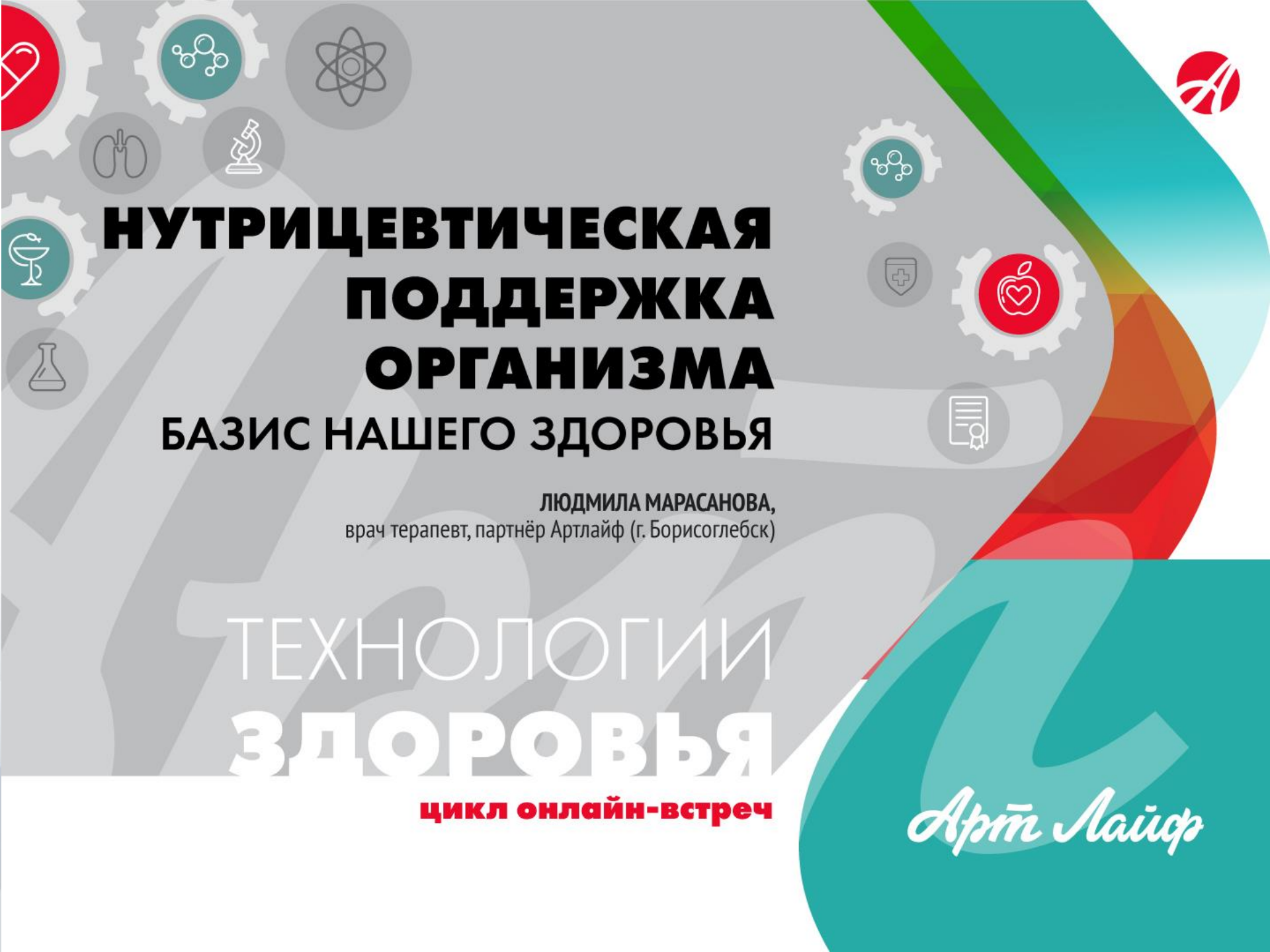




НУТРИЦЕВТИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА БАЗИС НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ЛЮДМИЛА МАРАСАНОВА,
врач терапевт, партнёр Артлайф (г. Борисоглебск)

ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

цикл онлайн-встреч

Артлайф

ЗДОРОВЬЕ

это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

БАЗОВЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ:

1. Духовное развитие.
2. Достаточная физическая активность.
3. Оптимальный питьевой режим.
4. Рациональное питание и оптимизация рациона нутрицевтическими компонентами.

СКОЛЬКО НУЖНО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ СУТОЧНУЮ НОРМУ ВИТАМИНОВ?

Витамин С	Яблок 1-2,5 кг или сладкого перца 2-4 шт
Витамин В1	Мяса 1,5 кг или хлеба черного 1 кг
Витамин В2	Молока 1-2 л. или творога (сыра) 0,5 кг
Витамин В6	Мяса 0,5 кг
Витамин В12	Молока 1,5-2 л
Ниацин (РР)	Мяса 300-400 или рыбы 1 кг
Пантотеновая кислота	Яиц 3 шт или гороха 300 г
Фолиевая кислота	Салата 500 г или печени 300 г
Витамин D	Рыбы 200-400 г или рыбьего жира 1 ч.л.
Витамин Е	Растительного масла 20-30 г или орехов 75 г
Витамин А	Масла сливочного 150 г или икры 100 г
Каротин	Моркови с маслом 100 г или зелени 200-400 г
Кальций	Сыра твердого 200 г или творога 1 кг
Железо	Мяса (говядины) 350 г
Йод	4-6 г йодированной соли или рыбы 1,5-2 кг



НУТРИЦЕВТИКИ

это биологически активные добавки к пище, применяемые для коррекции пищевого рациона человека, состоящие из:

- аминокислот или пептидных комплексов;
- витаминов;
- макро- и микроэлементов;
- ПНЖК Омега-3;
- некоторых моно- и дисахаридов, фосфолипидов;
- пищевых волокон и др.

ГРИН СТАР – №1 СРЕДИ НУТРИЦЕВТИКОВ!



ГРИН СТАР

Система менеджмента качества
и безопасности ООО «Артлайф»
сертифицирована в соответствии
ISO 22000 и GMP

45
капсул

ГРИН СТАР
ЗЕЛЕНАЯ ПОДДЕРЖКА

ГРИН СТАР – уникальный комплекс на основе морских водорослей для системного оздоровления организма

СОСТАВ ГРИН СТАР:

Ингредиент	Действие
Морская капуста Спирулина Хлорелла	Очищающее, восстановительное, питательное, источники натурального йода
Маточное молочко Цветочная пыльца Побеги пшеницы	Питательное, восстановительное, общеукрепляющее, ресурсосберегающее, антиоксическое
Яблочный пектин	Сорбционное, пребиотическое
Лактобактерии (<i>Lactobacillus plantarum</i> штамм 337D) Ацидобактерии (<i>Lactobacillus acidophilus</i> штамм 6 и штамм 100 АШ)	Пробиотическое
Каталаза Супероксиддисмутаза	Антиоксидантное, противомикробное



цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

КАЛЬЦИМАКС – ЭТО НОРМА ЖИЗНИ



КАЛЬЦИМАКС
КАЛЬЦИЙ – ЭТО ВАЖНО!

КАЛЬЦИМАКС – уникальная, проверенная временем, формула на основе лучшей по биодоступности формы кальция. Помогает поддерживать здоровье костной ткани, способствует профилактике остеопороза, положительно влияет на процессы восстановления после травм.

 Содержит кальция гидроксиапатит

РОЛЬ КАЛЬЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ

- регуляция кислотно—щелочного состояния организма;
- обеспечение процессов сокращения мышц, нервной и нервно—мышечной проводимости;
- участие в коагуляции крови;
- уменьшение проницаемости сосудов;
- формирование костей, дентина, эмали зубов;
- активация ферментов и эндокринных желез;
- противовоспалительное, антистрессовое, десенсибилизирующее, противоаллергическое действие;
- участие в формировании кратковременной памяти и обучающих навыков.

СКОЛЬКО КАЛЬЦИЯ НУЖНО НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ЕЖЕДНЕВНО:

детям и молодым людям до 24 лет 1200 мг

мужчинам после 24 лет 1000 мг

женщинам от 24 лет до времени наступления
менопаузы 1000 мг

женщинам во время беременности и кормления
грудью до 19 лет 1600 мг

женщинам во время беременности и кормления
грудью старше 19 лет 1200 мг

женщинам после наступления менопаузы 1500 мг

СОДЕРЖАНИЕ КАЛЬЦИЯ В ПРОДУКТАХ НА 100Г

Твердые сыры	от 600 до 750 мг
Творог	от 95 до 120 мг
Молоко 3%	100 мг
Кефир	от 120 до 170 мг
Сметана	90 мг
Йогурт	до 200 мг
Шоколад молочный	127 мг
Различные капусты	от 150 до 210 мг
Черный хлеб	100 мг
Креветки вареные	110 мг
Сельдь	50 мг
Тунец консервированный	8 мг

СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНОГО КАЛЬЦИЯ В ЕГО СОЛЯХ:

Соли кальция в граммах (1г=1000мг)	Элементарный кальций в мг	Что составляет в процентах
КАРБОНАТ	400	40
ТРИФОСФАТ	399	39,9
ЦИТРАТ	211	21,1
ГЛИЦЕРОФОСФАТ	191	19,1
ЛАКТАТ	130	13
ГЛЮКОНАТ	89	8,9

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕПАРАТОВ КАЛЬЦИЯ



Препарат	Кальци- макс	Кальций- Д ₃ Никомед	Кальций- Д ₃ Никомед форте	Компливит® Кальций Д3	Кальце- мин	Кальце- мин эдванс	Натекаль Д ₃	Кальций+ Витамин Д3 Витрум	Остеокеа	Кальций актив	Каль- ция Глюко- нат	Остео- генон
Производи-тель	Артлайф, Томск	Никомед Фарма , Норвегия	Никомед Фарма , Норвегия	Фармстан- дарт- УфаВИТА	Сагмел Инк., США	Сагмел Инк., США	Итал- фармако, Италия	Юнифарм, Инк., США	Витаби- Окс, Англия	Диод, Москва	Фарма Россия	Пьер Фабр, Франция
Состав												
Форма кальция	Гидрокси- аппатит кальция	кальция карбонат	кальция карбонат	кальция карбонат	кальция карбонат	кальция карбонат	кальция карбонат	кальция карбонат (раковин Устриц)	кальция карбонат	Комплек- сон кальция (амарант)	Каль- ция глюко- нат	Гидрокси- аппатит кальция
Количество в 1 капсуле, мг	350	1250	1250	1250	Кальция цитрат	Кальция цитрат	1500	1250	1000	50	500	830
В расчете на элементарный кальций, мг	170	500	500	500	250	500	600	500	400	20	45	400
Витамин Д-3, МЕ	65	200	400	200	50	200	400	200	100	50	-	-
Магний, мг	100	-	-	-	-	40	-	-	150	-	-	-
Цинк, мг	1,5	--	-	-	2	7,5	-	-	5	-	-	-
Марганец, мг	0,8	-	-	-	0,5	1,8	-	-	-	-	-	-
Бор, мг	0,5	-	-	-	0,05	0,25	-	-	-	-	-	-
Медь, мг	-	-	-	-	0,5	1	-	-	-	-	-	-
Хром, мкг	8,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Кремний, мг	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Витамин С, мг	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Хондроэтин сульфат, мг	66	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Цена в рублях в расчете на 1 месяц приема	1190	400	500	400	500	650	800	800	900	900	250	800

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ – СТРУКТУРНАЯ ЕДИНИЦА ЖИРОВ



Насыщенные жирные кислоты

не содержат двойных связей:
коротко-, средне-,
длинноцепочечные



Ненасыщенные жирные кислоты

содержат одну
(мононенасыщенные) или более
двойных связей:
полиненасыщенные

Консистенция (при комнатной температуре)

Твердые или пастообразные

Жидкие (с различной степенью
вязкости)

Где содержатся

Маргарин, сливочное масло,
нутряной жир, желток яйца,
шоколад, сыр, фастфуд,
кондитерские изделия

Рыбий жир, орехи (арахис, грецкие
орехи, миндаль и др.),
растительные масла (оливковое,
кукурузное, подсолнечное, соевое
и др.), рыба

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СВОЙСТВ И ЭФФЕКТОВ НАСЫЩЕННЫХ И ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ

Физиологические и метаболические системы	Насыщенные жирные кислоты	Полиненасыщенные жирные кислоты
Синтез в организме	Возможен	Невозможен – незаменимый фактор питания
Склонность к перекисному окислению	Невысокая	Высокая
Текучесть мембран	Снижение	Повышение
Содержание холестерина в крови	Отсутствие эффекта или повышение	Снижение
Свертываемость крови	Повышение	Снижение

НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ И ИХ ИСТОЧНИКИ

Название НЖК	Состав	Источники
Омега - 3	АЛК – альфа-линоленовая кислота	Льняное, кедровое, горчичное, рыжиковое, оливковое масла, орехи макадамии, кедра, грецкий орех
	ЭПК – эйкозапентаеновая кислота	Рыбий жир, яйца, бурые водоросли
	ДГК – докозагексаеновая кислота	Рыбий жир лососевых, сельди
Омега - 6	Линолевая кислота	Все остальные растительные масла и орехи
	Арахидоновая кислота	Свиной жир, сливочное масло
Омега - 9	Олеиновая кислота	Оливковое масло

В соответствии с рекомендациями Института питания РАМН благоприятным является соотношение между омега-3 (линоленовая), омега-6 (линолевая) и омега-9 (олеиновая) – жирными кислотами – **1 : 5 : 7**. В таком соотношении кислоты присутствуют в материнском молоке.



СИСТЕМЫ, КОТОРЫМ НЕОБХОДИМЫ ПНЖК

- Мозг
 - Сердечно-сосудистая система
 - Иммунная система
 - Нервная система
 - Зрение
 - Кровь
 - Кожа
 - Репродуктивная система
- ✓ Установлена положительная роль ПНЖК при лечении атеросклероза, гипертонической болезни, язвы желудка, аллергических заболеваний, сахарного диабета.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ ПНЖК У ВЗРОСЛЫХ

- нормализация обмена веществ и гормонального фона;
- защита сердечно-сосудистой системы от старения и возрастных заболеваний;
- поддержание репродуктивной способности мужчин и женщин;
- здоровье кожи, волос, ногтей и костной ткани;
- увеличивают активность мозга и улучшают память;
- повышают устойчивость к стрессам;
- выводят из организма вредный холестерин и токсины;
- регуляция иммунитета и воспалительных процессов;
- снижают вероятность диабета.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ ПНЖК У ДЕТЕЙ

- укрепление иммунитета;
- сохранение зрения;
- концентрация внимания и памяти;
- здоровье зубов, кожи и волос;
- повышение устойчивости к стрессам





МАССА КАПСУЛЫ

1620 мг

ФОРМА КАПСУЛЫ

Мягкая желатиновая капсула с гладкой глазурью 25 x 9 мм

СОСТАВ

(без вспомогательных веществ)

- Рыбий жир
- Льняное масло
- Витамин Е
- Дигидрокверцетин
- Липоевая кислота
- Селен

КОЛИЧЕСТВО ОМЕГА-3

(суммарно ЭПК, ДГК, АЛК), мг

350 мг в 1 капсуле

СООТНОШЕНИЕ ОМЕГА-3 ЖИРНЫХ КИСЛОТ

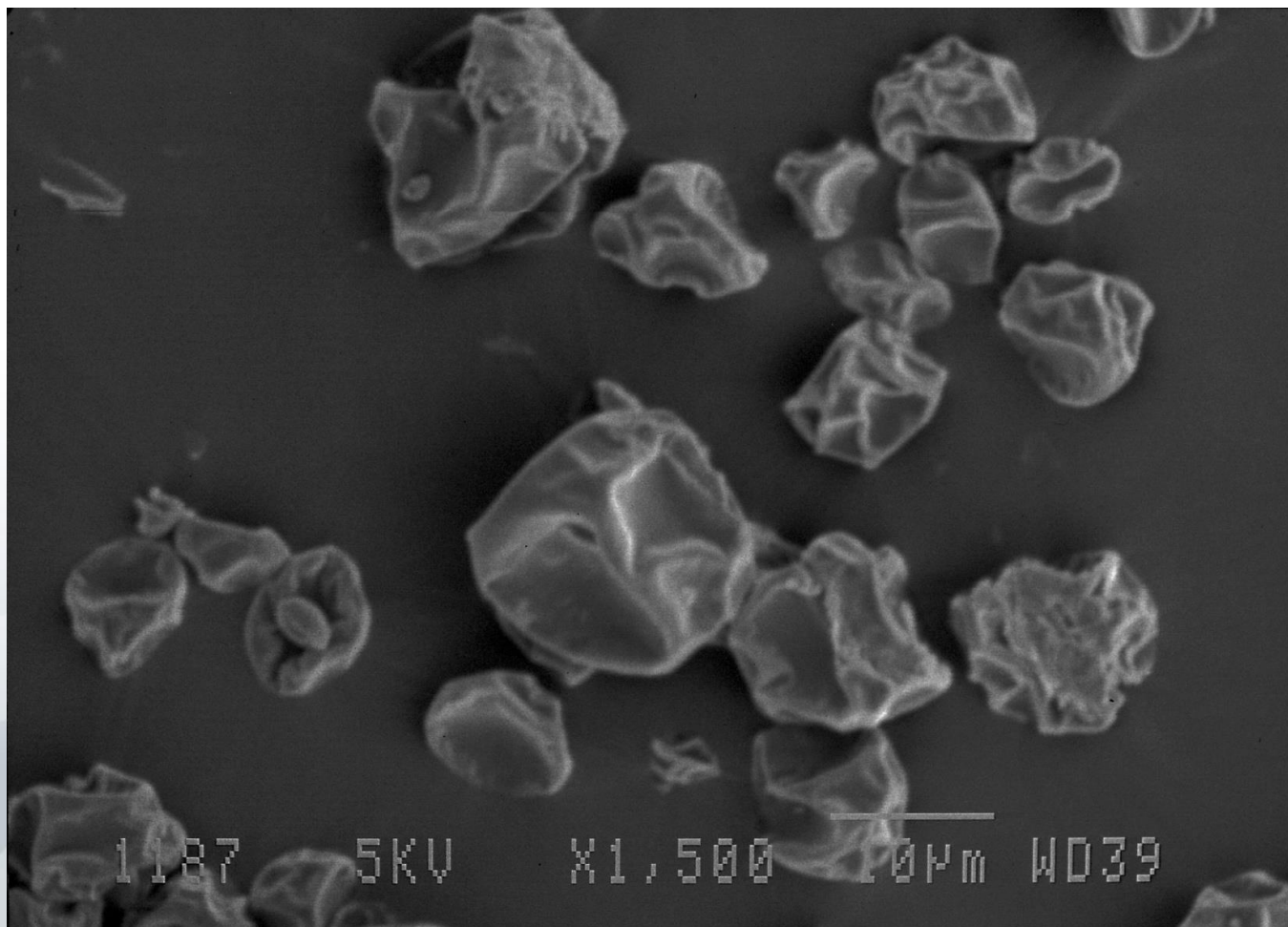
В одной капсуле:

ЭПК – не менее 90 мг

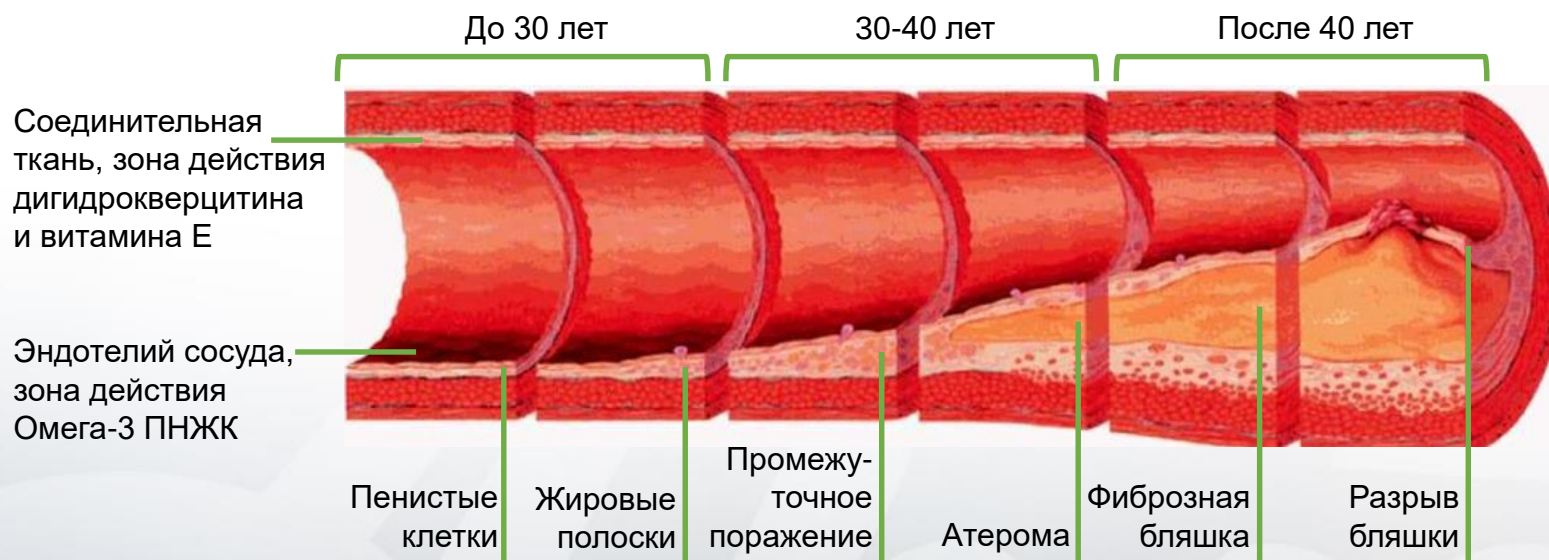
ДГК – не менее 60 г

АЛК – не менее 200 мг

СУХАЯ МИКРОСОМИРОВАННАЯ СУБСТАНЦИЯ С ДИГИДРОКВЕРЦЕТИНОМ

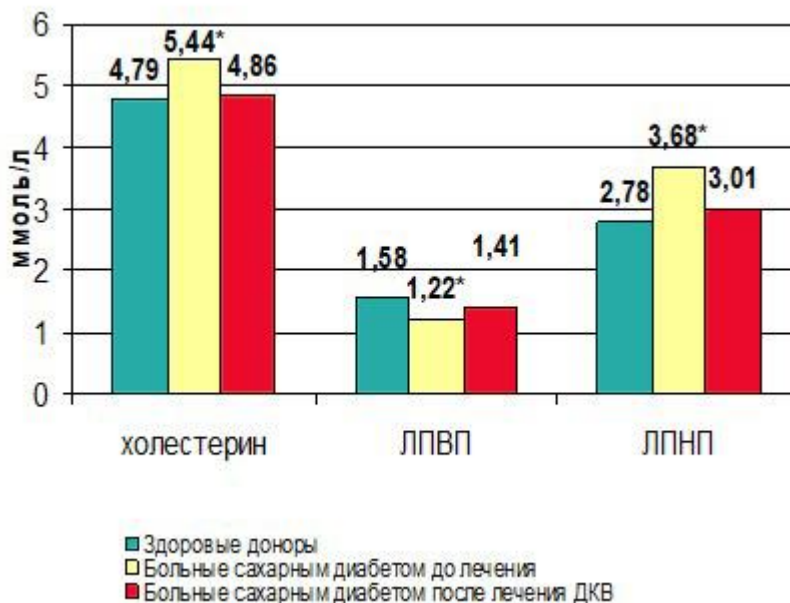


ДЕЙСТВИЕ ОМЕГА-3 И ДИГИДРОКВЕРЦЕТИНА НА СТЕНКИ СОСУДА

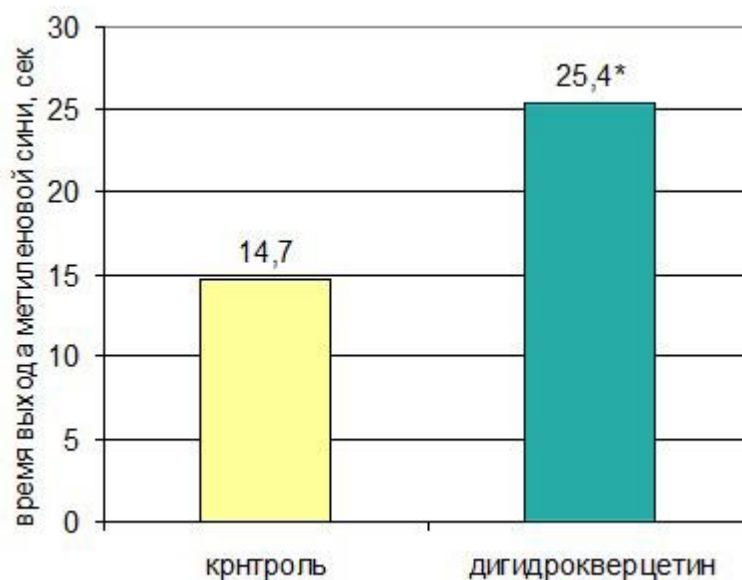


ДИГИДРОКВЕРЦЕТИН УСИЛИВАЕТ АКТИВНОСТЬ ПНЖК

1. Гиполипидемическое действие



2. Ангиопротекторное действие



МЕТАБОЛИЗМ АЛЬФА-ЛИПОВОЙ КИСЛОТЫ





МАССА КАПСУЛЫ

550 мг

ФОРМА КАПСУЛЫ

Мягкая желатиновая капсула 14x7 мм. Удобная, обтекаемая форма и гладкая глазурь с арбузным ароматом для легкого проглатывания детьми

СОСТАВ

(без вспомогательных веществ)

- Рыбий жир
- Льняное масло
- Витамин Е
- Лютеин и зеаксантин (экстракт цветков календулы)
- Витамины В3, В5, В6, В2, В1, В9, В12, биотин, D3, С, бета-каротин

КОЛИЧЕСТВО ОМЕГА-3

(суммарно ЭПК, ДГК, АЛК), мг

234 мг в 2 капсулах

СООТНОШЕНИЕ ОМЕГА-3 ЖИРНЫХ КИСЛОТ

В двух капсулах:

ЭПК – не менее 76 мг

ДГК – не менее 50 мг

АЛК (из МEG-3 и льняного масла суммарно) – не менее 108 мг

ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МУЛЬТИМЕГИНА:

- Синдром дефицита внимания и гиперактивности
- Для полноценного интеллектуального развития, положительно влияет на процессы памяти, скорость и качество мышления
- Аллергии, в том числе пищевые, когда рыба в чистом виде запрещена, отсюда еще больший дефицит ПНЖК
- Профилактика нарушений гормональной системы
- Профилактика патологий органов зрения
- Профилактика сердечно-сосудистых нарушений и ВСД
- Профилактика патологий свертывающей системы крови

ПРЕИМУЩЕСТВА НОВОМЕГИНА И МУЛЬТИМЕГИНА:

- ✓ Полный комплекс полиненасыщенных жирных кислот **омега-3** из качественного источника;
- ✓ ЭПК и ДГК производится только из мышечной ткани высокосортных видов рыб. Именно такой рыбий жир содержит больше всего омега-3 жирных кислот и не содержит токсических веществ;
- ✓ Сбалансированный состав и дозировки витаминов;
- ✓ Дигидрокверцетин в липосомированной форме;
- ✓ Содержит различные группы каротиноидов, которые позволяют усилить действие продукта;
- ✓ Удобная для применения детьми форма выпуска.
- ✓ Без сахара и подсластителей.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕПАРАТОВ С ОМЕГА КИСЛОТАМИ

ОМАКОР

Производитель: **Abbot**

1 капсула Омакора включает 1000мг этилового эфира омега-3-кислот, из которых 46% приходится на долю ЭПК (эйкозапентаеновой кислоты) и 38% на долю ДГК (докозагексаеновой кислоты), а также 4 мг α -токоферола.

Цена: 28 капсул – **1700 рублей**

СОЛГАР ТРОЙНАЯ ОМЕГА-3

Производитель: **Solgar Vitamin and Herb(США)**

Содержание активных компонентов в 1 капсуле: ПНЖК
Омега-3 в виде рыбьего жира из скумбрии, сардин, хамсы – 950 мг, включая ЭПК – 504 мг и ДГК – 378 мг.

Цена: 50 капсул – от **1729 рублей**
100 капсул – от **3384 рублей**

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕПАРАТОВ С ОМЕГА КИСЛОТАМИ

ДОППЕЛЬГЕРЦ АКТИВ ОМЕГА-3 КАПСУЛЫ N30

Производитель: **КВАЙССЕР ФАРМА** Германия

Жирные полиненасыщенные кислоты – 800 мг, из них
эйкозопентаеновая кислота – 144 мг, докозагексаеновая – 96мг;
витамин Е (токоферола ацетат) – 2 мг.

Цена: 30 капсул – **400 рублей**

ВИТРУМ КАРДИО ОМЕГА-3

Жирные полиненасыщенные кислоты – 1000 мг, среди них:
эйкозопентаеновая кислота – 300 мг, докозагексаеновая –
200 мг; витамин Е (токоферола ацетат) – 2 мг.

Цена: 60 капсул – **1400 рублей**

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕПАРАТОВ С ОМЕГА КИСЛОТАМИ

КОМПЛЕКС ОМЕГА-3

Производитель: **Орифлейм**

В 1 капсуле содержатся: рыбий жир – 500 мг включает
эйкозапентаеновая кислота (ЕРА) – 82 мг,
докозагексаеновая кислота (DHA) – 55 мг, АПК – 150 мг

Цена: 60 капсул – **1250 рублей**

ТРОЙНАЯ ОМЕГА-3

Производитель: **Эвалар**

В 1 капсуле содержится 950 мг Омега 3, в том числе
эйкозапентаеновая кислота (ЭПК) – 550 мг,
докозагексаеновая кислота (ДГК) - 230 мг. Состоит из
рыбьего жира сардин, хамсы и скумбрии.

Цена: 30 капсул – **800 рублей**

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕПАРАТОВ С ОМЕГА КИСЛОТАМИ

СУПРАДИН КИДС РЫБКИ

Производитель: **БАЙЕР АГ Германия**

Содержит в 1 капсуле Омега3 из морских водорослей, холин, витамины С, В₆, В₁₂ и В3.

Цена: 60 капсул – 700 рублей



ЦИКЛ онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ