

И.Рудаков  
доктор медицинских наук  
директор по науке

А.Голубков  
кандидат химических наук  
главный технолог

Е.Аксенова  
начальник отдела развития

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

**Биологически активные добавки к пище (БАД)**

## От авторов

Задача настоящего руководства – представить читателю в компактном и удобном для использования виде современные сведения о биологически активных добавках (БАД) к пище, а также описания и рекомендации к применению БАД MIRRA.

Раздел «БАД: основные положения» – важная часть этого руководства. Раздел помогает понять, какие глобальные изменения произошли в жизни людей на рубеже веков, почему эти изменения потребовали пересмотра сложившихся представлений в науках о здоровье и во всей медицине, и почему БАД стали неотъемлемой частью нашей жизни.

Раздел «БАД: ингредиенты» – тоже необходимая часть руководства. В него включены краткие описания ингредиентов БАД (витаминов, микроэлементов, аминокислот и т.д.). В этих описаниях содержатся сведения о действии ингредиента на организм, на его отдельные органы и системы, кратко приводятся данные о причинах, проявлениях и последствиях нехватки каждого ингредиента. Все это помогает понять дальнейшее: состав (рецептуру) БАД и особенности их применения. Внимательно ознакомившись с содержанием этого раздела, читатель получает возможность уже самостоятельно оценить, необходимость использования в конкретных случаях того или иного ингредиента, той или иной биодобавки.

Раздел «БАД: характеристики» состоит из построенных по единому образцу, стандартизованных описаний БАД. Он представлен тремя подразделами: минерально-витаминные, дренажные и оздоровительные биокомплексы. Такое разделение соответствует основным задачам упомянутых БАД.

Раздел «БАД: применение» содержит конкретные рекомендации по применению биологически активных добавок к пище.

Построение Руководства позволяет легко найти сведения о любом ингредиенте и о каждой из БАД. В Приложении приведены некоторые дополнительные материалы.

# Содержание

<b>БАД: общие положения</b> .....	10
<b>Что такое БАД?</b> .....	10
<b>Как использовать БАД?</b> .....	12
<b>БАД и беременность</b> .....	13
<b>БАД и дети</b> .....	14
<b>Осторожность и ограничения</b> .....	15
<b>БАД: ингредиенты</b> .....	16
Алтей лекарственный (корень) .....	16
Амарант (масло) .....	17
Береза (листья) .....	17
β-каротин .....	17
Боярышник колючий (плоды), экстракт .....	18
Витамин В <sub>1</sub> (тиамин) .....	18
Витамин В <sub>2</sub> (рибофлавин) .....	18
Витамин В <sub>6</sub> (пиридоксин) .....	19
Витамин С (аскорбиновая кислота) .....	20
Витамин D <sub>3</sub> (холекальциферол) .....	21
Витамин Е (токоферол) .....	21
Витамин К <sub>1</sub> (филлохинон) .....	22
Витамин Р (биофлавоноиды) .....	23
Витамин РР (никотиновая кислота) .....	23
Глицин .....	23
Глутаминовая кислота .....	24
Горец птичий (трава) .....	24
Дигидрокверцитин (диквертин) .....	24
Дрожжи пивные, автолизат .....	25
Душица (трава) .....	25
Железо (лактат) .....	25
Кальций (лактат) .....	26
Кедр (масло) .....	27
Клевер, экстракт .....	27
Лактоза (молочный сахар) .....	28
Лактулоза .....	28
Ламинария (слоевница) .....	28
Ликопин пищевой .....	29
Лютеин .....	29
Марганец (Mn) .....	29
МКЦ, микрокристаллическая целлюлоза .....	29
Одуванчик лекарственный (корень), экстракт .....	30
Пектин яблочный .....	30

Полиненасыщенные жирные кислоты (витамин F) .....	31
Полисахариды (из морских водорослей) .....	31
Пустырник (трава), экстракт. ....	31
Расторопша (семена), масло, шрот .....	31
Родиола розовая (корень), экстракт .....	32
Розмарин (листья), экстракт .....	32
Свекла, сухой сок. ....	32
Селен (селексен) .....	33
Солодка (корень), экстракт .....	33
Солянка холмовая, экстракт. ....	34
Соя (экстракт) .....	34
Стевиозид .....	34
Фолиевая кислота .....	35
Хмель (соплодия), эустракт .....	35
Цинк (лактат) .....	35
Черника (ягоды), экстракт .....	36
Шиповник (плоды) .....	36
Эпофен .....	37
Эхинацея пурпурная (листья), экстракт .....	37
Янтарная кислота .....	37
<b>БАД: характеристики</b> .....	<b>37</b>
<b>Минеральные и витаминные биокомплексы</b> .....	<b>37</b>
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	
биокомплекс кальция с витаминами и микроэлементами .....	38
МИРРА-ЦИНК капсулированный биокомплекс цинка .....	40
МИРРА-СЕЛЕН комплекс селена с амарантовым маслом .....	42
МИРРА-ФЕРРУМ биокомплекс железа с витаминами .....	43
МИРРА-ЙОД биосорбент комплекс с йодом и витаминами .....	45
МИРРАВИТ витаминно-антиоксидантный комплекс .....	46
МИРРАДОЛ витаминно-антигипоксантный комплекс .....	47
МИРРА-ДИОВИТ витаминно-иммунный комплекс .....	48
<b>Дренажные биокомплексы</b> .....	<b>49</b>
МИРАНДА-1 печеночный дренажный комплекс .....	49
МИРАНДА-2 почечный дренажный комплекс .....	50
МИРАНДА-3 бронхо-легочный комплекс .....	51
МИРАНДА-4 кишечный дренажный комплекс .....	51
<b>Оздоровительные биокомплексы</b> .....	<b>52</b>
МИРРАСИЛ-1	
композиция из масел расторопши, кедра и витамина E .....	52
МИРРАСИЛ-2	
композиция из масел расторопши, шиповника и ликопина .....	53
МИРРАСИЛ-3	
биокомплекс с экстрактами боярышника и хмеля .....	54

МЕДЕЛЛА-1 тонизирующий антистрессовый биокомплекс	55
МЕДЕЛЛА-2 успокаивающий антистрессовый биокомплекс	56
МИРРА-ОКО антиоксидантный биокомплекс для глаз	57
МИРРА-ЕВА биокомплекс для женщин	58
<b>БАД: применение и схемы приема</b>	<b>59</b>
<b>Алкогольная зависимость:</b>	61
для уменьшения тяги к алкоголю	схема 001 62
при сопутствующей патологии печени	схема 002 62
при сопутствующей патологии сосудов	схема 003 62
при сопутствующей патологии сердца	схема 004 63
<b>Анемия (малокровие):</b>	63
профилактика анемии	схема 005 64
коррекция анемии	схема 006 64
<b>Беременность:</b>	65
профилактика дефицита – железо	схема 007 65
профилактика дефицита – йод	схема 008 65
профилактика дефицита – кальций	схема 009 66
профилактика дефицита – цинк	схема 010 66
<b>Витамин А (β-каротин):</b>	66
профилактика дефицита (I)	схема 011 67
коррекция дефицита (I)	схема 012 67
профилактика дефицита (II)	схема 013 68
коррекция дефицита (II)	схема 014 68
профилактика дефицита (III)	схема 015 68
коррекция дефицита (III)	схема 016 69
<b>Витамины группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>):</b>	69
профилактика дефицита (I)	схема 017 70
коррекция дефицита (I)	схема 018 70
профилактика дефицита (II)	схема 019 70
коррекция дефицита (II)	схема 020 71
профилактика дефицита (III)	схема 021 71
коррекция дефицита (III)	схема 022 71
<b>Витамин С:</b>	72
профилактика дефицита (I)	схема 023 72
коррекция дефицита (I)	схема 024 73
профилактика дефицита (II)	схема 025 73
коррекция дефицита (II)	схема 026 73
профилактика дефицита (III)	схема 027 74
коррекция дефицита (III)	схема 028 74

<b>Витамин D:</b> .....	74
профилактика дефицита .....	схема 029 ..... 75
коррекция дефицита .....	схема 030 ..... 75
<b>Витамин E:</b> .....	75
профилактика дефицита .....	схема 031 ..... 76
коррекция дефицита .....	схема 032 ..... 76
<b>Витамин K:</b> .....	76
профилактика дефицита .....	схема 033 ..... 77
коррекция дефицита .....	схема 034 ..... 77
<b>Витамин PP:</b> .....	77
профилактика дефицита .....	схема 035 ..... 78
коррекция дефицита (I) .....	схема 036 ..... 78
профилактика дефицита (II) .....	схема 037 ..... 78
коррекция дефицита (II) .....	схема 038 ..... 79
профилактика дефицита (III) .....	схема 039 ..... 79
коррекция дефицита (III) .....	схема 040 ..... 79
<b>Волосы:</b> .....	79
«проблемные» волосы (I) .....	схема 041 ..... 80
«проблемные» волосы (II) .....	схема 042 ..... 80
выпадение волос (женщины) .....	схема 043 ..... 81
выпадение волос (мужчины) .....	схема 044 ..... 81
плохой рост волос .....	схема 045 ..... 81
<b>Всесезонная профилактика:</b> .....	82
весна .....	схема 046 ..... 82
лето .....	схема 047 ..... 82
осень .....	схема 048 ..... 83
зима.....	схема 049 ..... 83
<b>Глаза, зрение:</b> .....	83
профилактика нарушений зрения (I) .....	схема 050 ..... 84
профилактика нарушений зрения (II) .....	схема 051 ..... 84
при длительных зрительных нагрузках ....	схема 052 ..... 84
при прогрессирующем ухудшении зрения .....	схема 053 ..... 85
<b>Дети:</b> .....	85
позднее заращение родничков .....	схема 054 ..... 85
кариес молочных зубов .....	схема 055 ..... 86
отставание в развитии в раннем возрасте .....	схема 056 ..... 86
кожные проблемы в раннем возрасте .....	схема 057 ..... 86
частые простуды (I) .....	схема 058 ..... 87
частые простуды (II) .....	схема 059 ..... 87
периоды интенсивного роста .....	схема 060 ..... 87

<b>Дыхательная система:</b> .....	88
очищение легких .....	схема 061 .....88
профилактика респираторных болезней .	схема 062 .....88
хронический бронхит («кашель курильщика») .....	схема 063 .....89
работа в помещениях с загрязненным воздухом .....	схема 064 .....89
<b>Железо:</b> .....	89
профилактика дефицита .....	схема 065 .....90
коррекция дефицита .....	схема 066 .....90
<b>Женские проблемы:</b> .....	90
менструации нерегулярные и болезненные .....	схема 067 .....91
предклимакс (сухость кожи) .....	схема 068 .....91
предклимакс, климакс (I) .....	схема 069 .....92
предклимакс, климакс (II) .....	схема 070 .....92
предклимакс, климакс (III) .....	схема 071 .....92
ранний климакс и ускоренное старение ..	схема 072 .....93
фригидность (половая холодность) .....	схема 073 .....93
бесплодие .....	схема 074 .....93
<b>Иммунитет:</b> .....	94
снижение иммунной защиты (I) .....	схема 075 .....94
снижение иммунной защиты (II) .....	схема 076 .....95
снижение иммунной защиты (III) .....	схема 077 .....95
<b>Йод:</b> .....	95
профилактика дефицита .....	схема 078 .....96
коррекция дефицита .....	схема 079 .....96
<b>Кальций:</b> .....	96
профилактика дефицита .....	схема 080 .....97
коррекция дефицита .....	схема 081 .....97
<b>Кожа:</b> .....	97
сухость кожи (I) .....	схема 082 .....98
сухость кожи (II) .....	схема 083 .....98
усиленное салоотделение .....	схема 084 .....99
избыточно жирная, нездоровая кожа .....	схема 085 .....99
расширенные поверхностные сосуды (купероз) .....	схема 086 .....99
целлюлит .....	схема 087 .....100
ожоги, обморожения, долгое заживление ран .....	схема 088 .....100

<b>Кости, мышцы, суставы:</b> .....	100
боли в мышцах и суставах .....	схема 089 ..... 101
остеопороз (I) .....	схема 090 ..... 101
остеопороз (II) .....	схема 091 ..... 101
<b>Лютеин:</b> .....	102
профилактика дефицита .....	схема 092 ..... 102
коррекция дефицита .....	схема 093 ..... 102
<b>Марганец:</b> .....	103
профилактика дефицита .....	схема 094 ..... 103
коррекция дефицита .....	схема 095 ..... 103
<b>Мочевыводящая система:</b> .....	103
очищение почек .....	схема 096 ..... 104
мочекаменная болезнь (профилактика) ...	схема 097 ..... 105
воспалительные заболевания (профилактика) .....	схема 098 ..... 105
<b>Мужские проблемы:</b> .....	105
хронический простатит .....	схема 099 ..... 106
аденома простаты .....	схема 100 ..... 106
импотенция (половое бессилие) .....	схема 101 ..... 106
бесплодие .....	схема 102 ..... 107
<b>Ногти:</b> .....	107
плохой рост, деформация ногтей .....	схема 103 ..... 107
<b>Обмен веществ:</b> .....	108
ожирение .....	схема 104 ..... 108
холестеринопатии .....	схема 105 ..... 108
<b>Пищеварительная система:</b> .....	108
очищение печени .....	схема 106 ..... 109
при воспалении печени и желчного пузыря .....	схема 107 ..... 109
очищение кишечника .....	схема 108 ..... 110
дисбактериоз .....	схема 109 ..... 110
запоры атонические .....	схема 110 ..... 110
запоры спастические .....	схема 111 ..... 111
<b>Подростки:</b> .....	111
периоды интенсивного роста (I) .....	схема 112 ..... 111
периоды интенсивного роста (II) .....	схема 113 ..... 112
угревая болезнь .....	схема 114 ..... 112
<b>Полость рта:</b> .....	112
кариес зубов .....	схема 115 ..... 113



<b>Психика, нервная система:</b> .....	113
беспокойство, тревоги .....	схема 116 ..... 113
перевозбуждение и депрессии .....	схема 117 ..... 114
беспокойный сон .....	схема 118 ..... 114
боли (головные, менструальные и др.) ....	схема 119 ..... 114
при умственных	
и физических перегрузках .....	схема 120 ..... 115
при упадке сил, депрессии .....	схема 121 ..... 115
для поддержания	
общего тонуса организма .....	схема 122 ..... 115
для повышения работоспособности .....	схема 123 ..... 116
<b>Свертывание крови:</b> .....	116
при нарушениях свертываемости крови,	
геморрагиях .....	схема 124 ..... 116
<b>Селен:</b> .....	117
профилактика дефицита .....	схема 125 ..... 117
коррекция дефицита .....	схема 126 ..... 117
<b>Сердце, сосуды:</b> .....	117
при склонности к повышению	
артериального давления .....	схема 127 ..... 118
при стойком повышении	
артериального давления .....	схема 128 ..... 118
при тенденции к снижению	
артериального давления .....	схема 129 ..... 118
при склонности к стойкой гипотонии ....	схема 130 ..... 119
при варикозном расширении вен .....	схема 131 ..... 119
при тенденции к нарушению ритма	
сердечных сокращений .....	схема 132 ..... 119
<b>Старение:</b> .....	120
ускоренное старение .....	схема 133 ..... 120
<b>Травмы и тяжелые заболевания:</b> .....	120
при подготовке к операции .....	схема 134 ..... 121
реабилитационный период .....	схема 135 ..... 121
<b>Фолиевая кислота:</b> .....	122
профилактика дефицита .....	схема 136 ..... 122
коррекция дефицита .....	схема 137 ..... 122
<b>Цинк:</b> .....	122
профилактика дефицита .....	схема 138 ..... 123
коррекция дефицита .....	схема 139 ..... 123
<b>Литература</b> .....	124

# БАД: общие положения

Биологически активные добавки к пище (биодобавки к пище, БАД) – это особый класс профилактических и оздоровительных средств. Они нужны для восполнения недостающих в рационе «минорных» питательных веществ: витаминов, биоэлементов, незаменимых аминокислот. Биоактивные вещества, содержащиеся в БАД, улучшают работу органов и систем, повышают устойчивость к болезням. Использование биологически активных добавок в лечебных целях помогает врачам при комплексной терапии различных заболеваний, а пациентам позволяет быстрее восстанавливать здоровье после тяжелых болезней, операций и травм.

MIRRA – косметическая компания, которая начала разрабатывать биологически активные добавки к пище еще в конце прошлого века – одной из первых в России. В настоящее время усиление эффективности различных косметических программ с помощью БАД, бальзамов-целителей и других оздоровительных средств является для компании приоритетным направлением. Это программы обычного и интенсивного ухода за здоровой кожей, практические рекомендации при уходе за проблемной кожей, помощь при различных нарушениях состояния волос и ногтей.

С другой стороны, БАД в сочетании с косметологическими средствами во многих случаях полезны и при решении «внутренних» проблем организма. Накопленный за полтора десятилетия опыт показал, что биодобавки MIRRA в полной мере обладают самыми важными качествами БАД – высокой эффективностью и абсолютной безопасностью.

## Что такое БАД?

Биологически активные добавки к пище все шире применяются в ответственные периоды жизни человека: в младенческом и подростковом возрасте, при беременности и кормлении грудью, а также в пору гормональных перестроек, при климаксе. БАД совершенно необходимы и пожилым людям – для сохранения здоровья и высокого качества жизни.

Действительно, биодобавки к пище – не пища и не лекарство, это – особый класс средств, ничем не заменимых для здоровья современного человека. В развитых государствах мира стремительно нарастает их производство и потребление. В Японии, США, в западноевропейских странах в последние 10-15 лет отмечается «бум биодобавок».

Откуда же этот бум и не дань ли это «очередной моде»? К сожалению, усиленное внимание к БАД – не мода, а настоятельная необходимость. Физиологи и врачи прекрасно знают, что важнейшая связь организма с окружающей средой осуществляется через пищу. Именно с продуктами питания человек получает необходимые для жизни белки, углеводы, витамины, микроэлементы. И если этих (и еще многих других) питательных веществ хронически недостает, нарушается обмен веществ, снижается работоспособность, возникают болезни и сокращается продолжительность жизни.

Хотя об этом немало пишут и говорят, люди пока еще не усвоили главного – вселенского масштаба происходящего. Человек должен быть в состоянии интенсивно работать по 12-14 часов в сутки, безмятежно спать ночью, пребывать в прекрасном настроении днем, совсем не болеть и жить – до 100-120 лет. Но если всего этого нет, если человек здоров только «практически», если его работоспособность снижена, сон нарушен, а простуды и ОРЗ посещают по нескольку раз за зиму, значит, всему этому есть причина. И эта причина, прежде всего – неполноценное питание.

Повсеместное обеднение почв необходимыми для жизни веществами, снижение содержания нужных микроэлементов и витаминов в повседневных продуктах питания (и далее – в организме человека), промышленное загрязнение окружающей среды и повышение содержания различных токсикантов в пище, воде, воздухе (и далее – в организме человека) – вот главные глобальные особенности жизни человечества в последние два-три десятилетия. А в отношении каждого отдельного человека в печальный список вредностей надо добавить и последствия всеобщей «химизации» (ненатуральные продукты питания, средства бытовой химии, химфармпрепараты), катастрофическое снижение совершенно необходимой для организма мышечной работы и чрезмерные информационные, эмоциональные, нервные нагрузки.

Все это приводит к состоянию множественных дефицитов – нехватке незаменимых питательных веществ, обменным и эндокринным расстройствам, снижению иммунной и антиоксидантной защиты, болезням и ранней смерти. Нельзя не добавить сюда и нарастающую частоту бесплодных браков, патологию беременности и рождение нездоровых детей.

Вот поэтому в развитых странах растет и растет производство биологически активных добавок к пище и функциональных продуктов питания. А разработчики нашей компании создали лучший в стране арсенал БАД.

## Как использовать БАД ?

БАД определяют как «концентраты полезных биологически активных веществ». Бояться биодобавок не надо, ведь не боимся же мы есть хлеб, овощи и фрукты. Страшно другое – нехватка в организме жизненно необходимых питательных веществ. Среди населения Земли в последние годы широко распространились дефициты микроэлементов и витаминов. Речь при этом идет о миллиардах людей. Именно эту причину начинают считать главной в большинстве случаев хронических, рецидивирующих, трудно поддающихся лечению болезней. Все чаще говорят об общем ухудшении состояния здоровья детей, об аллергизации населения и повышении заболеваемости, об остановке роста увеличения продолжительности жизни в большинстве стран. Поэтому биологически активные добавки к пище становятся неотъемлемой частью нашей жизни. Ведь если человек болеет из-за того, что в его организме не хватает цинка и кальция, то ему не поможет ничто, кроме восполнения в его организме недостатка цинка и кальция. И в этом все дело.

Прежде всего, необходимо уяснить главное: БАД – это не лекарства. Основной механизм действия большей части БАД – восполнение нехватки в организме жизненно важных биоактивных веществ (микроэлементов, витаминов, аминокислот, пигментов и т.д.). Предупреждение развития дефицита этих веществ или ликвидация уже развившегося дефицита – вот основная цель применения биодобавок.

БАД к пище принимаются в профилактических или оздоровительных целях, как правило, достаточно длительными или повторяющимися курсами. Бывают, однако, необходимы и относительно кратковременные и/или интенсивные курсы – например, в период восстановления после травмы или перенесенной операции, при реабилитации после тяжелого заболевания.

Чтобы БАД приносили «максимальную отдачу», во время их приема необходимо следовать нескольким простым правилам.

Так, в начале приема БАД важно соблюдать «принцип постепенности». Не надо с первого же дня принимать всю рекомендуемую дозу. Лучше начать с 1/4 или 1/3 дозы, и «выйти» на полную дозу в течение трех-четырёх дней приема. Этим организму будет предоставлено время для адаптации к новым для него биоактивным веществам – ингредиентам БАД.

Еще один важный момент – перерывы между курсами приема. Эти перерывы желательны потому, что прерывистость воздействия любого фактора на организм усиливает эффективность этого воздействия.

Все БАД необходимо принимать в начале или во время еды. Таблетки можно проглатывать целиком или предварительно измельчать. Капсулы также можно глотать полностью или использовать только их содержимое. Некоторые предпочитают принимать БАД после еды – никаких ограничений в этом отношении тоже нет.

Хотя БАД не обладают «мгновенным» эффектом, тонизирующий антистрессовый комплекс МЕДЕЛЛА-1 все же лучше не принимать вечером или на ночь. Возможно, это же относится и к БАД МИРРАДОЛ – ввиду ее «энергизирующего» действия. Что же касается «биоритмов приема биодобавок» в течение дня, то какие-либо достоверные сведения на этот счет до сих пор отсутствуют. Очевидно, однако, что прием БАД должен вписываться в устоявшийся ритм приемов пищи и не нарушать уже сложившихся привычек.

Существуют некоторые ограничения на совместное применение БАД в тех случаях, когда несколько биодобавок принимаются одновременно. Так, за некоторым исключением, не нужно принимать одновременно две или больше БАД, содержащих расторопшу (серия МИРРАСИЛ, МИРАНДА-1); в случае необходимости лучше провести последовательный прием этих биодобавок. МЕДЕЛЛА-1 (тонизирующая БАД) и МЕДЕЛЛА-2 (успокаивающая БАД) оказывают разнонаправленное действие на организм, и принимать их одновременно также не следует.

## БАД и беременность

Много вопросов возникает по поводу приема биологически активных добавок к пище беременными женщинами. С одной стороны, беременность – состояние, требующее особой осторожности. С другой – организм беременной усиленно расходует многие микронутриенты (кальций, цинк, другие). По мере развития плода возрастает потребность в витаминах, селене, йоде. Хорошо известно, что при беременности повышается тенденция к развитию анемии. В то же время нехватка железа в организме будущей матери очень опасна для плода: установлено, что железо, например, играет в развитии нервной системы не меньшую роль, чем йод.

Таким образом, главная задача при беременности – не допустить развития нехватки жизненно необходимых витаминов и микроэлементов. Главное условие сохранения здоровья будущей матери и плода – полноценное и разнообразное питание. Но этого оказывается мало и в настоящее время применяются многочисленные «комплексы для беременных», включающие десятки компонентов. Недостатком таких комплексов является, на наш взгляд, именно неоправданное изобилие ингредиентов. Однако, решение вопросов о

приеме БАД должно оставаться за семейным врачом, за акушером-гинекологом. Мы же считаем использование биологически активных добавок к пище при беременности обязательным; еще лучше, если женщина начинает принимать биодобавки в профилактических целях еще в период подготовки к беременности.

## БАД и дети

Что касается приема БАД детьми, то современные инструкции сертифицирующих органов иногда ограничивают их прием «детьми старше 12 лет» или «детьми старше 14 лет», требуют проведения специальных дополнительных исследований. Из-за правовой нерешенности ряда вопросов рекомендации для детей на этикетках БАД часто отсутствуют вообще.

Однако, нехватка в организме детей витаминов и микроэлементов (начиная с внутриутробного периода и далее в первые месяцы и годы жизни) самым пагубным образом сказывается на их росте и развитии. Поэтому многие врачи, наряду с рекомендациями по здоровому питанию, назначали и назначают БАД детям. Биологически активные добавки к пище компании MIRRA определенно показаны для приема детьми, в том числе и с самого раннего возраста. Ведь такие заболевания как рахит или кариес зубов (нехватка кальция), экземы и дерматиты (нехватка цинка), отставание в развитии (нехватка йода и железа), возникают очень рано. Недавно установлено, что нехватка в организме младенцев цинка в дальнейшем, в подростковом периоде оборачивается для них же усиленной тягой к алкоголю. По-видимому, то же относится и к ожирению, склонность к которому также «закладывается» в очень раннем возрасте.

Некоторые из БАД MIRRA, также как и известные многим косметички, успешно применялись в специализированных детских лечебных учреждениях г.Новосибирска, например, при комплексном лечении атопического дерматита (у детей первого года жизни и старше). Никаких неприятных последствий применение биодобавок не вызывало. Положительный опыт применения БАД накопился за прошедшие годы у врачей, у дистрибьюторов и у многочисленных потребителей наших биодобавок.

Тем не менее, при приеме БАД детьми надо соблюдать осторожность. Как и лекарства, биодобавки следует держать от детей подальше (ребенок может подавиться таблеткой). Что касается дозировки, то ее лучше рассчитывать относительно средней дозы и веса «среднего» человека. Если, например, взрослому человеку рекомендуется в день 4 таблетки БАД (условно – на 60 кг массы тела),

то ребенку весом 15 кг следует принимать не более 1-2 таблеток. Желательна и постепенность в увеличении дозы приема.

## Осторожность и ограничения

В качестве противопоказания для приема в текст этикеток БАД включена обязательная фраза о возможности «индивидуальной непереносимости ингредиентов». Конечно, в наши дни из-за всеобщей «химизации» и «аллергизации» непереносимым для организма в принципе может оказаться любой химический или биологический фактор, любой компонент любого лекарства. Однако непереносимость ингредиентов наших БАД до настоящего времени наблюдалась крайне редко.

В целом противопоказания к приему БАД в профилактических и оздоровительных целях практически отсутствуют. «Отравиться» биологически активными добавками к пище невозможно – как применяя их в пределах рекомендуемых доз, так и в случаях их некоторого превышения. Ведь компоненты БАД – безвредные для организма пищевые вещества (в отличие от пищевых добавок – красителей, консервантов, «улучшателей вкуса» и пр., которые, с ведома потребителей и без него, добавляются во многие пищевые продукты). Нужно только внимательно ознакомиться с инструкциями по приему БАД, рекомендациями, статьями. Посоветоваться с семейным врачом, особенно при первом приеме БАД.

Другое дело – необоснованное использование биодобавок в лечебных целях, при тяжелых заболеваниях, вместо лекарств, без ведома лечащего врача. Такой подход совершенно недопустим.

Итак, бояться биодобавок не стоит. Страшно другое – дефициты жизненно необходимых веществ в организме, которые в наши дни распространены очень широко. Поэтому БАД и стали неотъемлемой частью нашей жизни, без них невозможно сохранить здоровье. Если человек болеет из-за того, что в его организме не хватает селена и йода, то ему не поможет ничто, кроме восполнения недостатка этих микроэлементов.

# Ингредиенты БАД

Ингредиентами называются вещества, которые входят в состав биологически активных добавок к пище, косметических и других средств. Сведения об ингредиентном составе БАД нужны для их правильного выбора и эффективного использования.

Ингредиентами биодобавок могут быть биоэлементы (макро- и микроэлементы), витамины и витаминоподобные вещества, аминокислоты, пигменты, органические и жирные кислоты, продукты растительного, животного, биотехнологического, минерального и химического происхождения. Вещества растительного и микробиологического происхождения обычно используются в биодобавках в концентрированном виде (экстракты, аутолизаты, концентраты, масла и пр.). Эффективность и безопасность БАД напрямую зависят от их ингредиентного состава.

Значение для организма различных биологически активных веществ изучено достаточно хорошо. Так, известно, что многие микроэлементы, такие как цинк, железо и др., являются активными центрами молекул ферментов (белков, выполняющих регуляторные функции). Витамины в большинстве своем также входят в состав ферментных систем и таким образом участвуют во всех протекающих в организме биохимических реакциях. Ферментные системы – одна из областей, где витамины и микроэлементы взаимодействуют между собой, помогают друг другу (а иногда вступают и в антагонистические взаимоотношения). Все это необходимо учитывать при разработке БАД, а в последующем – и при их применении.

Ниже приведены краткие сведения об ингредиентах биологически активных добавок к пище MIRRA. В описания ингредиентов – минорных пищевых веществ – включены сведения о продуктах, в которых эти вещества имеются в наибольших количествах (напр., аскорбиновая кислота – в шиповнике) и данные о величине среднесуточного потребления («нормы») того или иного микронутриента. Эти же нормы в суммарном виде представлены в Приложении (таблицы 1 и 2).

**Алтей лекарственный (корень), экстракт.** Оказывает смягчающее, отхаркивающее, противовоспалительное действие. Предохраняет слизистые оболочки от раздражения, улучшает регенерацию поврежденных тканей. Применяется при катаре верхних дыхательных путей, ларингите, бронхите воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, почек и мочевого пузыря; наружно – для полоскания горла, при фурункулах и экземах.

- **Входит в состав биодобавки МИРАНДА-3.**



**Амарант (масло).** Один из лучших природных иммуномодуляторов. Содержит большое количество ПНЖК, витамины В<sub>2</sub>, В<sub>1</sub>, D, серотонин. Уникальность амарантового масла определяется содержанием в нем витамина Е в токотриенольной форме (в 40-50 раз превосходит активность витамина Е в обычных, токоферольных формах). Токотриенольные формы обеспечивают высокий антиоксидантный эффект амарантового масла и способствуют снижению уровня холестерина в крови, повышению эластичности стенок сосудов и значительному снижению риска тромбообразования.

Другой биологически важной особенностью амарантового масла является наличие в нем сквалена (предшественник в синтезе стероидных гормонов у человека и стероидных фитоэстрогенов у растений). Сквален входит в состав кожного жира и выделений сальных желез, играет существенную роль в обеспечении местного иммунитета, способствует восстановлению структуры липидов кожи, оказывает ранозаживляющее действие.

Амарант – единственное известное растение, содержащее очень большое количество сквалена (в биодобавке МИРРА-СЕЛЕН в каждой капсуле его содержится не менее 8 мг).

Амарантовое масло рекомендуют при атеросклерозе, гипертонической болезни и других сердечно-сосудистых заболеваниях, а также при ряде болезней и повреждений кожи (псориаз, нейродермит, сухая экзема, ожоги, длительно незаживающие язвы).

- **Входит в состав биодобавки МИРРА-СЕЛЕН.**

**Береза (листья).** Листья березы содержат эфирное масло, флавоноиды, сапонины, аскорбиновую кислоту, накапливают марганец и особенно цинк. Мочегонное действие доказано при отеках сердечно-сосудистого происхождения еще в конце XIX в. При этом отвары и настои листьев и почек березы не оказывают раздражающего действия на слизистые оболочки мочевыводящих путей. Подтягивают кожу, сужают поры, способствуют разглаживанию морщин (особенно вокруг глаз).

- **Входит в состав биодобавки МИРАНДА-2.**

**β-каротин.** Представляет собой пигмент оранжевого цвета, содержащийся во фруктах, овощах. В организме превращается в витамин А (ретинол), который участвует в регуляции обмена веществ, необходим для нормального зрения, обеспечивает целостность эпителия кожи и слизистых оболочек.

При дефиците витамина А нарушаются функции потовых и сальных желез, возникают сухость и шероховатость кожи, появляются угри.

На ладонях и подошвах кожа утолщается и растрескивается. Возникает сухость слизистых оболочек полости рта и губ, в уголках рта появляются трещины. Волосы теряют блеск и выпадают.

- **Входит в состав биодобавок МИРРАВИТ, МЕДЕЛЛА-1, МИРРА-ОКО.**

**Боярышник колючий (плоды), экстракт.** Биоактивные вещества растения понижают возбудимость центральной нервной системы, усиливают кровообращение в сосудах сердца и головного мозга, снижают уровень холестерина в крови. Применяется при гипертонической болезни, стенокардии, атеросклерозе, после перенесенного инфаркта миокарда. Полезен лицам, испытывающим постоянные перегрузки, с признаками раннего «износа» организма.

- **Входит в состав биодобавки МИРРАСИЛ-3.**

**Витамин В<sub>1</sub> (тиамин).** Входит в состав ферментов, регулирующих многие важные функции, в первую очередь углеводный обмен и обмен аминокислот. Тиамин является ключевым звеном в реакциях аэробного превращения глюкозы. Образующаяся при этом энергия расходуется на функционирование внутренних органов, миокарда.

При дефиците поступления тиамина с пищей снижается биосинтез белков, нарушаются функции нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Отмечается быстрая умственная и физическая утомляемость, мышечная слабость. Появляется бессонница, артериальная гипотония.

Адекватный уровень потребления тиамина – 1,7 мг в сутки. Повышенное количество витамина В<sub>1</sub> требуется при стрессовых ситуациях, при хроническом отравлении никотином, тяжелыми металлами. Богатая углеводами пища (особенно сахаром) и алкоголь повышают потребность в тиамине. С другой стороны, эта потребность несколько снижается при увеличении в рационе содержания жиров и белков.

- **Входит в состав биодобавок МИРРА-ФЕРРУМ, МИРРА-ЙОД, МИРРА-ЕВА.**

**Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин).** В составе ферментов участвует в обмене углеводов, белков и жиров, обеспечивает нормальное функционирование центральной нервной системы, глаз, кожи и слизистых оболочек. Стимулирует созревание эритроцитов, регулирует работу печени. Дефицит рибофлавина в организме возникает при недостатке витамина в пище, нарушении его всасывания (усвоения) в

кишечнике или при повышенном разрушении в организме. Потребность в витамине В<sub>2</sub> возрастает при малокровии, гастритах, заболеваниях печени и кишечника, болезнях кожи. При его недостатке воспаляются слизистые оболочки полости рта, в уголках рта появляются трещины и язвочки. Может развиваться воспаление кожи лица (особенно выраженного в области носогубных складок и на крыльях носа), слизистых оболочек век и роговицы (со слезотечением, жжением и светобоязнью). На кистях рук возможно появление сухого зудящего дерматит.

Рибофлавин содержится во многих продуктах растительного и животного происхождения. Среднесуточная потребность в витамине В<sub>2</sub> составляет около 2 мг.

- **Входит в состав биодобавок МИРРА-ФЕРРУМ, МИРРА-ЙОД, МИРРА-ЕВА.**

**Витамин В<sub>6</sub> (пиридоксин).** Необходим для нормального белкового и холестерина обмена, принимает участие более чем в 50 ферментативных реакциях. Способствует усвоению тканями белков и ненасыщенных жирных кислот. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение, на кислотообразующую функцию желудочных желез.

Недостаток пиридоксина в организме чаще всего связан с нарушением его всасывания в пищеварительном тракте. При этом наблюдаются раздражительность и сонливость, поражения кожи и слизистых оболочек, подавление иммунных реакций, расстройства холестерина обмена. У младенцев, находящихся на искусственном вскармливании, как и у детей более старшего возраста дефицит пиридоксина приводит к развитию малокровия. У взрослых возникают дерматиты, диспептические расстройства, полиневриты. Витамин В<sub>6</sub> необходим женщинам, принимающим гормональные противозачаточные средства, беременным (особенно при токсикозах).

Пиридоксин содержится во многих продуктах – свинине, телятине, говяжьей печени, птице, рыбе, бобовых, крупах, фруктах. Кроме того, нормальная микрофлора кишечника тоже вырабатывает этот витамин и помогает его усвоению. Среднесуточная потребность в витамине В<sub>6</sub> составляет около 2 мг.

- **Входит в состав биодобавок МИРРА-КАЛЬЦИЙ, МИРРА-ФЕРРУМ, МИРРА-ЙОД, МИРРА-ЕВА.**

**Витамин С (аскорбиновая кислота).** Участвует в окислительно-восстановительных процессах, тканевом дыхании, образовании и обмене нуклеиновых кислот, Способствует углеводному обмену и нормализует обмен холестерина, предупреждает накопление перекисей и свободных радикалов в тканях. Участвует в регуляции обмена железа, синтезе гормонов надпочечников и щитовидной железы, а также веществ, необходимых для соединительной и костной ткани, для синтеза белков кожи. Поддерживает нормальную свертываемость крови и проницаемость капилляров, повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов. Увеличивает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, воздействию токсических веществ, перегреванию, охлаждению и кислородному голоданию.

Тем не менее, недостаток в организме аскорбиновой кислоты – явление широко распространенное, особенно в зимне-весенний период. Помимо нехватки витамина в пищевом рационе имеют значение разрушение аскорбиновой кислоты патологической микрофлорой кишечника, повышенный расход при стрессе, травмах, болезнях, при беременности и кормлении грудью, а также при курении. Витамин С – мощный антиоксидант, который расходуется для нейтрализации свободных радикалов и всевозможных токсинов.

Недостаток витамина С в организме проявляется слабостью, быстрой утомляемостью, снижением работоспособности, чувством дискомфорта, склонностью к депрессии. В крови становится меньше гемоглобина, появляется кровоточивость десен, легко возникают кровоподтеки. На коже – возникают сосудистые «сеточки» и «звездочки», мелкие кровоизлияния; медленно заживают порезы и царапины. Обычно наблюдается сухость и выпадение волос. Снижается устойчивость к простуде и инфекциям.

Потребление аскорбиновой кислоты в повышенных количествах необходимо для предупреждения инфекционных болезней и эндокринных нарушений, при склонности к кровотечениям и при малокровии, табакокурении и избыточном потреблении алкоголя, а также для поддержания нормального состояния кожи и волос.

Пищевые источники аскорбиновой кислоты – фрукты и овощи. Много витамина в зеленом луке, петрушке и укропе, капусте, картофеле, хрене, сладком перце, черной смородине, цитрусовых, землянике, кизиле. Чемпион по содержанию витамина С – ягоды шиповника. Суточная потребность в аскорбиновой кислоте – 70-100 мг (однако эта величина многократно возрастает во всех случаях усиленного расходования витамина).

- **Входит в состав биодобавок МИРРА-КАЛЬЦИЙ, МИРРА-ФЕРРУМ, МИРРАВИТ.**

**Витамин D<sub>3</sub> (холекальциферол)** иногда называют «солнечным витамином», поскольку кальциферолы образуются в коже под воздействием УФ лучей. Основная функция витамина D в организме – участие в обмене кальция и фосфора. Витамин D<sub>3</sub> входит в группу жирорастворимых витаминов стероидной структуры (кальциферолы), которые содержатся в некоторых животных продуктах, а также образуются из предшественников (стеринов) в коже при загаре. В организме кальциферолы участвуют в фосфорно-кальциевом обмене, способствуют всасыванию кальция в тонком кишечнике и отложению его в костях. Играют важную роль в иммунных реакциях, в дифференцировке клеток кожи и крови, в секреции инсулина и синтезе пигмента меланина.

При разнообразном и полноценном питании, при получении достаточного количества солнечных лучей дефицит витамина D наблюдается редко. Проявление недостатка в организме этого витамина обычно характерны для периодов его усиленного расходования (интенсивный рост, беременность, лактация).

У маленьких детей витаминная недостаточность чаще наблюдаются в возрасте от 2 месяцев до двух лет и проявляется задержкой окостенения родничков и прорезывания зубов, потливостью, вялостью, плаксивостью, отставанием в развитии, а в выраженных случаях – развитием рахита.

Пожилые люди обычно недостаточно бывают на солнце, к тому же их питание не всегда полноценно. Поэтому поздней осенью и зимой у них чаще всего возникает витаминная недостаточность, которая тесно связанная с попутно развивающимся дефицитом кальция. Это проявляется бессонницей, раздражительностью, потливостью головы, прогрессирующей близорукостью, разрежением костной ткани и склонностью к переломам костей.

Витамин D в больших количествах содержится в морской рыбе (сардины, сельдь, лосось, скумбрия, тунец, печень трески); хороший источник витамина – медицинский рыбий жир. Среднесуточная потребность в витамине D составляет от 5 до 15 мкг (для взрослых – 5 мкг, для детей – 10 мкг, для беременных и кормящих женщин – 15 мкг).

- **Входит в состав биодобавки МИРРА-КАЛЬЦИЙ.**

**Витамин E (токоферол).** Благодаря своему действию на организм известен как «чадолюбивый и неувядающий», «витамин любви», «витамин размножения». Представляет собой группу природных и синтетических соединений, относящихся к жирорастворимым витаминам. Основным получателем витамина E в организме является жировая

ткань. Токоферолы участвуют в обмене углеводов, белков и жиров. Витамин Е включается в мембрану клеток, стимулирует синтез антиоксиданта – глутатиона, обладает высокой антиоксидантной активностью. Стимулирует деятельность мышц, повышает физическую работоспособность и выносливость, поэтому совершенно необходим тем, кто стремится держать себя в хорошей форме. Обеспечивает защитные функции кожи и препятствует ее старению. Нехватка витамина Е ведет к стойким нарушениям и патологическим состояниям кожи – дерматозам, появлению трофических язв, псориазу.

Токоферол благотворно влияет на работу половых и некоторых других желез, восстанавливает детородные функции, способствует развитию плода во время беременности и развитию новорожденного ребенка. Является природным противоокислительным средством, препятствует окислению витамина А и благотворно влияет на накопление его в печени.

Витамин Е в больших количествах содержится в растительных маслах – подсолнечном, кукурузном, оливковом, соевом и других. Много его в орехах, семенах, цельных зернах. Среднесуточная потребность – 12-15 мг.

- **Входит в состав биодобавки МИРРАСИЛ-1.**

**Витамин К<sub>1</sub> (филлохинон).** Этот витамин иногда называют «антигеморрагическим» (препятствующим кровотечениям, кровоизлияниям). Наряду с кальцием, витамин К обеспечивает нормальную свертываемость крови, способствует прочности сосудистой стенки, ускоряет заживление ран.

Витамин К<sub>1</sub> относится к жирорастворимым витаминам группы К (филлохиноны). Необходим для синтеза протромбина и наряду с кальцием обеспечивает нормальное протекание процессов свертывания крови. Дефицит витамина может развиваться после длительного курса антибиотикотерапии (в результате уничтожения нормальной кишечной микрофлоры).

Среднесуточная потребность в витамине К составляет около 120 – 300 мкг, но эта величина значительно выше для беременных женщин (от 2000 до 5000 мкг). Источник витамина – зеленые листовые овощи (шпинат), а так же капуста, кабачки, тыква, помидоры, черная смородина, растительные масла. Значительно меньше содержится витамина К в молоке, мясе, яйцах, фруктах.

В обычных условиях организм человека достаточно обеспечен витамином К, т.к. помимо поступления с пищей, он вырабатывается микрофлорой кишечника. Недостаток витамина обычно возникает при нарушениях его всасывания в пищеварительном тракте в результате

хронических заболеваний печени и кишечника. Дефицит развивается и после уничтожения кишечной микрофлоры при длительном введении антибиотиков. Обычные проявления недостаточного содержания в организме витамина К: сосудистые «звездочки и сеточки» на коже, кровоизлияния и внутренние кровотечения.

- **Входит в состав биодобавки МИРРА-КАЛЬЦИЙ.**

**Витамин Р (биофлавоноиды).** Представляет собой комплекс соединений, важнейшими из которых являются флавоноиды, особенно цитрин и рутин. Биофлавоноиды укрепляют стенки сосудов, их недостаток сопровождается ломкостью капилляров, кровоточивостью, повышением возможности кровотечений. Биофлавоноиды способствуют лучшему усвоению организмом и усилению действия витамина С. Биофлавоноиды содержатся во фруктах и овощах, ягодах; много биофлавоноидов в капусте, цитрусовых, черной смородине, малине, помидорах, винограде, шиповнике, стручковом перце, голубике, винограде, а также гречневой крупе. В качестве натуральных компонентов биофлавоноиды входят в состав многих ингредиентов растительного происхождения БАД. Среднесуточная потребность – 85 мг.

**Витамин РР (никотиновая кислота).** Повышает эффективность усвоения растительных белков, активизирует углеводный и нормализует холестерин обмен. Участвует в окислительно-восстановительных процессах, в реакциях клеточного дыхания, способствует выделению энергии из углеводов и жиров. Участвует в регуляции высшей нервной деятельности и пищеварении, способствует нормальному состоянию кожных покровов. Стимулирует кроветворение (образование красных кровяных телец).

При выраженном дефиците никотиновой кислоты появляется слабость, утомляемость, бессонница, болезненность языка, извращение вкуса, бледность губ, щек и кистей рук, сухость кожи. При авитаминозе нарушается деятельность головного мозга (ослабление памяти). Среднесуточная потребность – 20 мг.

- **Входит в состав биодобавок МИРРА-ФЕРРУМ, МИРРА-ЙОД, МИРРА-ЕВА.**

**Глицин.** Самая простая по строению заменимая аминокислота. Улучшает обменные процессы в нервной ткани, необходима для нормальной работы мозга. Глицин полезен при повышенной раздражительности, беспокойстве, нарушениях сна, уменьшает проявления депрессии. Помогает при похмельном синдроме, способствует ослаблению влечения к алкоголю. Нормализует содержание холестерина, триглицеридов и сахара в крови.

Недостаток глицина сопровождается повышенной раздражительностью, беспокойством, бессонницей. Среднесуточная потребность – 3,5 мг.

- **Входит в состав биодобавки МЕДЕЛЛА-2.**

**Глутаминовая кислота.** Заменяемая аминокислота, в значительных количествах содержится в головном мозгу и играет важную роль в энергетическом обеспечении его функций. Используется как дезинтоксикационное и тонизирующее средство при истощении, депрессии, прогрессирующем ослаблении зрения. При приеме внутрь хорошо всасывается, проникает через гемато-энцефалический барьер и клеточные мембраны; утилизируется клетками в процессе обмена веществ. Среднесуточная потребность – 13,6 мг.

- **Входит в состав биодобавки МЕДЕЛЛА-1.**

**Горец птичий (трава).** Обладает многими полезными свойствами: общеукрепляющим, тонизирующим, противовоспалительным, жаропонижающим. Биологически активные вещества спорыша способствуют увеличению фильтрации мочи в почечных клубочках и уменьшению обратной резорбции в почечных канальцах, в результате чего усиливается мочеотделение, выводится из организма избыток ионов натрия и хлора. Трава спорыша препятствует образованию мочевых камней. В качестве вспомогательного средства настои и отвары растения применяют в начальных стадиях мочекаменной болезни, в период после удаления мочевых камней, а также при мочекишечной диатезе и при кожных болезнях (угри, фурункулы, дерматиты).

- **Входит в состав биодобавки МИРАНДА-2.**

**Дигидрокверцетин (диквертин).** Продукт, получаемый из древесины сибирской лиственницы, природное соединение с высоким содержанием комплекса витаминов группы Р. Проявляет антиоксидантные свойства, защищает печень от токсических воздействий. Способствует сократительной функции сердца, улучшает коронарное кровообращение, нормализует сердечный ритм. Обладает мочегонным (противоотечным) действием, укрепляет сосудистую стенку, способствуют нормализации обменных процессов в почках. Оказывает тормозящее действие на развитие дистрофических и склеротических процессов в глазах, снижает риск кровоизлияний в сетчатку глаза. В настоящее время это один из самых мощных антиоксидантов («эталонный антиоксидант»).

- **Входит в состав биодобавок МИРАНДА-2, МИРРА-ДИОВИТ.**



**Дрожжи пивные, автолизат.** Дрожжи богаты витаминами группы В (фолиевая кислота, В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub> и др.), аминокислотами (глутаминовая и аспарагиновая кислота), минеральными веществами, биоэлементами (фосфор, калий, железо, хром и др.). При получении автолизата сохраняется все богатство витаминного и минерального состава дрожжей, белки и аминокислоты становятся легко усваиваемыми. При этом разрушенные (инактивированные) дрожжевые клетки уже не могут вызывать расстройств пищеварения или других нежелательных эффектов. Биодобавки, содержащие автолизат дрожжей, используются для повышения умственной и физической работоспособности, укрепления иммунитета, при витаминной недостаточности, а также для профилактики и при лечении многих заболеваний.

- **Входит в состав биодобавок МИРРАДОЛ, МИРРА-ДИОВИТ, МИРАНДА-3.**

**Душица (трава).** Обладает успокаивающим, обезболивающим, противосудорожным и жаропонижающим свойствами. Настои травы душицы в качестве противовоспалительного и отхаркивающего средства применяют при простудных заболеваниях, кашле, удушье, туберкулезе легких, бронхитах и других болезнях органов дыхания. Эфирное масло и флавоноиды душицы обеспечивают желчегонное и мочегонное действие препаратов душицы, усиливают тонус и перистальтику кишечника, стимулируют секрецию бронхиальных и пищеварительных желез.

- **Входит в состав биодобавки МИРАНДА-3.**

**Железо (лактат)** входит в состав гемоглобина, миоглобина, цитохромов, играет важную роль в процессах выделения энергии, в ферментативных реакциях, в обеспечении иммунной защиты, в метаболизме холестерина.

Содержание железа в организме уменьшается при недостаточном поступлении с пищей, обменных расстройствах, нарушении всасывания в желудочно-кишечном тракте, кровопотерях; повышенная потребность в железе возникает в периоды роста и развития.

Недостаток железа является одной из самых распространенных причин развития анемий, нарушения нервно-психических функций и снижения интеллекта у детей. При малокровии характерна бледность кожных покровов и слизистых оболочек, склонность к мелким кровоизлияниям. Среднесуточная потребность – 10-15 мг.

- **Входит в состав биодобавки МИРРА-ФЕРРУМ.**

**Кальций (кальция лактат).** Этот макроэлемент называют иногда «самым нужным» элементом.

Дефицит в организме обычно связан с пониженным содержанием в продуктах питания или с нарушениями всасывания (усвоения), например, при дисбактериозе. Кроме того, кальций может избыточно вымываться из организма под действием некоторых лекарств, чрезмерного потребления кофе, при определенных заболеваниях печени, желудка, поджелудочной железы. Значительную роль играет усиленное расходование кальция в периоды роста и развития, при беременности и кормлении грудью, а также при климаксе и в менопаузе. Повышенный расход кальция сопровождается физические и нервные перегрузки, много кальция нужно при восстановлении после травм и тяжелых болезней.

При недостатке кальция нередко общая слабость и повышенная утомляемость, снижение работоспособности, кровоточивость десен, боли и судороги мышц, подергивание век. Рахит у детей, остеопороз и переломы костей у взрослых, кариес зубов в любом возрасте – тоже, как правило, связаны с дефицитом кальция. Снижается иммунная защита, возрастает частота простудных и инфекционных заболеваний.

Для профилактики недостатка кальция и коррекции состояния уже развившегося дефицита необходимо дополнительное поступление кальция в организм – в виде кальцийсодержащих биодобавок. Обязательное условие эффективности таких БАД – наличие в их составе хорошо усваиваемых организмом соединений кальция и веществ-синергистов, помогающих этому усвоению. Поэтому МИРРА-КАЛЬЦИЙ содержит не только кальций в виде хорошо усваиваемой, «родственной» организму соли молочной кислоты, но и необходимые витамины и микроэлементы, помогающие усвоению кальция и оказывающие комплексное благоприятное действие на организм (цинк, марганец, витамины D<sub>3</sub>, K<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, C).

Соединения кальция и фосфора составляют основу костной ткани. Катионы кальция участвуют в поддержании ионного равновесия и осмотического давления, обеспечивают нормальную проницаемость клеточных мембран, принимают участие в регуляции сердечных сокращений и свертываемости крови.

Дефицит кальция развивается при недостаточном содержании этого элемента в продуктах питания и питьевой воде, при голодании, нарушении всасывания кальция в кишечнике (дисбактериоз, кандидоз, пищевые аллергии). Для предотвращения дефицита очень важно достаточное обеспечение организма витамином D. Усиленное выведение кальция может быть следствием длительного при-

менения мочегонных и слабительных средств. Запасы кальция истощаются в результате расходования этого элемента в периоды роста, при беременности и кормлении грудью. Нормальное состояние кальциевого обмена может быть нарушено в результате заболеваний щитовидной железы и околощитовидных желез, а также при других болезненных состояниях.

Недостаток кальция проявляется общей слабостью, судорогами в мышцах, болями в костях. Повышается склонность к аллергиям. В детском и подростковом возрасте отмечается замедление процессов роста, при беременности – выпадение зубов, в климактерическом периоде – явления остеопороза.

Среднесуточная потребность в кальции (в хорошо усваиваемой форме) составляет для взрослого человека 800–1500 мг. Достаточно много его содержится в сливках, твороге, сырах, мороженом, сардинах, крабах, креветках, кунжутном семени, орехах (миндаль, фундук), бобах и фасоли, семенах подсолнечника, белых сушеных грибах, яичном порошке, огородной зелени (петрушка, шпинат). Больше всего кальция в сухом молоке.

- **Входит в состав биодобавки МИРРА-КАЛЬЦИЙ.**

**Кедр (масло).** Богатый комплекс витаминов и микроэлементов (ненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты, йод, магний, фосфор, медь и другие биоэлементы) из орехов байкальского горного кедра.

Кедровое масло используется в народной медицине при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, обменных нарушениях, атеросклерозе и многих других заболеваниях. Состав кедрового масла обеспечивает его благоприятное действие на организм при приеме в профилактических и оздоровительных целях.

- **Входит в состав биодобавки МИРРАСИЛ-2.**

**Клевер, экстракт.** Клевер (из семейства бобовых) хорошо известен не только как кормовое растение, но и благодаря широкому применению в народной медицине многих стран. Цветы и листья красного клевера издавна используются в качестве естественного источника магния, меди, кальция, хрома, железа, фосфора и витаминов А, С. Клевер содержит изофлавоны (растительные фитоэстрогены), которые ослабляют проявления климакса и менопаузы.

- **Входит в состав биодобавки МИРРА-ЕВА.**

**Лактоза (молочный сахар).** Дисахарид, образованный остатками D-галактозы и D-глюкозы, относится к классу углеводов. Повышает усвоение биологически активных веществ, способствует нормализации состава кишечной микрофлоры. Выполняет структурообразующую роль, обеспечивая плотность и другие необходимые свойства таблеток.

- **Входит в состав биодобавок МЕДЕЛЛА-2, МИРРАВИТ.**

**Лактулоза.** Дисахарид, состоящий из моносахаров – фруктозы и галактозы. Лактулоза обладает способностью избирательно стимулировать рост и размножение нормальной микрофлоры кишечника, в первую очередь, бифидо- и лактобактерий. Поэтому при поступлении лактулозы в желудочно-кишечный тракт происходит резкое увеличение содержания в кишечнике продуктов жизнедеятельности этих бактерий – витаминов, органических кислот и т.д. Под действием лактулозы нормальная микрофлора кишечника усиленно вырабатывает соединения, подавляющие рост и размножение болезнетворных микроорганизмов (сальмонелл и др.), что приводит к уменьшению их численности. За счет увеличения синтеза витаминов и улучшения их усвоения нормализуется общий обмен веществ. В медицинских целях лактулоза используется для нормализации пищеварения при дисбактериозах, хронических запорах, при заболеваниях печени (в том числе, вызванных злоупотреблением алкоголем). Среднесуточная потребность – 2 г.

- **Входит в состав биодобавки МИРАНДА-4.**

**Ламинария (слоевища).** Распространена в морях умеренных и холодных поясов. Используется в пищу, для получения йода, маннита, солей альгиновой кислоты и др. Лечебное применение слоевищ ламинарии обусловлено, главным образом, большим содержанием соединений йода (йодиды, дийодтирозин), необходимых для нормального функционирования щитовидной железы, всех видов обмена веществ. В желудочно-кишечном тракте полисахариды ламинарии обладают способностью набухать, увеличиваться в объеме, что вызывает раздражение рецепторов слизистой оболочки кишечника, способствует его опорожнению. Поэтому ламинария используется как легкое слабительное при хроническом атоническом запоре, применяется при острых и хронических энтероколитах, проктитах.

Содержащаяся в ламинарии альгиновая кислота обладает адсорбционными, комплексообразующими свойствами, что выражается в способности образовывать стойкие соединения с радионуклидами, тяжелыми металлами и выводить их из организма.

- **Входит в состав биодобавки МИРРА-ЙОД.**

**Ликопин пищевой – каротиноид**, содержится в томатах, арбузах, грейпфрутах. Ликопин проявляет антиоксидантную активность – более высокую, чем у бета-каротина. Отмечена способность ликопина замедлять рост раковых клеток и тормозить процессы старения. Эпидемиологические исследования последних лет позволили сделать вывод о том, что ликопин участвует в предотвращении окисления липопротеинов низкой плотности, способствуя тем самым профилактике сердечно-сосудистых заболеваний; доказана связь между уровнем ликопина в тканях организма и снижением риска инфаркта миокарда. Среднесуточная потребность – 5 мг.

- **Входит в состав биодобавки МИРРАСИЛ-2.**

**Лютеин** (и образующийся из него в тканях глаза зеаксантин) является главным пигментом желтого пятна, которое расположено в центре сетчатой оболочки глаз. Эта область сетчатки обеспечивает качественное зрение. С увеличением количества зрительных нагрузок для большого числа людей возникла необходимость в повышенном потреблении и расходовании лютеина. Среднесуточная потребность – 5 мг.

- **Входит в состав биодобавки МИРРА-ОКО.**

**Марганец (Mn)**. Жизненно необходимый микроэлемент, входит в состав многих ферментов, обеспечивает стабильность клеточных мембран, участвует в обмене гормонов щитовидной железы, в регуляции обмена витаминов С, Е, группы В. Обеспечивает развитие соединительной ткани, хрящей и костей, нормальную работу мышц.

Недостаток марганца в организме сопровождается общей слабостью, утомляемостью, плохим настроением, головокружениями, ухудшением памяти и способности к принятию быстрых решений. Возникают боли в мышцах, появляется склонность к спазмам и судорогам, развивается остеопороз. Нередко отмечаются нарушения пигментации кожи, мелкая чешуйчатая сыпь, задерживается рост ногтей и волос.

Суточная потребность в марганце – около 2 мг. Пищевые источники марганца – пшеничные и рисовые отруби, ржаной хлеб, картофель, свекла, помидоры, горох, фасоль, зеленые листья овощей, черника, чай, кофе.

- **Входит в состав биодобавки МИРРА-КАЛЬЦИЙ.**

**МКЦ, микрокристаллическая целлюлоза.** Клетчатка – один из самых распространенных в природе полимеров. Не растворяется в воде, не расщепляется ферментами желудочно-кишечного тракта, обла-

дает способностью связывать воду, что обеспечивает увеличение размера и веса фекалий, их лучшее прохождение через кишечник, регулярную дефекацию. Целлюлоза способна адсорбировать токсические вещества и выводить их из организма.

- **Входит в состав биодобавок МИРРА-ЙОД, МИРРАВИТ, МИРРАДОЛ, МИРАНДА-1, МИРАНДА-2, МИРАНДА-3, МЕДЕЛЛА-1.**

**Одуванчик лекарственный (корень), экстракт.** Растение, которое широко применяют в народной медицине благодаря тонизирующему, антитоксическому, слабительному, противоглистному действию. Корень одуванчика используется как средство для усиления секреции пищеварительных желез и как желчегонное средство, применяется для улучшения аппетита, а так же при запорах. Одуванчик тормозит образование камней в желчном пузыре, используется при желтухе, воспалительных заболеваниях печени и желчного пузыря, при жировой инфильтрации печени. Одуванчик благотворно действует на обмен веществ и соединительную ткань, чем объясняется улучшение самочувствия больных, страдающих подагрой и ревматизмом. Препараты одуванчика нормализуют уровень глюкозы в крови (при сахарном диабете) и содержание холестерина (при атеросклерозе). Одуванчик стимулирует лактацию у кормящих матерей. Одна из важнейших областей применения одуванчика – удаление из организма всевозможных шлаков за счет активизации функций печени и почек. Препараты одуванчика назначают при фурункулезе, экземах и других заболеваниях кожи.

- **Входит в состав биодобавки МИРАНДА-1.**

**Пектин яблочный.** Пектины – натуральные водорастворимые вещества, улучшающие перистальтику кишечника, что помогает более быстрому выведению токсических веществ. Пектины тормозят процессы брожения и гниения в кишечнике, способствуют росту и жизнедеятельности полезных для организма бактерий (нормофлоры), выработке витаминов группы В (особенно – витамина В<sub>12</sub>). В то же время пектины и продукты их обмена губительно действуют на болезнетворные микробы.

Способность пектинов захватывать в кишечнике пищевые аллергены и ускорять их выведение из организма обуславливает десенсибилизирующее действие пектинов при аллергических заболеваниях у детей. Пектины способствуют также нормализации содержания глюкозы и холестерина в крови, оптимизации жирового обмена.

- **Входит в состав биодобавок МИРАНДА-2, МИРАНДА-4.**

**Полиненасыщенные жирные кислоты.** Комплекс важнейших для организма биоактивных веществ, необходимых для нормальной деятельности многих органов и систем (см. Расторопша).

При дефиците витамина F меняется состав кожного сала, закупориваются выводные протоки сальных желез, повышается проницаемость защитного барьера кожи, страдают механизмы влагосбережения. Нарастает сухость кожи, увеличивается количество морщин, кожа воспаляется, возникает стойкая гнойничковая сыпь; кожа быстро стареет. Волосы становятся сухими, появляется перхоть. См. также Расторопша (семена). Среднесуточная потребность – 11 г.

- **Входит в состав биодобавок МИРРАСИЛ-1, МИРРАСИЛ-2, МИРРАСИЛ-3.**

**Полисахариды (из морских водорослей)** – обладают многими свойствами, характерными для высокомолекулярных полисахаридов – детоксикационными, сорбционными, способствующими моторике кишечника.

- **Входит в состав биодобавки МИРРА-ЦИНК.**

**Пустырник (трава), экстракт.** Оказывает успокаивающее действие, уменьшает головные боли, улучшает сон. Увеличивает силу сердечных сокращений, замедляет ритм сердца, снижает кровяное давление. Используется при повышенной нервной возбудимости, истерии, сердечно-сосудистых неврозах, в начальных стадиях гипертонической болезни, при стенокардии, невралгиях, болезненных менструациях.

- **Входит в состав биодобавки МЕДЕЛЛА-2.**

**Расторопша (семена), масло, шрот.** Источник полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) и жирорастворимых витаминов, необходимых для важнейших биохимических процессов, нормального функционирования клеточных мембран, поддержания иммунитета. При недостаточном поступлении в организм ПНЖК и витаминов появляются сухость кожи и волос, перхоть, экзема, развивается варикозное расширение вен, камни в желчном пузыре, диарея и другие патологические изменения. Расторопша содержит и флавоноидный комплекс силимарин – смесь флаволигнанов с мембраностабилизирующими и антиоксидантными свойствами.

Расторопша используется при заболеваниях поджелудочной железы, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических энтеритах и колитах, а также при различных нарушениях состояния кожи, связанных с заболеваниями печени и се-

лезенки (экзема, депигментация, гнойничковые сыпи, плохо заживающие раны и т.д.).

- **Входит в состав биодобавок МИРАНДА-1, МИРРАСИЛ-1, МИРРАСИЛ-2, МИРРАСИЛ-3.**

**Родиола розовая (корень), экстракт** – усиливает энергетическое обеспечение мозга, улучшает умственную деятельность, повышает работоспособность сердечной мышцы. Основные биоактивные вещества корневищ родиолы: фенолоспирты, гликозиды, флавоноиды (квертицин, гиперозид и др.), дубильные вещества, органические кислоты, сахара, эфирное масло, микроэлементы. Биоактивные вещества способствуют нормализации обменных процессов, усиливают энергетическое обеспечение мозга, улучшают умственную деятельность, повышают работоспособность скелетной мускулатуры и мышц сердца. Родиола («золотой корень») обладает адаптогенными свойствами и помогает противостоять действию различных экстремальных факторов. В народной медицине применяется, как средство, снимающее усталость и повышающее работоспособность. В медицине препараты родиолы используются для нормализации высшей нервной деятельности, при переутомлении и снижении работоспособности.

- **Входит в состав биодобавки МЕДЕЛЛА-1.**

**Розмарин (листья), экстракт.** Содержит фенолокислоты (розмариновая, кофейная, карнозиновая и др.), флавоноиды, таннины, розмарицин, сапонины, ситостерин, бетулин. Обладает выраженными антиоксидантами, седативными, антисептическими и антимикробными свойствами. Используется в составе БАД с успокаивающим действием. Применяется также при нервных расстройствах в климактерическом периоде, при сердечных неврозах и как желчегонное средство..

- **Входит в состав биодобавки МИРРАСИЛ-3.**

**Свекла, сухой сок.** Многочисленные полезные свойства свеклы связаны с наличием витаминов (В, РР и др.), микроэлементов (кальций, фосфор, медь, железо, калий, магний, йод), биофлавоноидов. Основное действие на организм – улучшающее пищеварение и обмен веществ. Свекла полезна для людей с избыточным весом. Помогает очищению печени и кишечника, способствует выведению токсинов, улучшает функции почек.

- **Входит в состав биодобавки МИРАНДА-4.**



**Селен (селексен).** Жизненно необходимый микроэлемент, «микроэлемент-защитник». В организме стимулирует процессы обмена веществ, участвует в построении и функционировании основных антиоксидантных соединений. Селен принимает непосредственное участие в выведении из организма различных токсинов. Он вытесняет кадмий, таллий, свинец, является антагонистом ртути и мышьяка.

Селен входит в состав ряда белков, липосахаридов и ферментов. Этот микроэлемент необходим для нормального роста детей, обеспечения полноценности сперматозоидов, поддержания структуры волос и ногтей и многих других физиологических и биохимических функций. Особо подчеркивается синергизм действия селена и другого мощного антиоксиданта – витамина Е. Недостаточное содержание селена в организме сопровождается многими негативными последствиями, среди которых – замедление процессов роста и развития в детском возрасте, снижение половой потенции и мужское бесплодие, нарушение функций печени, снижение иммунной и антиоксидантной защиты, дистрофические изменения ногтей и выпадение волос.

Естественным источником селена являются пищевые продукты, в меньшей степени – питьевая вода. Больше всего (<10 мкг/100 г) селена содержится в свином сале, пивных дрожжах, белых грибах, оливковом масле, горохе, пшеничных отрубях. Достаточно много селена в чесноке, свинине, молочных и морских продуктах.

Нормы среднесуточного потребления селена: для взрослых – 50-100 мкг, для детей – 5-20 мкг (1 мкг на кг массы тела). В случаях лабораторно установленного дефицита селена, суточную дозу рекомендуют доводить до 100-400 мкг.

- **Входит в состав биодобавки МИРРА-СЕЛЕН.**

**Солодка (корень), экстракт.** Содержит гликозид глицирризин, который распадается в организме с образованием глицерризиновой кислоты, близкой по строению к стероидным гормонам.

Наиболее важным свойством биологически активных веществ корня солодки является выраженное противовоспалительное действие – купирование воспалительных и аллергических реакций, в том числе вызываемых гистамином, серотонином и брадикинином. Флавоноидные вещества солодкового корня могут оказывать спазмолитическое действие на гладкую мускулатуру. Растение обладает эстрогенной активностью. Корни солодки издавна применяют при аденоме простаты.

Биоактивные вещества солодки влияют на водно-солевой обмен, нормализуют соотношение в крови ионов калия и натрия.

В качестве отхаркивающего и обволакивающего средства препараты из корня солодки широко применяются при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Отмечены положительные результаты использования солодки при экземе, аллергическом дерматите, при системной волчанке.

- **Входит в состав биодобавок МИРАНДА-2, МИРАНДА-3.**

**Солянка холмовая, экстракт.** Биоактивные вещества солянки оказывают общеукрепляющее действие, повышают устойчивость к воспалительным заболеваниям. Солянка полезна лицам с избыточной массой тела, а также склонным к повышенному содержанию сахара в крови. Содержание калия в солянке в 10 раз выше, чем в кураге. Биологически активные вещества солянки стимулируют регенерацию и экскреторную функцию печеночных клеток.

- **Входит в состав биодобавки МИРАНДА-1.**

**Соя (экстракт).** Как сельскохозяйственная культура соя известна уже несколько тысячелетий. И столько же времени люди используют это растение для приготовления целебных снадобий. А в наши дни особенный интерес вызывает возможность использования сои при женской патологии – климактерические симптомы, токсикоз беременных, заболевания молочных желез и т.д. В экстракте сои много изофлавонов, которые в определенной степени можно рассматривать как альтернативу заместительной гормональной терапии (эстроген-прогестерон) в климактерическом периоде. Действие натуральных «фитогормонов» на организм человека мягче, чем эффект от синтетических гормональных препаратов, а побочные эффекты практически отсутствуют. В БАД МИРРА-ЕВА используется генетически немодифицированная, натуральная, безопасная соя.

Имеются сообщения об эффективности БАД с изофлавонами сои при тревожных состояниях, бессоннице, приливах, при головной боли, а также и других симптомах, характерных для предклимактерического и климактерического периода.

- **Входит в состав биодобавки МИРРА-ЕВА.**

**Стевиозид** – комплекс сладких дитерпеновых гликозидов (органические соединения не углеводной природы), полученный из травы и листьев стевии – «медовой травы». Дитерпеновые гликозиды стевиозид и ребаудиозид являются низкокалорийными заменителями сахара, обеспечивают нормализацию функций иммунной системы, повышают уровень биоэнергетических возможностей организма, проявляют антиоксидантные свойства.

- **Входит в состав биодобавки МИРРА-ДИОВИТ.**

**Фолиевая кислота** при нормальном составе микрофлоры может синтезироваться в кишечнике. Биохимические функции этого витамина очень разнообразны – фолиевая кислота необходима для функционирования нервной системы и многих важных физиологических процессов. Недостаток фолиевой кислоты сопровождается развитием заболеваний крови и желудочно-кишечного тракта. В период беременности дефицит витамина может вызвать появление уродств у плода и привести к нарушению психического развития новорожденных. Среднесуточная потребность – 400 мкг.

- **Входит в состав биодобавок МИРРА-ЕВА, МИРРА-ФЕРРУМ, МИРРА-ЙОД, в большом количестве содержится в автолизате дрожжей (МИРРАДОЛ).**

**Хмель (соплодия), экстракт.** Хмель широко применяется в народной и научной медицине. Отвар соплодий хмеля употребляют как болеутоляющее средство при почечно-каменной болезни, при воспалении мочевого пузыря и для лечения пиелонефрита. Препараты хмеля оказывают снотворное, болеутоляющее, мочегонное действие. Настои и отвары применяют при тревожности, беспокойстве, бессоннице, зубной боли, сердечно-сосудистых заболеваниях. Наружно хмель применяется для укрепления волос и борьбы с перхотью.

- **Входит в состав биодобавок МИРРАСИЛ-3, МЕДЕЛЛА-2.**

**Цинк (лактат)** – входит в состав множества ферментов, принимающих участие в углеводном обмене, процессах дыхания и размножения. Цинк нужен для формирования полноценного коллагена, для защиты кожи от повреждающих воздействий. Цинк необходим и для нормального состояния волос и ногтей.

Казалось бы, обеспечить потребность организма в цинке за счет пищевых продуктов – достаточно легко. Однако существует много факторов, затрудняющих поступление этого микроэлемента в организм или вызывающих его усиленное расходование. Среди этих факторов – недостаточное содержание в пище белков, нарушение всасывания цинка в пищеварительном тракте (дисбактериоз, кишечные паразиты, ферментопатии и т.д.). Способствуют дефициту цинка избыточный прием некоторых лекарств, поступление в организм токсичных микроэлементов (кадмий, свинец). Цинк усиленно выводится из организма при кровопотерях, повышенной потливости, при некоторых заболеваниях кожи (себорея, псориаз). Нужда в этом микроэlemente многократно возрастает в периоды его усиленного расходования (беременность, кормление грудью, во время заживления ран и выздоровления после болезней).

Проявления недостатка цинка обычно неспецифичны (раздражительность, бессонница, диарея, тяга к алкоголю и т.п.). Однако, в случаях выраженного или длительного дефицита могут наблюдаться и существенные нарушения (задержка развития детей, плохой рост волос и ногтей, кожные проблемы, мужское бесплодие и т.д.). Все это требует усиленного введения цинка с продуктами питания и цинксодержащими БАД.

Цинк содержится во многих продуктах. Прежде всего, это морские продукты – кальмары, креветки, сельдь и другая морская рыба, мясо (за исключением куриного), а также пшеничные зародыши, рисовые отруби, овсяная мука, говядина, печень, орехи, горох, морковь, шпинат, лук. Больше всего цинка содержится в устрицах.

Среднесуточная потребность в цинке для взрослых оценивается в 10-15 мг. Для детей 4-8 и 9-13 лет эти величины составляют 5 и 8 мг соответственно. У мужчин потребность в цинке несколько выше, чем у женщин.

- **Входит в состав биодобавок МИРРА-КАЛЬЦИЙ, МИРРА-ЦИНК, МИРРА-ОКО.**

**Черника (ягоды), экстракт.** Содержит биоактивные вещества (антоцианы), обладающие выраженными антиоксидантными свойствами. Антоцианы укрепляют стенку сосудов и улучшают кровоснабжение глаз. Среднесуточная потребность – 50 мг.

- **Входит в состав биодобавки МИРРА-ОКО.**

**Шиповник (плоды).** Является поливитаминным растением, содержит витамины К, Р, В<sub>2</sub>, С, каротин, сахара, пектиновые вещества, лимонную, яблочную и другие фруктовые кислоты, дубильные вещества, пектин. Биоактивные вещества шиповника оказывают общеукрепляющее, тонизирующее, противовоспалительное действие, улучшают окислительно-восстановительные процессы в организме, усиливают синтез гормонов, повышают активность ферментов, способствуют обновлению и регенерации тканей, увеличивают устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды. Шиповник применяют при общем упадке сил, слабости после перенесенных тяжелых болезней, при малокровии, для профилактики гипертонической болезни и атеросклероза, улучшения липидного обмена, уменьшения хрупкости капилляров. Особенно полезно применение шиповника в детском и пожилом возрасте, при беременности и кормлении грудью.

- **Входит в состав биодобавки МИРРАСИЛ-2.**

**Эпофен** – антиоксидант и антигипоксант, аналог натуральных биофлавоноидов, имеющий структурное сходство с витаминами К, Е, РР. Повышает эффективность тканевого дыхания, оптимизирует витаминный и энергетический обмен в организме. По сравнению с более ранними аналогами (олифен, гипоксен) обладает более выраженными антиоксидантными свойствами, более эффективно обезвреживает токсины, увеличивает работоспособность и физическую выносливость; после выполнения своей роли распадается до абсолютно безвредных продуктов и полностью выводится из организма. Среднесуточная потребность – 5 мг.

- **Входит в состав биодобавок МИРРАВИТ, МИРРАДОЛ, МИРАНДА-3.**

**Эхинацея пурпурная (листья), экстракт** – стимулирует реакции клеточного и гуморального иммунитета, оказывает противомикробное, противовирусное и противогрибковое действие, ускоряет процесс заживления ран и язв, уменьшает боли. Применяется при иммунодефицитных состояниях, вызванных стрессом, воздействием радиации или солей тяжелых металлов, длительным или массированным применением антибиотиков и химиотерапевтических средств.

- **Входит в состав биодобавки МЕДЕЛЛА-1.**

**Янтарная кислота** способствует более быстрому усвоению питательных веществ и высвобождению энергии, необходимой для многих обменных процессов. Полезна в случаях снижения общей энергетики организма (переутомление, гипоксия, состояние после тяжелых заболеваний), для восстановления сил и улучшения общего самочувствия. Среднесуточная потребность – 200 мг.

- **Входит в состав биодобавок МИРРАВИТ, МИРРА-ДИОВИТ.**

## **БАД: характеристики**

### **Минеральные и витаминные биоконплексы**

Биологически активные добавки к пище (биодобавки, БАД) – не лекарства, а особый класс оздоровительных средств. Действие биодобавок реализуется через дополнительную доставку в организм полезных веществ и удаление ненужных и вредных «шлаков».

Полезное действие биодобавок обеспечивается комплексом ингредиентов, входящих в состав БАД. Это жизненно необходимые (незаменимые) для организма микроэлементы, витамины и аминокислоты, недостаток которых приводит к существенным нарушениям здоровья. Дополнительное введение этих веществ позволяет предупредить их недостаток или восполнить наметившийся дефицит.

Другой полезный эффект биодобавок – нормализация функций выделительных систем. При нарушениях процессов выделения (очистки) ненужные и даже вредные метаболиты (продукты обмена веществ) скапливаются в коже, подкожной жировой клетчатке и в других тканях. Эти «шлаки» мешают обмену веществ и нормальному функционированию тканей. Полагают, что зашлакованность играет значимую роль в развитии ожирения, целлюлита, ухудшении состояния кожи и т.д.

Эффективность биодобавок MIRRA связана с использованием качественного (обычно – эксклюзивного) сырья, оригинальных рецептов и тщательного подбора ингредиентов по принципу «функциональных комплексов». Другими словами, подбираются ингредиенты однонаправленного действия («синергисты»), задача которых – обеспечить наибольший положительный эффект. Этот принцип составления рецептур БАД (принцип необходимости и достаточности) помогает практически полностью исключить нежелательные побочные эффекты, аллергические реакции, привыкание и т.д. Вместе с тем, даже небольшое количество ингредиентов-синергистов в составе БАД обеспечивает эффективность биодобавок в самых разных ситуациях.

---

## МИРРА-КАЛЬЦИЙ

### БИОКОМПЛЕКС КАЛЬЦИЯ С ВИТАМИНАМИ И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ

**3183 / 150 табл. по 0,7 г**

Применяется для профилактики остеопороза, кариеса зубов, нарушения осанки и укрепления костей, замедления свертывания крови. Дополнительный прием кальция необходим для полноценного функционирования нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма, в условиях дефицита или повышенного расходования этого биоэлемента. Кальций особенно необходим детям в периоды интенсивного роста, а также женщинам в климактерический период и во время менопаузы. Улучшает состояние зубов, волос и ногтей.

- **Содержит:** кальция лактат, микроэлементы цинк и марганец, витамины  $B_6$ ,  $D_3$ ,  $K_1$  и  $C$ .

Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МИРРА-КАЛЬЦИЙ (см. раздел «БАД: применение»).

## Схемы

<b>Беременность:</b> кальций – профилактика дефицита .....	009
<b>Витамин С:</b>	
профилактика дефицита (II) .....	025
коррекция дефицита (II) .....	026
<b>Витамин D:</b>	
профилактика дефицита .....	029
коррекция дефицита.....	030
<b>Витамин К:</b>	
профилактика дефицита .....	033
коррекция дефицита.....	034
<b>Волосы:</b> «проблемные» волосы (I) .....	041
<b>Всесезонная профилактика:</b> осень .....	048
<b>Дети:</b>	
позднее заращение родничков .....	054
кариес молочных зубов.....	055
кожные проблемы в раннем возрасте .....	057
периоды интенсивного роста.....	060
<b>Женские проблемы:</b> предклимакс, климакс (I) .....	069
<b>Иммунитет:</b> снижение иммунной защиты (III) .....	077
<b>Кальций:</b>	
профилактика дефицита .....	080
коррекция дефицита.....	081
<b>Кожа:</b>	
избыточно жирная, нездоровая кожа .....	085
расширенные поверхностные сосуды (купероз) .....	086
целлюлит .....	087
ожоги, обморожения, долгое заживление ран .....	088
<b>Кости, мышцы, суставы:</b>	
боли в мышцах и суставах.....	089
остеопороз (I) .....	090
остеопороз (II) .....	091
<b>Марганец:</b>	
профилактика дефицита .....	094
коррекция дефицита.....	095
<b>Ногти:</b> плохой рост, деформация ногтей .....	103

<b>Полость рта:</b> кариес зубов .....	115
<b>Свертывание крови:</b>	
при нарушениях свертываемости крови, геморрагиях .....	124
<b>Травмы и тяжелые заболевания:</b>	
при подготовке к операции .....	134
реабилитационный период .....	135

МИРРА-КАЛЬЦИЙ не вызывает каких-либо нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением БАД следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.)

## МИРРА-ЦИНК

### КАПСУЛИРОВАННЫЙ БИОКОМПЛЕКС ЦИНКА

**3182 / 50 капсул по 0,4 г**

Цинк обеспечивает деятельность многих ферментных систем организма и нормализует обмен веществ. Рекомендуется при состояниях, связанных с повышенным расходом цинка организмом (период роста, беременность, восстановительный период после травм и инфекций). Помогает полноценному функционированию мужских половых желез. Цинк абсолютно необходим для поддержания нормального состояния кожи, волос и ногтей.

- **Содержит:** цинка лактат, полисахариды морских водорослей.

Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МИРРА-ЦИНК (см. раздел «БАД: применение»).

#### **Алкогольная зависимость:**

для уменьшения тяги к алкоголю .....	001
при сопутствующей патологии печени .....	002
при сопутствующей патологии сосудов .....	003
при сопутствующей патологии сердца .....	004

**Анемия (малокровие):** коррекция анемии .....

.....	006
-------	-----

**Беременность:** цинк – профилактика дефицита .....

.....	010
-------	-----

#### **Волосы:**

«проблемные» волосы (I) .....	041
«проблемные» волосы (II) .....	042



выпадение волос (женщины).....	043
выпадение волос (мужчины) .....	044
плохой рост волос .....	045
<b>Всесезонная профилактика:</b> весна .....	046
<b>Глаза, зрение:</b>	
профилактика нарушений зрения (I) .....	050
при прогрессирующем ухудшении зрения .....	053
<b>Дети:</b>	
позднее заращение родничков .....	054
кариес молочных зубов.....	055
отставание в развитии в раннем возрасте .....	056
кожные проблемы в раннем возрасте .....	057
частые простуды (II).....	059
периоды интенсивного роста.....	060
<b>Дыхательная система:</b>	
работа в помещениях с загрязненным воздухом.....	064
<b>Женские проблемы:</b>	
предклимакс (сухость кожи) .....	068
предклимакс, климакс (I) .....	069
фригидность (половая холодность) .....	073
бесплодие .....	074
<b>Иммунитет:</b> снижение иммунной защиты (I).....	075
<b>Кожа:</b>	
сухость кожи (I) .....	082
сухость кожи (II) .....	083
усиленное салоотделение.....	084
избыточно жирная, нездоровая кожа .....	085
целлюлит .....	087
ожоги, обморожения, долгое заживление ран .....	088
<b>Кости, мышцы, суставы:</b> боли в мышцах и суставах .....	089
<b>Мужские проблемы:</b>	
хронический простатит .....	099
аденома простаты .....	100
импотенция (половое бессилие).....	101
бесплодие .....	102
<b>Ногти:</b> плохой рост, деформация ногтей .....	103
<b>Обмен веществ:</b> холестеринопатии .....	105
<b>Пищеварительная система:</b> очищение печени.....	106
<b>Подростки:</b>	
периоды интенсивного роста (I).....	112
периоды интенсивного роста (II).....	113
угревая болезнь.....	114
<b>Полость рта:</b> кариес зубов .....	115
<b>Психика, нервная система:</b>	
боли (головные, менструальные и др.).....	119

<b>Психика, нервная система:</b>	
для поддержания общего тонуса организма .....	122
<b>Свертывание крови:</b>	
при нарушениях свертываемости крови, геморрагиях .....	124
<b>Старение:</b> ускоренное старение .....	133
<b>Травмы и тяжелые заболевания:</b>	
при подготовке к операции .....	134
реабилитационный период .....	135
<b>Цинк:</b>	
профилактика дефицита .....	138
коррекция дефицита .....	139

МИРРА-ЦИНК не вызывает нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть только индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением биодобавки следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.)

## МИРРА-СЕЛЕН

### БИОКОМПЛЕКС СЕЛЕНА С МАСЛОМ АМАРАНТА

**3216 / 60 капсул по 0,3 г**

Восполняет недостаток селена в организме, необходим для нормального роста детей, полноценности функционирования половой системы, для повышения устойчивости к опухолевым заболеваниям. Полезен для коррекции атеросклероза, гипертонической болезни и других сердечно-сосудистых заболеваний. Поддерживает нормальную структуру кожи, рекомендуется для предупреждения дистрофических изменений ногтей и выпадения волос.

- **Содержит:** *масло амаранта (источник ПНЖК, витамина Е и сквалена), селексен (органическое жирорастворимое соединение селена).*

Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МИРРА-СЕЛЕН (см. раздел «БАД: применение»).

<b>Волосы:</b>	
выпадение волос (мужчины) .....	044
плохой рост волос .....	045

<b>Всесезонная профилактика:</b> лето .....	047
<b>Глаза, зрение:</b> при прогрессирующем ухудшении зрения .....	053
<b>Дети:</b> отставание в развитии в раннем возрасте.....	056
<b>Женские проблемы:</b> ранний климакс и ускоренное старение .....	072
<b>Мочевыводящая система:</b>	
мочекаменная болезнь (профилактика) .....	097
<b>Мужские проблемы:</b>	
импотенция (половое бессилие).....	101
бесплодие .....	102
<b>Подростки:</b> периоды интенсивного роста (II) .....	113
<b>Селен:</b>	
профилактика дефицита .....	125
коррекция дефицита.....	126
<b>Старение:</b> ускоренное старение .....	133

МИРРА-СЕЛЕН не вызывает нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть только индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением биодобавки следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.)

## МИРРА-ФЕРРУМ

### БИОКОМПЛЕКС ЖЕЛЕЗА С ВИТАМИНАМИ

**3184 / 40 таблеток по 0,5 г**

Повышает энергетику организма. Сбалансированный состав биодобавки предупреждает развитие в организме дефицита железа и витаминов при их недостаточном поступлении с пищей и/или усиленном расходовании в периоды интенсивного роста и физических нагрузок, при хронических заболеваниях, беременности и т.д.

- **Содержит:** *железа лактат, витамин С, премикс витаминный (витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, фолиевая кислота).*

Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МИРРА-ФЕРРУМ (см. раздел «БАД: применение»).

<b>Анемия (малокровие):</b>	
профилактика анемии.....	005
коррекция анемии .....	006

<b>Беременность:</b> железо – профилактика дефицита .....	007
<b>Витамины группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>):</b>	
профилактика дефицита (I) .....	017
коррекция дефицита (I) .....	018
<b>Витамин С:</b>	
профилактика дефицита (III) .....	027
коррекция дефицита (III) .....	028
<b>Витамин РР:</b>	
профилактика дефицита .....	035
коррекция дефицита (I) .....	036
<b>Всесезонная профилактика:</b> зима .....	049
<b>Дети:</b> частые простуды (I) .....	058
<b>Дыхательная система:</b>	
профилактика респираторных болезней .....	062
<b>Железо:</b>	
профилактика дефицита .....	065
коррекция дефицита .....	066
<b>Иммунитет:</b> снижение иммунной защиты (I) .....	075
<b>Кожа:</b> ожоги, обморожения, долгое заживление ран .....	088
<b>Пищеварительная система:</b>	
при воспалении печени и желчного пузыря .....	107
<b>Подростки:</b>	
периоды интенсивного роста (I) .....	112
периоды интенсивного роста (II) .....	113
угревая болезнь .....	114
<b>Полость рта:</b> кариес зубов .....	115
<b>Психика, нервная система:</b>	
беспокойство, тревога .....	116
перевозбуждение идепрессии .....	117
беспокойный сон .....	118
боли (головные, менструальные и др.) .....	119
при умственных и физических перегрузках .....	120
при упадке сил, депрессии .....	121
<b>Фолиевая кислота:</b>	
профилактика дефицита .....	136
коррекция дефицита .....	137

МИРРА-СЕЛЕН не вызывает нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть только индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением биодобавки следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.)

---

# МИРРА-ЙОД

## БИОСОРБЕНТ-КОМПЛЕКС С ЙОДОМ И ВИТАМИНАМИ

3186 / 100 таблеток по 0,25 г

Сбалансированный состав предупреждает дефицит в организме йода и витаминов при их недостаточном поступлении с пищей и/или усиленном расходовании в периоды интенсивного роста и физических нагрузок, при хронических заболеваниях.

- **Содержит:** ламинарию сушеную, премикс витаминный (витамины  $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_6$ , PP, фолиевая кислота).

Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МИРРА-ЙОД (см. раздел «БАД: применение»).

<b>Беременность:</b> йод – профилактика дефицита .....	008
<b>Витамин PP:</b>	
профилактика дефицита (II) .....	037
коррекция дефицита (II) .....	038
<b>Дети:</b>	
отставание в развитии в раннем возрасте .....	056
кожные проблемы в раннем возрасте .....	057
<b>Дыхательная система:</b>	
работа в помещениях с загрязненным воздухом .....	064
<b>Йод:</b>	
профилактика дефицита .....	078
коррекция дефицита .....	079
<b>Пищеварительная система:</b> очищение кишечника .....	108
<b>Психика, нервная система:</b>	
для повышения работоспособности .....	123
<b>Сердце, сосуды:</b>	
при варикозном расширении вен .....	131
при тенденции к нарушению ритма сердечных сокращений .....	132

МИРРА-ЙОД не вызывает нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть только индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением биодобавок следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.)

---

# МИРРАВИТ

## ВИТАМИННО-АНТИОКСИДАНТНЫЙ КОМПЛЕКС

**3175 / 40 таблеток по 0,5 г**

Восполняет недостаток витаминов, нормализует общий и энергетический обмены, повышает устойчивость к инфекциям, тормозит образование свободных радикалов и усиливает антиоксидантную защиту организма. Улучшает состояние и вид кожи. Предупреждает раннее старение.

- **Содержит:** *β-каротин, эпофен, янтарную кислоту, витамин С.*

Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МИРРАВИТ (см. раздел «БАД: применение»).

### **Витамин А (β-каротин):**

профилактика дефицита (I) .....	011
коррекция дефицита (I) .....	012

### **Витамин С:**

профилактика дефицита (I) .....	023
коррекция дефицита (I) .....	024

**Волосы:** «проблемные» волосы (II) ..... 042

**Всесезонная профилактика:** весна ..... 046

**Иммунитет:** снижение иммунной защиты (II) ..... 076

### **Кожа:**

сухость кожи (I) .....	082
сухость кожи (II) .....	083
усиленное салоотделение .....	084
расширенные поверхностные сосуды (купероз) .....	086
целлюлит .....	087

**Обмен веществ:** холестеринопатии ..... 105 |

**Пищеварительная система:** очищение печени ..... 106 |

**Подростки:** периоды интенсивного роста (II) ..... 113 |

**Травмы и тяжелые заболевания:** реабилитационный период ..... 135 |

МИРРАВИТ не вызывает нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть только индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением биодобавки следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.)

---

# МИРРАДОЛ

## ВИТАМИННО-АНТИГИПОКСАНТНЫЙ КОМПЛЕКС

3178 / 150 таблеток по 0,7 г

Повышает способность клеток, тканей и всего организма противостоять гипоксии, снижает последствия малоподвижного образа жизни. Повышает устойчивость к умственным и физическим нагрузкам, укрепляет иммунитет. Облегчает течение болезней и ускоряет выздоровление. Оказывает общеукрепляющее действие.

- **Содержит:** дрожжевой автолизат, эпофен.

Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МИРРАДОЛ (см. раздел «БАД: применение»).

### **Витамины группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>):**

профилактика дефицита (III) ..... 021

коррекция дефицита (III) ..... 022

**Волосы:** плохой рост волос ..... 045

**Всесезонная профилактика:** весна ..... 046

**Глаза, зрение:** при длительных зрительных нагрузках ..... 052

### **Дети:**

отставание в развитии в раннем возрасте ..... 056

периоды интенсивного роста ..... 060

**Иммунитет:** снижение иммунной защиты (II) ..... 076

### **Кожа:**

усиленное салоотделение ..... 084

избыточно жирная, нездоровая кожа ..... 085

### **Кости, мышцы, суставы:**

остеопороз (I) ..... 090

остеопороз (II) ..... 091

**Мужские проблемы:** импотенция (половое бессилие) ..... 101

### **Пищеварительная система:**

очищение кишечника ..... 108

запоры атонические ..... 110

### **Подростки:**

периоды интенсивного роста (I) ..... 112

угревая болезнь ..... 114

### **Психика, нервная система:**

при умственных и физических перегрузках ..... 120

при упадке сил, депрессии ..... 121

**Сердце, сосуды:** при склонности к стойкой гипотонии ..... 130

**Старение:** ускоренное старение ..... 133

**Травмы и тяжелые заболевания:** реабилитационный период ..... 135

МИРРАДОЛ не вызывает нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть только индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением биодобавки следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.)

---

# МИРРА-ДИОВИТ

## ВИТАМИННО-ИММУННЫЙ КОМПЛЕКС

**3179 / 40 таблеток по 0,5 г**

Повышает энергические и адаптационные возможности организма. Усиливает иммунную защиту и способность противостоять простудным и инфекционным заболеваниям, оказывает общеукрепляющее воздействие.

- **Содержит:** автолизат дрожжевой, дигидрокверцетин, стевиозид, янтарную кислоту.

Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МИРРА-ДИОВИТ (см. раздел «БАД: применение»).

**Всесезонная профилактика:** осень ..... 048

**Дети:**

кариес молочных зубов ..... 055

частые простуды (I) ..... 058

частые простуды (II) ..... 059

**Дыхательная система:**

очищение легких ..... 061

профилактика респираторных болезней ..... 062

хронический бронхит («кашель курильщика») ..... 063

**Иммунитет:**

снижение иммунной защиты (I) ..... 075

снижение иммунной защиты (III) ..... 077

**Кожа:** ожоги, обморожения, долгое заживление ран ..... 088

**Кости, мышцы, суставы:** боли в мышцах и суставах ..... 089

**Мочевыводящая система:**

мочекаменная болезнь (профилактика) ..... 097

**Мужские проблемы:** хронический простатит ..... 099



### Пищеварительная система:

при воспалении печени и желчного пузыря.....	107
дисбактериоз .....	109

<b>Полость рта:</b> кариес зубов .....	115
--	-----

МИРРА-ДИОВИТ не вызывает нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть только индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением биодобавки следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.)

## Дренажные биоконплексы

---

### МИРАНДА-1

#### ПЕЧЕНОЧНЫЙ ДРЕНАЖНЫЙ КОМПЛЕКС

**3190 / 40 таблеток по 0,5 г**

Нормализует желчеобразовательную и другие функции печени, способствует ее очищению и нормальному пищеварению. Защищает ее от токсических веществ и алкоголя. Предупреждает развитие воспалительных процессов в печени, желудке и поджелудочной железе. Улучшает состояние кожи, волос и ногтей. Комплекс полезен как средство профилактики ожирения и жирового гепатоза печени.

- **Содержит:** экстракты солянки холмовой, корня одуванчика и шрот расторопши.

Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МИРАНДА-1 (см. раздел «БАД: применение»).

**Алкогольная зависимость:** для уменьшения тяги к алкоголю ..... 001

**Кожа:** избыточно жирная, нездоровая кожа ..... 085

### Пищеварительная система:

очищение печени.....	106
запоры атонические .....	110

МИРАНДА-1 не вызывает нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть только индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением

биодобавки следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.)

---

## МИРАНДА-2

### ПОЧЕЧНЫЙ ДРЕНАЖНЫЙ КОМПЛЕКС

**3191 / 40 таблеток по 0,5 г**

Улучшает функции мочевыводящей системы и водно-солевой обмен. Помогает при предрасположенности к застойным явлениям и отекам, способствует поддержанию нормальной влажности и цвета кожи. Комплекс полезен на ранних этапах развития гипертонической болезни, а также как средство профилактики мочекаменной болезни.

- **Содержит:** пектин, экстракты горца птичьего, корня солодки, листьев березы, дигидрокверцетин.

Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МИРАНДА-2 (см. раздел «БАД: применение»).

<b>Всесезонная профилактика:</b> лето .....	047
<b>Женские проблемы:</b>	
менструации нерегулярные и болезненные .....	067
<b>Кожа:</b> сухость кожи (II) .....	083
<b>Мочевыводящая система:</b>	
очищение почек .....	096
воспалительные заболевания (профилактика) .....	098
<b>Пищеварительная система:</b> запоры спастические.....	111
<b>Психика, нервная система:</b>	
боли (головные, менструальные и др.).....	119
<b>Сердце, сосуды:</b>	
при склонности к повышению артериального давления .....	127
при стойком повышении артериального давления.....	128

МИРАНДА-2 не вызывает нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть только индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением биодобавки следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.)

---

# МИРАНДА-3

## БРОНХО-ЛЕГОЧНЫЙ КОМПЛЕКС

**3192 / 90 таблеток по 0,5 г**

Оказывает оздоровительно-профилактическое действие при предрасположенности к острым и хроническим болезням дыхательных путей. Способствует разжижению вязкой бронхиальной слизи и мокроты, уменьшению спазма бронхов, облегчению откашливания и отхождения мокроты, улучшению дыхания. Обладает способностью инактивировать токсические вещества и выводить их из организма.

- **Содержит:** дрожжевой автолизат, траву душицы, экстракты алтейного и солодкового корней, эпофен.

Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МИРАНДА-3 (см. раздел «БАД: применение»).

**Всесезонная профилактика:** осень ..... 048

**Дети:** частые простуды (I) ..... 058

**Дыхательная система:**

очищение легких..... 061

профилактика респираторных болезней..... 062

хронический бронхит («кашель курильщика») ..... 063

работа в помещениях с загрязненным воздухом..... 064

МИРАНДА-3 не вызывает нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть только индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением биодобавки следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.)

---

# МИРАНДА-4

## КИШЕЧНЫЙ ДРЕНАЖНЫЙ КОМПЛЕКС

**3103 / 80 таблеток по 0,5 г**

Обеспечивает восстановление микрофлоры желудочно-кишечного тракта, препятствует развитию дисбактериоза. Способствует правильному усвоению компонентов пищи (белков, углеводов, микро- и

макроэлементов, витаминов). Нормализует перистальтику кишечника, ускоряет выведение вредных для организма веществ.

- **Содержит:** лактулозу, пектин, сухой сок свеклы.

Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МИРАНДА-4 (см. раздел «БАД: применение»).

#### **Пищеварительная система:**

очищение кишечника .....	108
дисбактериоз .....	109
запоры атонические .....	110

МИРАНДА-4 не вызывает нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть только индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением биодобавки следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.)

## **Оздоровительные биоконплексы**

---

### **МИРРАСИЛ-1**

#### **КОМПОЗИЦИЯ ИЗ МАСЕЛ РАСТОРОПШИ, КЕДРА И ВИТАМИНА**

#### **Е 3187 / 60 капсул по 0,3 г**

Является средством профилактики повреждений печени и желчевыводящих путей. Способствует улучшению антитоксических функций печени (обезвреживание и вывод токсинов из организма). Усиливает защитные и репаративные функции кожи.

- **Содержит:** масла кедровое и расторопши, витамин Е.

Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МИРРАСИЛ-1 (см. раздел «БАД: применение»).

#### **Алкогольная зависимость:**

при сопутствующей патологии печени .....	002
--	-----

#### **Витамин Е:**

профилактика дефицита .....	031
коррекция дефицита .....	032

<b>Волосы:</b>	
«проблемные»волосы (II) .....	042
выпадение волос (женщины) .....	043
выпадение волос (мужчины) .....	044
<b>Всесезонная профилактика:</b> зима .....	049
<b>Женские проблемы:</b>	
предклимакс (сухость кожи) .....	068
ранний климакс и ускоренное старение .....	072
<b>Кожа:</b> целлюлит .....	087
<b>Мужские проблемы:</b> бесплодие .....	102
<b>Обмен веществ:</b>	
ожирение .....	104
холестеринопатии .....	105
<b>Пищеварительная система:</b>	
очищение печени .....	106
при воспалении печени и желчного пузыря .....	107
дисбактериоз .....	109
<b>Подростки:</b> угревая болезнь .....	114

МИРРАСИЛ-1 не вызывает нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть только индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением биодобавки следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.)

## МИРРАСИЛ-2

### КОМПОЗИЦИЯ ИЗ МАСЕЛ РАСТОРОПШИ, ШИПОВНИКА И ЛИКОПИНА

**3188 / 60 капсул по 0,3 г**

Оказывает противоиатеросклеротическое, антиоксидантное и общеукрепляющее действие. Усиливает регенерацию тканей, синтез гормонов, нормализует углеводный и липидный обмены, благотворно влияет на структуру и проницаемость сосудов.

- **Содержит:** масла шиповника и расторопши, ликопин.

Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МИРРАСИЛ-2 (см. раздел «БАД: применение»).

<b>Алкогольная зависимость:</b>	
при сопутствующей патологии сосудов .....	003
<b>Волосы:</b> плохой рост волос .....	045
<b>Дыхательная система:</b> очищение легких .....	061
<b>Женские проблемы:</b>	
менструации нерегулярные и болезненные .....	067
<b>Кожа:</b> расширенные поверхностные сосуды (купероз) .....	086
<b>Мочевыводящая система:</b>	
очищение почек .....	096
мочекаменная болезнь (профилактика) .....	097
воспалительные заболевания (профилактика) .....	098
<b>Сердце, сосуды:</b> при варикозном расширении вен .....	131

МИРРАСИЛ-2 не вызывает нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть только индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением биодобавки следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.)

## МИРРАСИЛ-3

### БИОКОМПЛЕКС С ЭКСТРАКТАМИ БОЯРЫШНИКА И ХМЕЛЯ

**3189 / 60 капсул по 0,3 г**

Улучшает кровоснабжение, энергетический обмен и обеспечение кислородом сердечной мышцы и головного мозга. Нормализует уровень холестерина, предупреждает развитие склеротических изменений сосудов. Благоприятно влияет на печень и органы мочевыводящей системы.

- **Содержит:** *масло расторопши, экстракты боярышника и хмеля.*

Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МИРРАСИЛ-3 (см. раздел «БАД: применение»).

<b>Алкогольная зависимость:</b>	
при сопутствующей патологии сердца .....	004
<b>Волосы:</b> «проблемные» волосы (I) .....	041
<b>Пищеварительная система:</b> запоры спастические .....	111
<b>Свертывание крови:</b>	
при нарушениях свертываемости крови, геморрагиях .....	124
<b>Травмы и тяжелые заболевания:</b> при подготовке к операции .....	134

МИРРАСИЛ-3 не вызывает нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть только индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением биодобавки следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.)

---

## МЕДЕЛЛА-1

### ТОНИЗИРУЮЩИЙ АНТИСТРЕССОВЫЙ БИОКОМПЛЕКС

**3194 / 50 капсул по 0,4 г**

Улучшает кровоснабжение мозга, сердца и глаз, способствует повышению остроты зрения. Оказывает мягкое тонизирующее действие, помогает преодолеть усталость и депрессию. Улучшает память, скорость мышления и концентрацию внимания. Повышает устойчивость к воспалительным и простудным заболеваниям, сокращает продолжительность восстановительного периода при болезни.

- **Содержит:** глутаминовую кислоту, экстракты эхинацеи и родиолы розовой,  $\beta$ -каротин.

Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МЕДЕЛЛА-1 (см. раздел «БАД: применение»).

#### **Витамин А ( $\beta$ -каротин):**

профилактика дефицита (III) .....	015
коррекция дефицита (III) .....	016

**Всесезонная профилактика:** зима .....

**Глаза, зрение:** профилактика нарушений зрения (I).....

#### **Женские проблемы:**

предклимакс (сухость кожи) .....	068
фригидность (половая холодность) .....	073

**Иммунитет:** снижение иммунной защиты (II).....

**Мужские проблемы:** импотенция (половое бессилие) .....

#### **Психика, нервная система:**

при умственных и физических перегрузках.....	120
при упадке сил, депрессии .....	121
для поддержания общего тонуса организма .....	122
для повышения работоспособности .....	123

## **Сердце, сосуды:**

при тенденции к снижению артериального давления .....	129
при склонности к стойкой гипотонии.....	130

МЕДЕЛЛА-1 не вызывает нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть только индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением биодобавки следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.)

---

# МЕДЕЛЛА-2

## УСПОКАИВАЮЩИЙ АНТИСТРЕССОВЫЙ БИОКОМПЛЕКС

**3195 / 50 капсул по 0,4 г**

Снижает повышенную возбудимость нервной, пищеварительной и сердечнососудистой систем, помогает при болях и спазмах различного происхождения. Способствует улучшению настроения и самочувствия при психоэмоциональном перенапряжении, стрессе. Обеспечивает полноценный сон.

- **Содержит:** экстракт пустырника, соплодия хмеля, глицин, лактозу.

Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МЕДЕЛЛА-2 (см. раздел «БАД: применение»).

**Всесезонная профилактика:** лето ..... 047

### **Дыхательная система:**

хронический бронхит («кашель курильщика») ..... 063

### **Женские проблемы:**

менструации нерегулярные и болезненные ..... 067

предклимакс, климакс (I) ..... 069

**Кости, мышцы, суставы:** боли в мышцах и суставах ..... 089

### **Психика, нервная система:**

беспокойство, тревога..... 116

перевозбуждение идепрессии..... 117

беспокойный сон ..... 118

боли (головные, менструальные и др.)..... 119

при умственных и физических перегрузках..... 120

### **Сердце, сосуды:**

при склонности к повышению артериального давления ..... 127

при стойком повышении артериального давления ..... 128



МЕДЕЛЛА-2 не вызывает нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть только индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением биодобавки следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.)

---

## МИРРА-ОКО

### АНТИОКСИДАНТНЫЙ БИОКОМПЛЕКС ДЛЯ ГЛАЗ

**3235 / 50 капсул по 0,4 г**

Уменьшает усталость глаз и сохраняет остроту зрения. Способствует нейтрализации свободных радикалов, накапливающихся в тканях глаза, защищает сетчатку от действия яркого света. Улучшает кровоснабжение глаз и стимулирует синтез зрительного пигмента родопсина. Очень полезна при длительных и интенсивных зрительных нагрузках, при укоренном ослаблении зрения, особенно у подростков и пожилых людей.

- **Содержит:** экстракт черники, лютеин, цинка лактата,  $\beta$ -каротин.

Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МИРРА-ОКО (см. раздел «БАД: применение»).

#### **Витамин А ( $\beta$ -каротин):**

профилактика дефицита (II) .....	013
коррекция дефицита (II) .....	014

#### **Витамины группы В ( $B_1$ , $B_2$ , $B_6$ ):**

профилактика дефицита (II) .....	019
коррекция дефицита (II) .....	020

#### **Глаза, зрение:**

профилактика нарушений зрения (II) .....	051
при длительных зрительных нагрузках .....	052
при прогрессирующем ухудшении зрения .....	053

#### **Лютеин:**

профилактика дефицита .....	092
коррекция дефицита .....	093

МИРРА-ОКО не вызывает нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть только индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением

следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.).

---

# МИРРА-ЕВА

## БИОКОМПЛЕКС ДЛЯ ЖЕНЩИН

**3236 / 50 капсул по 0,4 г**

Дополнительный источник фолиевой кислоты, витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, изофлавонов. Рекомендуются при эмоциональной неустойчивости, повышенной возбудимости, нарушениях сна. Способствует нормализации функций репродуктивной системы. Применяется при склонности к недостатку в женском организме кальция и витаминов группы В, в комплексных оздоровительных мероприятиях для профилактики проявлений климактерического периода, при раннем климаксе и ускоренном старении.

*Характеристика ингредиентов – см. раздел «БАД: ингредиенты».*

Ниже перечислены некоторые схемы (рекомендации) для применения МИРРА-ЕВА (см. раздел «БАД: применение»).

### **Витамин РР:**

профилактика дефицита (III) .....	039
коррекция дефицита(III).....	040

### **Женские проблемы:**

предклимакс, климакс (II) .....	070
предклимакс, климакс(III) .....	071
ранний климакс и ускоренное старение .....	072
фригидность (половая холодность) .....	073
бесплодие .....	074

**Кости, мышцы, суставы: остеопороз (II) .....** 091

МИРРА-ЕВА не вызывает каких-либо нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему БАД может быть индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов. Перед применением следует ознакомиться с правилами и особенностями приема БАД, посоветоваться с семейным врачом (см. также Справочник «Биологически активные добавки к пище». Ред.- проф., д.м.н. И.А.Рудаков. М., ЗАО «МИРРА-М», 2009, 160 с.).

# БАД: применение

(рекомендации и схемы приема)

БАД (биологически активные добавки к пище, биодобавки к пище, биодобавки) – не лекарства, а особый класс оздоровительных средств. Действие БАД реализуется через дополнительную доставку в организм полезных веществ и удаление ненужных и вредных шлаков.

Полезное действие БАД обеспечивается комплексом ингредиентов, входящих в их состав. Это жизненно необходимые (незаменимые) для организма микроэлементы, витамины и аминокислоты, нехватку которых приводит к существенным нарушениям здоровья. Дополнительное введение этих веществ позволяет предупредить их недостаток или восполнить намечающийся дефицит.

Другой полезный эффект БАД – нормализация функций выделительных систем. При нарушениях процессов выделения (очистения) ненужные и даже вредные метаболиты (продукты обмена веществ) скапливаются в коже, подкожной жировой клетчатке и в других тканях. Все это мешает обмену веществ и нормальному функционированию тканей. Полагают, что зашлакованность играет значимую роль в развитии ожирения, целлюлита, ухудшении состояния кожи и т.д.

Эффективность БАД MIRRA связана с использованием качественного сырья, оригинальных рецептур и тщательного подбора ингредиентов по принципу «функциональных комплексов». Другими словами, подбираются ингредиенты однонаправленного действия («синергисты»), задача которых – обеспечить наибольший положительный эффект. Этот принцип составления рецептур БАД (принцип необходимости и достаточности) помогает практически полностью исключить нежелательные побочные эффекты, аллергические реакции, привыкание и т.д. Вместе с тем, даже небольшое количество ингредиентов-синергистов в составе БАД обеспечивает их эффективность в самых разных ситуациях.

Таким образом, действие биологически активных добавок к пище реализуется через нормализацию обмена веществ, как общего, так и местного. Этот процесс требует определенного времени, поэтому «одноразовый» прием БАД – занятие, за редким исключением, бессмысленное. Биодобавки следует принимать курсами, причем длительность обычного курса составляет 20, 25 или 30 дней, а интенсивного (с приемом БАД в повышенных дозах) – 10-15 дней. Интенсивные курсы приема используются в случаях выявления выраженного дефицита микроэлементов или витаминов и при срочной необходимости его ликвидации.

Для нормализации содержания в организме какого-либо микроэлемента чаще применяется одна БАД (цинк – МИРРА-ЦИНК), а для преодоления недостатка некоторых витаминов с той же целью может быть использована одна из нескольких БАД, содержащих данный витамин в качестве ингредиента (витамин С – МИРРАВИТ, МИРРА-ФЕРРУМ, МИРРА-КАЛЬЦИЙ). Более низкие дозы применяются при использовании БАД с профилактическими целями, а более высокие – для коррекции дефицита. Биологически активные добавки к пище хорошо сочетаются с любыми видами лечебных воздействий и лишены недостатков, свойственных многим лекарствам (побочные эффекты, «загрязнение» организма, привыкание и пр.).

Нельзя не отметить: если заболевание вызвано нехваткой в организме того или иного жизненно необходимого вещества, то его эффективное лечение невозможно без ликвидации нехватки именно этого вещества. Если из-за дефицита кальция и/или витамина D становятся хрупкими кости, то нужно оптимизировать рацион питания, чаще бывать на солнце и применять именно кальцийсодержащие БАД. А если из-за нехватки железа или фолиевой кислоты развивается малокровие, то необходимо, в первую очередь, восполнить недостаток в организме именно этих веществ.

Правильный выбор и корректное применение БАД нередко являют примеры быстрого исцеления. Например, при усиленном выпадении волос лечебный эффект БАД МИРРА-ЦИНК иногда отмечался уже на третий (!) день приема. Естественно, в этих случаях потеря волос полностью (или – главным образом) зависела от нехватки цинка. В клинических исследованиях подтверждена очень высокая эффективность (по тем же причинам) БАД МИРРА-ЦИНК при угревой болезни. Однако, как правило, для реализации оздоровительного эффекта от приема БАД требуется значительно больше времени.

При выборе и назначении биоактивных добавок к пище в профилактических, оздоровительных и лечебных целях главным действующим лицом должен бы быть врач, владеющий основами витаминологии, биоэлементологии и нутрициологии (наука о правильном питании). Еще лучше, если бы этот врач владел практическими навыками применения биологически активных добавок к пище (в том числе – богатым арсеналом БАД MIRRA). Еще лучше, если бы этот врач был еще и семейным врачом, т.е. хорошо бы знал тех, кому назначаются БАД, и имел бы возможность проводить их точный подбор с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента (клиента). На практике подобный идеал редко достижим, но зато наши БАД – безопасные средства для широкого применения и для широкого круга людей. Биологически активные добавки к пище эффективны и безвредны – при условии достаточного знакомства с показаниями для их приема и с правилами этого приема.

БАД с успехом применяются для профилактических и лечебных целей, могут использоваться в качестве дополнительных средств при многих заболеваниях. Однако «лечить биодобавками», используя БАД вместо лекарств, может только подготовленный врач, и об этом не следует забывать!

Ниже приведены рекомендации для приема БАД в различных ситуациях, в том числе и при некоторых заболеваниях. Наиболее обосновано применение БАД в профилактических целях, а также на начальных стадиях заболевания. В последнем случае БАД применяют как самостоятельно, так и в качестве дополнительных к основному лечению средств.

Подробные описания БАД МИРРА и их ингредиентов приведены в Справочнике «Биологически активные добавки к пище» (М., МИРРА, 2009 г., 160 стр., под ред. проф. И.Рудакова), в справочниках по продукции, в многочисленных статьях, опубликованных в ежемесячном бюллетене Компании, в информационных листках. Ниже приводятся некоторые основные (базовые) схемы назначения БАД, которые ни в коей мере не являются догмой и могут быть изменены (уточнены) в каждом конкретном случае. Названия ситуаций, при которых рассматривается назначение БАД, изложены в алфавитном порядке. Именно поэтому «Алкогольная зависимость» оказалась на первом месте. Впрочем, именно этой зависимости обязаны своим появлением и тяжестью проявлений многие другие изложенные ниже ситуации.

Каждая из рекомендаций (схем) имеет свой порядковый номер, что облегчает изложение и поиск материала в тексте данного справочного руководства. Приведенные ниже схемы вовсе не исчерпывают возможности использования биологически активных добавок МИРРА – с появлением этих БАД в домашних аптечках опыт их успешного применения в профилактических, оздоровительных и лечебных целях будет только расширяться.

## Алкогольная зависимость

Для уменьшения тяги к алкоголю рекомендуется схема 001, что основано на существующих в биоэлементологии представлениях о значительной роли нехватки цинка в развитии этой зависимости. Так, установлено, что дефицит цинка у мальчиков в раннем возрасте в дальнейшем приводит к развитию тяги к алкоголю в подростковый период.

Схемы 002, 003 и 004 применимы при патологии, наиболее часто сопровождающей бытовое пьянство и алкоголизм (поражения печени, сердца, сосудов). Перечисленные БАД можно с успехом включать также и в различные курсы обычной противоалкогольной терапии.

## Алкогольная зависимость:

для уменьшения тяги к алкоголю

001

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	2	2	25
МИРАНДА-1	3	2	
Всего: МИРРА-ЦИНК – 2 уп. МИРАНДА-1 – 4 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды, повторяющимися курсами.

## Алкогольная зависимость:

при сопутствующей патологии печени

002

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ-1	3	2	25
МИРРА-ЦИНК	2	2	
Всего: МИРРАСИЛ-1 – 2,5 уп. МИРРА-ЦИНК – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. После перерыва (3-5 дней) курс следует повторить.

## Алкогольная зависимость:

при сопутствующей патологии сосудов

003

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ-2	3	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего: МИРРАСИЛ-2 – 2,5 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. После перерыва (3-5 дней) курс следует повторить.

## Алкогольная зависимость:

при сопутствующей патологии сердца

004

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ-3	3	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего: МИРРАСИЛ-3 – 2,5 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. После перерыва (3-5 дней) курс следует повторить.

## Анемия (малокровие)

Анемия – состояние, при котором в крови снижено содержание железосодержащего пигмента (гемоглобина) и красных клеток крови (эритроцитов). Это состояние может возникать при неадекватном питании и нарушении всасывания (усвоения) пищевых веществ, при различных заболеваниях, кровопотерях, расстройствах гормональной регуляции. Анемии по большей части связаны с недостатком в организме микронутриентов – фолиевой кислоты, витамина В12, железа. Дефицит последнего чаще всего и является причиной малокровия.

Однако, еще до того как проявления анемии станут значимыми и приобретут характер болезни, можно наблюдать (иногда – в течение длительного времени) период «предболезни», когда содержание гемоглобина снижено незначительно (или вообще находится на уровне «нижней границы нормы»), а проявления малокровия ограничиваются общими симптомами (недомогание, слабость, снижение трудоспособности). Именно в это время необходимо проводить оздоровительные мероприятия – увеличить в рационе количество продуктов с высоким содержанием железа, провести курсы приема БАД (схемы 005, 006).

## Анемия (малокровие):

профилактика анемии

005

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	20
Всего: МИРРА-ФЕРРУМ – 1 уп. .			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. Иногда при необходимости следует проводить повторные курсы (например, раз в квартал).

## Анемия (малокровие):

коррекция анемии

006

Биологически активные добавки к пище	Капсулы/ таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	2	2	20
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего: МИРРА-ФЕРРУМ – 2 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. .			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. При необходимости курс можно повторить.

## Аскорбиновая кислота

*см. Витамин С*

## Беременность

Одним из самых важных условий благополучного течения беременности и рождения здорового ребенка является полноценное обеспечение организма будущей матери микронутриентами – витаминами, микроэлементами и другими биоактивными веществами. Во время беременности большинство женщин находятся под постоянным наблюдением врача, получают необходимые советы, принимают витаминные и минеральные комплексы. Тем не менее, часты случаи, когда именно в этот период развиваются состояния,



связанные с недостатком в организме тех или иных биоэлементов. Обычно речь идет о дефиците железа, кальция, цинка, нередко не хватает йода. Такие состояния часто возникают не столько из-за нехватки микронутриентов в питании, сколько из-за их усиленного расходования при беременности, в результате чего потребность в этих веществах может возрасти в несколько раз. Для предупреждения дефицита кальция, железа и т.д. можно использовать биодобавки MIRRA (см. схемы 007 – 010).

Не менее важным является и обеспечение организма витаминами. При беременности очень велика возможность развития гиповитаминозов (особенно – витамин С, фолиевая кислота, витамины группы В). Все изменения характера питания, прием биодобавок и лекарственных препаратов безрецептурного отпуска следует согласовывать с врачом женской консультации или с семейным врачом.

## Беременность:

железо – профилактика дефицита

007

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	20
Всего: МИРРА-ФЕРРУМ – 1 уп. .			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. При беременности существенные изменения в рационе питания, прием БАД и лекарств безрецептурного отпуска следует согласовывать с врачом.

## Беременность:

йод – профилактика дефицита

008

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЙОД	2	2	20
Всего: МИРРА-ЙОД – 1 уп. .			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. При беременности существенные изменения в рационе питания, прием БАД и лекарств безрецептурного отпуска следует согласовывать с врачом.

## Беременность:

кальций – профилактика дефицита

009

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	4-6	2	25
Всего: МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 1,5-2 уп. .			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. При беременности существенные изменения в рационе питания, прием БАД и лекарств безрецептурного отпуска следует согласовывать с врачом.

## Беременность:

цинк – профилактика дефицита

010

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	1-2	2	25
Всего: МИРРА-ЦИНК – 1-2 уп. .			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. При беременности существенные изменения в рационе питания, прием БАД и лекарств безрецептурного отпуска следует согласовывать с врачом.

## Витамин А (β-каротин)

Для предупреждения недостатка и коррекции дефицита витамина А целесообразно использовать БАД, содержащие β-каротин: МИР-РАВИТ, МИРРА-ОКО, МЕДЕЛЛА-1. В соответствии с составом и назначением может быть выбрана та или иная БАД.

Так, МИРРАВИТ (схемы 011, 012) наиболее показан для использования в повторяющихся в течение года профилактических и/или оздоровительных курсах.

МИРРА-ОКО (схемы 013, 014) следует принимать в тех случаях, когда нехватка витамина А сочетается с большими зрительными нагрузками или ухудшением зрения.

В ингредиентный состав МЕДЕЛЛА-1 (схемы 015, 016) также входит  $\beta$ -каротин; эту БАД целесообразно использовать при сочетании недостатка витамина А с интенсивной интеллектуальной работой, необходимостью преодоления усталости и т.д.

Необходимо также пересмотреть и пищевой рацион: с целью увеличения в питании продуктов, содержащих в повышенных количествах витамин А,  $\beta$ -каротин (см. также раздел «БАД: ингредиенты»).

## Витамин А ( $\beta$ -каротин):

профилактика дефицита (I)

011

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАВИТ	1	2	20
Всего: МИРРАВИТ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. Курс можно проводить несколько раз в году.

## Витамин А ( $\beta$ -каротин):

коррекция дефицита (I)

012

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАВИТ	2	2	20
Всего: МИРРАВИТ – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. Курс можно проводить несколько раз в году, особенно – в зимний и весенний периоды.

## Витамин А (β-каротин):

профилактика дефицита (II)

013

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ОКО	1	2	25
Всего: МИРРА-ОКО – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамин А (β-каротин):

коррекция дефицита (II)

014

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ОКО	2	2	25
Всего: МИРРА-ОКО – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамин А (β-каротин):

профилактика дефицита (III)

015

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-1	1	2	25
Всего: МЕДЕЛЛА – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. При необходимости курс можно проводить несколько раз в году.

## Витамин А (β-каротин):

коррекция дефицита (III)

016

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-1	2	2	25
Всего: МЕДЕЛЛА – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. При необходимости курс можно проводить несколько раз в году.

## Витамины группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>)

Для предупреждения дефицита витаминов группы В можно применить биодобавку **МИРРА-ФЕРРУМ** (схемы 017, 018), в состав которой входит специально подобранный комплекс (премикс) этих витаминов. Преимуществом комплекса является синергизм действия составляющих его ингредиентов.

В тех же целях может быть использована и **МИРРА-ЕВА** (схемы 019, 020); эту БАД следует рекомендовать женщинам в климактерический период, менопаузу и в других случаях эстрогенной недостаточности.

Еще одна полезная в этом отношении биодобавка – **МИРРАДОЛ** (схемы 021, 022), содержащая богатейший комплекс натуральных витаминов группы В, фолиевую кислоту, аминокислоты, фосфор, калий и другие необходимые организму биоэлементы.

Для предупреждения нехватки витаминов или коррекции их содержания в случаях дефицита необходимо также пересмотреть пищевой рацион – с целью увеличения в питании продуктов, содержащих эти витамины в повышенных количествах (см. раздел «Ингредиенты БАД»).

## Витамины группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>):

профилактика дефицита (I)

017

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	20
Всего: МИРРА-ФЕРРУМ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. Для профилактики дефицита.

## Витамины группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>):

коррекция дефицита (I)

018

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	2	2	20
Всего: МИРРА-ФЕРРУМ – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамины группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>):

профилактика дефицита (II)

019

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЕВА	1	1	25
Всего: МИРРА-ЕВА – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. Для профилактики дефицита.

## Витамины группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>):

коррекция дефицита (II)

020

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЕВА	1	2	25
Всего: МИРРА-ЕВА – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамины группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>):

профилактика дефицита (III)

021

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАДОЛ	3	2	25
Всего: МИРРАДОЛ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамины группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>):

коррекция дефицита (III)

022

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАДОЛ	6	2	25
Всего: МИРРАДОЛ – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамин С (аскорбиновая кислота)

Дефицит аскорбиновой кислоты – один из наиболее распространенных гиповитаминозов. По данным НИИ питания, пищевой рацион большинства россиян (70-90%) не обеспечен в полной мере этим витамином. Как один из основных ингредиентов витамин С включен в состав нескольких биодобавок MIRRA. Это позволяет, в зависимости от ведущих проявлений гиповитаминоза, выбрать наиболее подходящую БАД.

**МИРРАВИТ** (схемы 023, 024) лучше использовать в тех случаях, когда для предупреждения дефицита аскорбиновой кислоты требуется сезонная профилактика, повторяющиеся курсы приема биодобавки (несколько раз в году).

**МИРРА-КАЛЬЦИЙ** (схемы 025, 026) целесообразно применять в случаях, когда, помимо проявлений нехватки аскорбиновой кислоты, имеются и признаки недостатка кальция. Значительное увеличение потребности в аскорбиновой кислоте и кальции отмечается в периоды интенсивного роста, при беременности и кормлении грудью, при предклимаксе и климаксе.

**МИРРА-ФЕРРУМ** (схемы 027, 028), в состав которой также входит аскорбиновая кислота, полезно применять при одновременно наблюдаемой тенденции к снижению содержания гемоглобина в крови.

Для предупреждения нехватки и коррекции дефицита витамина С необходимо также увеличить в рационе питания содержание свежих фруктов и овощей (см. также раздел «БАД: ингредиенты»).

### Витамин С:

профилактика дефицита (I)

023

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАВИТ	1	2	20
Всего: МИРРАВИТ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.



## Витамин С:

коррекция дефицита (I)

024

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАВИТ	3	2	20
Всего: МИРРАВИТ – 3 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамин С:

профилактика дефицита (II)

025

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	25
Всего: МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамин С:

коррекция дефицита (II)

026

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	6	2	25
Всего: МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамин С:

профилактика дефицита (III)

027

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	20
Всего: МИРРА-ФЕРРУМ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамин С:

коррекция дефицита (III)

028

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	2	2	20
Всего: МИРРА-ФЕРРУМ – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамин D (кальциферол)

Основная функция витамина D – участие в обмене кальция и фосфора. Поэтому недостаток этого витамина проявляется преимущественно в нарушении обмена этих биоэлементов. Для коррекции содержания витамина D можно применять МИРРА-КАЛЬЦИЙ.

Для предупреждения нехватки витамина необходимо также проводить достаточно времени на открытом воздухе (воздействие на кожу ультрафиолетовых лучей), увеличить в рационе количество продуктов с повышенным содержанием витамина D (см. также раздел «БАД: ингредиенты»).

## Витамин D (кальциферол):

профилактика дефицита

029

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	2	2	20
Всего: КАЛЬЦИЙ – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамин D (кальциферол):

коррекция дефицита

030

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	4	2	20
Всего: КАЛЬЦИЙ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамин E (токоферол)

В организме токоферол обеспечивает различные виды обмена веществ и процессы репродукции, усиливает антиоксидантную защиту.

Для предупреждения нехватки витамина используется биодобавка МИРРАСИЛ-1 (схемы 031, 032). Активная форма витамина E входит также в состав масла амаранта в биодобавке МИРРА-СЕЛЕН.

Для повышения уровня витамина E необходимо также увеличить в рационе количество растительных масел и других продуктов с высоким содержанием этого витамина (см. также раздел «БАД: ингредиенты»).

## Витамин Е (токоферол):

профилактика дефицита

031

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ-1	3	2	20
Всего: МИРРАСИЛ-1 – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамин Е (токоферол):

коррекция дефицита

032

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ-1	4-5	2-3	15
Всего: МИРРАСИЛ-1 – 2-4 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамин К (филлохинон)

Витамин участвует в поддержании нормальной свертываемости крови, в обеспечении прочности сосудистой стенки и является в этом отношении синергистом кальция. Для профилактики недостатка витамина К используется биодобавка МИРРА-К АЛЬЦИЙ (схемы 033, 034). Нормальный уровень содержания филлохинона в организме обеспечивается полноценным пищевым рационом, профилактическими приемами БАД (см. также раздел «БАД: ингредиенты»).

## Витамин К:

профилактика дефицита

033

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	25
Всего: МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамин К:

коррекция дефицита

034

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	6	2	25
Всего: МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамин РР (никотиновая кислота)

Витамин участвует в окислительно-восстановительных процессах, в регуляции высшей нервной деятельности и пищеварения, нормализует белковый, углеводный и холестеринный обмен. Для профилактики дефицита могут быть использованы несколько биодобавок.

МИРРА-ФЕРРУМ (схемы 035, 036) целесообразно применять при одновременной тенденции к снижению содержания гемоглобина в крови.

МИРРА-ЙОД (схемы 037, 038) будет полезнее при необходимости дополнительного введения в организм йода.

МИРРА-ЕВА (схемы 039, 040) используется при одновременно наблюдаемой эстрогенной недостаточности, например, в климактерический период.

Нормальный уровень содержания в организме никотиновой кислоты обеспечивается также полноценным питанием (см. также раздел «БАД: ингредиенты»).

### Витамин PP:

профилактика дефицита (I)

035

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	20
Всего: МИРРА-ФЕРРУМ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

### Витамин PP:

коррекция дефицита (I)

036

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	2	2	20
Всего: МИРРА-ФЕРРУМ – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – утром, днем и вечером во время еды.

### Витамин PP:

профилактика дефицита (II)

037

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЙОД	1	2	25
Всего: МИРРА-ЙОД – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамин РР:

коррекция дефицита (II)

038

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЙОД	2	2	25
Всего: МИРРА-ЙОД – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром, днем и вечером во время еды.

## Витамин РР:

профилактика дефицита (III)

039

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЕВА	1	1	25
Всего: МИРРА-ЕВА – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Витамин РР:

коррекция дефицита (III)

040

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЕВА	1	2	25
Всего: МИРРА-ЕВА – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром, днем и вечером во время еды.

## Волосы

Состояние волос зависит от многих обстоятельств. Едва ли не главную роль играет полноценное снабжение организма витаминами,

биоэлементами и другими биоактивными веществами. Тонкие, тусклые, непрочные волосы характерны для людей, страдающих нервными расстройствами, нарушением функций сердечно-сосудистой системы (схема 041). Слабые секущиеся волосы – нередко признак нехватки в организме витамина А, полиненасыщенных жирных кислот (схема 042). В этих случаях курсовой прием БАД – хорошее подспорье для косметических средств и процедур. Выпадение волос зависит также от гормонального фона, что требует применения биокомплексов, разных для женщин (схема 043) и для мужчин (схема 044). Плохой рост волос обычно связан с гиповитаминозами, с недостаточным кровоснабжением кожи головы, с местными нарушениями гормональной регуляции волосяных фолликулов (схема 045).

## Волосы:

«проблемные» волосы (I)

041

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	
МИРРАСИЛ-3	2	2	
Всего: МИРРАСИЛ-3 – 2 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Волосы:

«проблемные» волосы (II)

042

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МИРРАВИТ	1	2	
МИРРАСИЛ-1	3	2	
Всего: МИРРАСИЛ-1 – 2,5 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРАВИТ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.



## Волосы:

выпадение волос (женщины)

043

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ-1	3	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРА-ЕВА	1	1	
Всего: МИРРАСИЛ-1 – 2,5 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРА-ЕВА – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Волосы:

выпадение волос (мужчины)

044

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МИРРА-СЕЛЕН	1	1	
МИРРАСИЛ-1	1	2	
Всего: МИРРАСИЛ-1 – 1 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРА-СЕЛЕН – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Волосы:

плохой рост волос

045

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МИРРАДОЛ	3	2	
МИРРАСИЛ-2	3	2	
МИРРА-СЕЛЕН	1	1	
Всего: МИРРАДОЛ – 1 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРАСИЛ-2 – 2,5 уп. МИРРА-СЕЛЕН – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

# Всесезонная профилактика

Снижение содержания в организме витаминов (гиповитаминоз) и/или биоэлементов (гипоэлементоз) – явление широко распространенное. Поэтому профилактика дефицита незаменимых микронутриентов требует периодического проведения курсов приема соответствующих БАД. Ниже представлены схемы возможного приема в зависимости от сезона (времени года): весна (схема 046), лето (схема 047), осень (схема 048), зима (схема 049).

## Всесезонная профилактика:

весна

046

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАДОЛ	4	2	20
МИРРАВИТ	2	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего: МИРРАВИТ – 2 уп. МИРРАДОЛ – 1 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды.

## Всесезонная профилактика:

лето

047

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-2	1	1	20
МИРАНДА-2	1	1	
МИРРА-СЕЛЕН	1	1	
Всего: МЕДЕЛЛА-2 – 0,5 уп. МИРАНДА-2 – 0,5 уп. МИРРА-СЕЛЕН – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Всесезонная профилактика:

осень

048

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	4	1	20
МИРАНДА-3	2	2	
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	
Всего: МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 1 уп. МИРАНДА-3 – 1 уп. МИРРА-ДИОВИТ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Всесезонная профилактика:

зима

049

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	20
МЕДЕЛЛА-1	1	2	
МИРРАСИЛ-1	3	2	
Всего: МИРРА-ФЕРРУМ – 1 уп. МЕДЕЛЛА-1 – 1 уп. МИРРАСИЛ-1 – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. Курс можно повторить.

## Глаза, зрение

Профилактика болезней глаз и нарушений зрения, своевременная коррекция патологических сдвигов на самых ранних этапах заболеваний – одна из насущных задач современной медицины. Огромная масса людей работает в условиях повышенных зрительных нагрузок, при этом далеко не все соблюдают даже элементарные правила производственной гигиены. В то же время для нормальной работы органов зрения необходимо полноценное питание, в особенности – обеспечение организма микронутриентами. Биологически активные добавки к пище MIRRA с успехом применяются как для профилактики нарушений зрения, так и в случаях необходимости коррекции этих нарушений в дополнение к проводимой терапии.

## Глаза, зрение:

профилактика нарушений зрения (I)

050

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-1	1	1	25
МИРРА-ЦИНК	1	1	
Всего: МЕДЕЛЛА-1 – 0,5 уп. МИРРА-ЦИНК – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. Курс следует повторять (например, раз в 2-3 месяца).

## Глаза, зрение:

профилактика нарушений зрения (II)

051

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ОКО	1	1	25
Всего: МИРРА-ОКО – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. Курс можно повторять (например, раз в 2-3 месяца).

## Глаза, зрение:

при длительных зрительных нагрузках

052

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ОКО	1	2	25
МИРРАДОЛ	3	2	
Всего: МИРРА-ОКО – 1 уп. МИРРАДОЛ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. Длительность курса – по необходимости.

## Глаза, зрение:

при прогрессирующем ухудшении зрения

053

Биологически активные добавки к пище	Капсулы/таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ОКО	1	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРА-СЕЛЕН	1	2	
Всего: МИРРА-ОКО – 1 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРА-СЕЛЕН – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. Повторные курсы – по необходимости.

## Дети

С самого раннего возраста дети могут испытывать недостаток микронутриентов, что нередко приводит к отставанию в развитии, к различным заболеваниям. Ниже представлено несколько общих рекомендаций (схем) приема БАД при различных нарушениях здоровья в детском возрасте. При этом следует иметь в виду, что едва ли не каждое хроническое и трудно поддающееся лечению заболевание связано с недостатком в детском организме тех или иных витаминов и микроэлементов.

### Дети:

позднее заращение родничков

054

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	1*	2-3	25
МИРРА-ЦИНК	1*	2-3	
Всего: МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – два-три раза в день во время еды. Дозировку следует рассчитывать в соответствии с правилами приема БАД для детей.

## Дети:

кариес молочных зубов

055

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ДИОВИТ	1*	2-3	25
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	1*	2-3	
МИРРА-ЦИНК	1*	2-3	
Всего: МИРРА-ДИОВИТ – 1 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – два-три раза в день во время еды. Дозировку следует рассчитывать в соответствии с правилами приема БАД для детей.

## Дети:

отставание в развитии в раннем возрасте

056

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-СЕЛЕН	1*	2-3	25
МИРРАДОЛ	1*	2-3	
МИРРА-ЦИНК	1*	2-3	
МИРРА-ЙОД	1*	2-3	
Всего: МИРРА-СЕЛЕН – 1 уп. МИРРАДОЛ – 0,5 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРА-ЙОД – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – два-три раза в день во время еды. Дозировку следует рассчитывать в соответствии с правилами приема БАД для детей.

## Дети:

кожные проблемы в раннем возрасте

057

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЙОД	1*	2-3	25
МИРРА-ЦИНК	1*	2-3	
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	1*	2-3	
Всего: МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 0,5 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРА-ЙОД – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – два-три раза в день во время еды. Дозировку следует рассчитывать в соответствии с правилами приема БАД для детей.

## Дети:

частые простуды (I)

058

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА-3	2	2-3	25
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2-3	
МИРРА-ДИОВИТ	2	2-3	
Всего: МИРАНДА-3 – 1 уп. МИРРА-ДИОВИТ – 2,5 уп. МИРРА-ФЕРРУМ – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – два-три раза в день во время еды. Дозировку следует рассчитывать в соответствии с правилами приема БАД для детей.

## Дети:

частые простуды (II)

059

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-1	1	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРА-ДИОВИТ	2	2	
Всего: МЕДЕЛЛА-1 – 1 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРА-ДИОВИТ – 2,5 уп.			

**Примечание.** Прием – два-три раза в день во время еды. Дозировку следует рассчитывать в соответствии с правилами приема БАД для детей.

## Дети:

периоды интенсивного роста

060

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	25
МИРРАДОЛ	2	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего: МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 1 уп. МИРРАДОЛ – 1 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – два-три раза в день во время еды. Дозировку следует рассчитывать в соответствии с правилами приема БАД для детей.

## Дыхательная система

Жизненно необходимые (эссенциальные) витамины и микроэлементы обеспечивают эффективность иммунной и антиоксидантной защиты. Профилактические и оздоровительные средства – БАД МИРРА очищают и защищают ткани и органы дыхательной системы, помогают предупредить респираторные заболевания и облегчить течение хронических болезней.

### Дыхательная система:

очищение легких

061

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА-3	4	2	10
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	
МИРРАСИЛ-2	3	2	
Всего: МИРАНДА-3 -1 уп. МИРРА-ДИОВИТ – 0,5 уп. МИРРАСИЛ-2 – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. Через 2-3 дня после окончания курс можно повторить.

### Дыхательная система:

профилактика респираторных болезней

062

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА-3	2	2-4	20
МИРРА-ДИОВИТ	2	2	
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
Всего: МИРАНДА-3 -1-2 уп. МИРРА-ДИОВИТ – 2 уп. МИРРА-ФЕРРУМ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды, МИРАНДА-3 – несколько раз в день.



## Дыхательная система:

хронический бронхит («кашель курильщика»)

063

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА-3	2	2	20
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	
МЕДЕЛЛА-2	1	2	
Всего: МИРАНДА-3 -1 уп. МИРРА-ДИОВИТ – 1 уп. МЕДЕЛЛА-2 – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Дыхательная система:

работа в помещениях с загрязненным воздухом

064

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА-3	3	2	20
МИРРА-ЙОД	1	2	
МИРРА-ЦИНК	2	2	
Всего: МИРАНДА-3 -1,5 уп. МИРРА-ЙОД – 0,5 уп. МИРРА-ЦИНК – 1,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Железо (железа лактат)

Содержание железа в организме является одним из важнейших показателей гомеостаза. Железо необходимо не только для профилактики малокровия (как иногда думают), но и для окислительно-восстановительных процессов, высшей нервной деятельности, иммунитета, обеспечения нормального развития нервной системы плода. Поэтому уровень железа в организме (содержание гемоглобина в крови) должен стать одним из хорошо контролируемых показателей состояния здоровья (как, например, температура и масса тела) и подлежать коррекции в случаях отклонений от нормы (см. также раздел «БАД: ингредиенты»).

## Железо:

профилактика дефицита

065

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	20
Всего: МИРРА-ФЕРРУМ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Железо:

коррекция дефицита

066

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	2	2	20
Всего: МИРРА-ФЕРРУМ – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. Плюс – Поддерживающий курс.

# Женские проблемы

В основе многих женских проблем лежат нарушения обмена веществ, известные как гиповитаминозы и гипомикроэлементозы. Хотя принято считать, что нарушения менструального цикла, патология беременности, климактерический синдром, гормонзависимые гинекологические заболевания обусловлены сбоями гормональной регуляции и требуют назначения гормонов – это далеко не всегда так. Известно, например, что около половины женщин тяжело переносят климакс, тогда как другие не испытывают при этом особых неудобств. Сейчас накоплено достаточно наблюдений, которые позволяют утверждать: если организм женщины обеспечен жизненно необходимыми микронутриентами, то и женские проблемы либо легко переносятся, либо не возникают вовсе.

Это не означает, конечно, что бесплодие (схема 074) надо лечить только биологически активными добавками к пище. Но необходимо понимать, что дефицит селена, цинка, витамина Е и А, некоторых других эссенциальных микронутриентов сам по себе может сопровождаться бесплодием. Если не справиться с дефицитами микронутриентов, любая терапия может оказаться неэффективной. Поэтому, прежде чем начинать гормонотерапию, надо убедиться, что патология не связана с другими, «более простыми» причинами.

## Женские проблемы:

менструации нерегулярные и болезненные

067

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-2	1	2	25
МИРРА-ЕВА	1	2	
МИРАНДА-2	1	1	
МИРРАСИЛ-2	2	2	
Всего: МЕДЕЛЛА-2 – 1 уп. МИРРА-ЕВА – 1 уп. МИРРАСИЛ-2 – 2 уп. МИРАНДА-2 – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды. Курс можно повторить.

## Женские проблемы:

предклимакс (сухость кожи)

068

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЕВА	1	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРАСИЛ-1	2	2	
МЕДЕЛЛА-1	1	1	
Всего: МИРРА-ЕВА – 1 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРАСИЛ-1 – 2 уп. МЕДЕЛЛА-1 – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды. После перерыва (2-3 дня) курс можно повторить

## Женские проблемы:

предклимакс, климакс (I)

069

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-2	1	2	25
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	6	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРАСИЛ-3	3	2	
Всего: МЕДЕЛЛА-2 – 1 уп. МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 2 уп. МИРРАСИЛ-3 – 2,5 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – два раза в день во время еды.

## Женские проблемы:

предклимакс, климакс (II)

070

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЕВА	1	2	25
Всего: МИРРА-ЕВА – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – два раза в день во время еды.

## Женские проблемы:

предклимакс, климакс (III)

071

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЕВА	1	2	25
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	
Всего: МИРРА-ЕВА – 1 уп. МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – два раза в день во время еды.

## Женские проблемы:

ранний климакс и ускоренное старение

072

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЕВА	2	2	25
МИРРА-СЕЛЕН	2	2	
МИРРАСИЛ-1	3	2	
Всего: МИРРА-ЕВА – 2 уп. МИРРА-СЕЛЕН – 2 уп. МИРРАСИЛ-1 – 2,5 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды. Курс можно повторить.

## Женские проблемы:

фригидность (половая холодность)

073

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЕВА	1	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МЕДЕЛЛА-1	1	2	
Всего: МИРРА-ЕВА – 1 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МЕДЕЛЛА-1 – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды. После перерыва (2-3 дня) курс можно повторить.

## Женские проблемы:

бесплодие

074

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЕВА	2	2	25
МИРРАСИЛ-3	3	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего: МИРРА-ЕВА – 2 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРАСИЛ-3 – 2,5 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, два раза в день, во время еды. Биодобавки применяются для усиления проводимого лечения. Время и интенсивность приемов, длительность и частота курсов определяются лечащим врачом.

# Иммунитет

Снижение иммунной защиты оборачивается предрасположенностью к частым простудным и инфекционным заболеваниям, переходом острых болезней в хронические и более частыми рецидивами последних, тяжелым течением заболеваний. Поэтому состояние иммунитета – один из базовых показателей здоровья, общего благополучия или неблагополучия организма.

Накопленные к настоящему времени наблюдения показывают, что люди, регулярно принимающие БАД, практически перестают болеть. Наиболее «благодарными» в этом отношении пациентами оказываются дети, у которых нормализация степени иммунной защиты обычно достигается быстрее и легче, чем у взрослых. Это вовсе не означает, что БАД надо принимать постоянно. Напротив, если иммунитет уже восстановлен, часто бывает достаточно двух профилактических курсов в год: осенью – с началом похолодания и в периоды неустойчивой погоды – и в конце зимы – ранней весной, когда снижение иммунитета связано с истощением запасов в организме необходимых микронутриентов.

Бывают ситуации, требующие быстрого восстановления иммунитета или его поддержания на фоне каких-либо повреждающих иммунную систему причин. Чаще всего это относится к острым интоксикациям или инфекционным заболеваниям, тяжелым травмам и операциям, которые всегда сопровождаются усиленным расходом многих эссенциальных микронутриентов. Во всех этих случаях в проводимое лечение надо включать интенсивные курсы БАД.

## Иммунитет:

снижение иммунной защиты (I)

075

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ДИОВИТ	2	2	25
МИРРА-ЦИНК	2	2	
МИРРА-ФЕРРУМ	2	2	
Всего: МИРРА-ДИОВИТ – 2,5 уп. МИРРА-ЦИНК – 2 уп., МИРРА-ФЕРРУМ – 2,5 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды. После перерыва (2-3 дня) курс можно повторить.

## Иммунитет:

снижение иммунной защиты (II)

076

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАВИТ	2	2	25
МИРРАДОЛ	3	2	
МЕДЕЛЛА-1	1	2	
Всего: МИРРАВИТ – 2,5 уп. МИРРАДОЛ – 1 уп. МЕДЕЛЛА-1 – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды. После перерыва (2-3 дня) курс можно повторить.

## Иммунитет:

снижение иммунной защиты (III)

077

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ДИОВИТ	2	2	25
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	6	2	
Всего: МИРРА-ДИОВИТ – 2,5 уп. МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 2 уп. .			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды. После перерыва (2-3 дня) курс можно повторить.

## Йод (органический йод)

Еще основатель гомеопатии Самюэль Ганеманн называл йод элементом «героическим и непредсказуемым». Такую характеристику йод получил за то, что его действие в организме реализуется главным образом через щитовидную железу, которую иногда называют «дирижером оркестра эндокринных желез». И действительно, щитовидная железа существенно влияет на работу других желез внутренней секреции, на процессы обмена веществ. Что же касается «непредсказуемости» действия введенного извне йода на организм, то это во многом зависит от его усвоения. Так, усваиваемость этого элемента из неорганических соединений в меньшей степени контролируется организмом, чем если йод поступает в составе органических продуктов и биологически активных добавок к пище.

Наиболее подходящими для организма человека ингредиентами подобных БАД являются соединения йода из водорослей и других продуктов моря (см. также раздел «БАД: ингредиенты»).

## Йод:

профилактика дефицита

078

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЙОД	2	2	25
Всего: МИРРА-ЙОД – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Йод:

коррекция дефицита

079

Биологически активные добавки к пище	Число таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЙОД	3	2	25
Всего: МИРРА-ЙОД – 1,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Кальций (кальция лактат)

Хорошо усваиваемые соединения кальция, в дополнение к повседневным продуктам питания, нужны в различные периоды жизни. В раннем детстве нехватка кальция может сопровождаться многими неприятностями – от позднего зарастания родничков до развития рахита и кариеса молочных зубов. Потребность в кальции увеличивается во время усиленного роста в детский и подростковый периоды, при беременности и кормлении грудью. Хронический дефицит кальция может проявляться подергиванием век, спазмами в икроножных мышцах, кровоточивостью десен, длительным кровотечением при мелких повреждениях кожи и т.п. Риски от нехватки кальция



в организме возрастают в климактерический период (разрежение костной ткани, остеопороз, склонность к переломам костей).

Наряду с обеспечением ежедневного пищевого рациона достаточным количеством кальцийсодержащих продуктов, необходимо периодически проводить профилактические месячные курсы приема БАД (схема 080) – до 2-4 раз в году. В случаях уже развившегося дефицита поступление кальция надо усилить (схема 081) (см. также раздел «БАД: ингредиенты»).

## Кальций:

профилактика дефицита

080

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	25
Всего: МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Кальций:

коррекция дефицита

081

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	5	2	15
Всего: МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. После перерыва (2-3 дня) – повторный курс по схеме.

## Кожа

Состояние кожи напрямую зависит от биоэлементного, витаминного, водно-солевого обмена, что и обусловило появление понятий «косметика снаружи и изнутри», «нутрикосметика». От содержания микронутриентов зависят влажность и сухость кожи, нормальная

микроциркуляция и купероз, избыточное или недостаточное сало-отделение. Восстановление кожи после микроповреждений и скорость заживления ран. Широкий ассортимент БАД МИРРА позволяет с успехом применять их при этих и многих других ситуациях.

## Кожа:

сухость кожи (I)

082

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАВИТ	1	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего: МИРРАВИТ – 1 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. .			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды. Курс можно повторить.

## Кожа:

сухость кожи (II)

083

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА-2	1	1	25
МИРРА-ЦИНК	1-2	2	
МИРРАСИЛ-1	2	2	
МИРРАВИТ	1	2	
Всего: МИРРАВИТ – 1 уп. МИРРА-ЦИНК – 1-2 уп. МИРРАСИЛ-1 – 2 уп. МИРАНДА-2 – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды. Курс можно повторить.

## Кожа:

усиленное салоотделение

084

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МИРРАДОЛ	3	2	
МИРРАВИТ	1	2	
Всего: МИРРАВИТ – 1 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРАДОЛ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды. Курс можно повторить.

## Кожа:

избыточно жирная, нездоровая кожа

085

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	2	2	25
МИРРАДОЛ	5	2	
МИРАНДА-1	2	2	
Всего: МИРАНДА-1 – 2,5 уп. МИРРА-ЦИНК – 2 уп. МИРРАДОЛ – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды. Курс можно повторить.

## Кожа:

расширенные поверхностные сосуды (купероз)

086

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАВИТ	1	2	25
МИРРАСИЛ-2	2	2	
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	
Всего: МИРРАВИТ – 1 уп. МИРРАСИЛ-2 – 2 уп. МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды. Курс можно повторить.

## Кожа:

целлюлит

087

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МИРРАСИЛ-1	2	2	
МИРРАВИТ	1	2	
Всего: МИРРАВИТ – 1 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРАСИЛ-1 – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды. Курс можно повторить. Прием биодобавок целесообразно проводить в рамках антицеллюльных программ.

## Кожа:

ожоги, обморожения, долгое заживление ран

088

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ДИОВИТ	2	2	20
МИРРА-ЦИНК	2	2-3	
МИРРА-ФЕРРУМ	2	2	
Всего: МИРРА-ДИОВИТ – 2 уп. МИРРА-ЦИНК – 2 уп. МИРРА-ФЕРРУМ – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – два-три раза в день во время еды. Прием биодобавок необходимо сочетать с применением эффективных космецевтиков – МИРРАЛГИН, Гель-бальзам РЕПАРИРУЮЩИЙ, БИОБАЛАНС и другие.

## Кости, мышцы, суставы

Патология костей и суставов не относится к наиболее изученным областям медицины. С этим, видимо, и связано отсутствие эффективных и безопасных лекарственных средств (например, для лечения обменно-дистрофических артритов). Что же касается биологически активных добавок к пище, то, безусловно, приоритетной областью их применения являются нарушения обмена кальция. Дефицит кальция (относительный или абсолютный) можно наблюдать и в периоды бурного роста, и во время беременности, и при климаксе,

и после тяжелых травм. С нарушением содержания кальция могут быть связаны боли в мышцах и склонность к судорогам и спазмам.

## Кости, мышцы, суставы:

боли в мышцах и суставах

089

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-2	2	2	5
МИРРА-ЦИНК	2	2	
МИРРА-ДИОВИТ	2	2-3	
Всего: МЕДЕЛЛА-2 – 0,5 уп. МИРРА-ЦИНК – 0,5 уп. МИРРА-ДИОВИТ – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – 2-3 раза в день. Курс можно повторять. Прием биодобавок нужно сочетать с применением массажа (массажных масел) и космецевтиков (МИРРАЛГИН, ОБЕРЕГ).

## Кости, мышцы, суставы:

остеопороз (I)

090

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	5	2	30
МИРРАДОЛ	5	2	
Всего: МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 2 уп. МИРРАДОЛ – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – два раза в день, во время еды. При необходимости – проводить повторные курсы.

## Кости, мышцы, суставы:

остеопороз (II)

091

Биологически активные добавки к пище	Капсулы/таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	5	2	30
МИРРАДОЛ	5	2	
МИРРА-ЕВА	1	1	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего: МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 2 уп. МИРРАДОЛ – 2 уп. МИРРА-ЕВА – 0,5 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – два раза в день, во время еды. При необходимости – проводить повторные курсы.

## Лютеин

Лютеин (и образующийся из него в тканях глаза зеаксантин) является главным пигментом желтого пятна, расположенного в центре сетчатой оболочки глаз. Эта область сетчатки обеспечивает качественное зрение. С увеличением количества зрительных нагрузок для большого числа людей возникла необходимость в повышенном потреблении лютеина, в увеличении его поступления в организм (см. также раздел «БАД: ингредиенты»).

### Лютеин:

профилактика дефицита

092

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ОКО	1	2	25
Всего: МИРРА-ОКО – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – два раза в день, во время еды. При необходимости – проводить повторные курсы.

### Лютеин:

коррекция дефицита

093

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ОКО	2	2	25
Всего: МИРРА-ОКО – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – два раза в день, во время еды. При необходимости – проводить повторные курсы.

# Марганец

Марганец включен в состав БАД МИРРА-КАЛЬЦИЙ для наиболее оптимального усвоения и действия других ингредиентов БАД. Однако его высокое содержание позволяет при необходимости использовать МИРРА-КАЛЬЦИЙ в качестве источника этого микроэлемента для профилактики его дефицита (см. также раздел «БАД: ингредиенты»).

## Марганец:

профилактика дефицита

094

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	2	2	25
Всего: МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Марганец:

коррекция дефицита

095

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	5	2	25
Всего: МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

# Мочевыводящая система

Очищение почек от шлаков рекомендуется в популярной литературе как одно из обязательных составляющих очищения организма «от зашлакованности». Для этих целей предлагается использовать различные способы и приемы, включая применение мочегонных

средств. Однако не всегда понятно, что именно авторы подобных публикаций понимают под «зашлакованностью почек».

В действительности мочевыводящая система – одна из важнейших систем организма, которая осуществляет выделительные функции, удаляет из организма отработанные и ненужные вещества. Существенное нарушение этих функций быстро и неизбежно приводит к печальным последствиям. Вместе с тем, нередко эти нарушения не очень выражены и могут быть преодолены мягким комплексным воздействием БАД (противовоспалительное, противозастойное действие).

По нашим наблюдениям, биологически активные добавки к пище могут широко применяться для профилактики (и в комплексном лечении) болезненных состояний органов мочевыводящей системы. Так, хроническое рецидивирующее течение циститов и уретритов обычно обусловлено ослаблением общего и/или местного иммунитета, что, в свою очередь, является следствием нехватки в организме микроэлементов, витаминов и других эссенциальных микронутриентов. Поэтому периодическое проведение курсов БАД, направленных на улучшение работы иммунной системы, часто является весьма эффективным.

## Мочевыводящая система:

очищение почек

096

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА-2	2	2	10
МИРРАСИЛ-2	3	2	
Всего: МИРАНДА-2 – 1 уп. МИРРАСИЛ-2 – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды. Курс можно повторить.



## Мочевыводящая система:

мочекаменная болезнь (профилактика)

097

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА-2	2	2	25
МИРРАСИЛ-2	3	2	
МИРРА-СЕЛЕН	1	1	
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	
Всего: МИРАНДА-2 – 2,5 уп. МИРРАСИЛ-2 – 2,5 уп. МИРРА-СЕЛЕН – 0,5 уп. МИРРА-ДИОВИТ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды. Курс можно повторить.

## Мочевыводящая система:

воспалительные заболевания (профилактика)

098

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА-2	2	2	25
МИРРАСИЛ-2	3	2	
МИРРАВИТ	1	2	
Всего: МИРАНДА-2 – 2,5 уп. МИРРАСИЛ-2 – 2,5 уп. МИРРАВИТ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды. Курс можно повторить.

## Мужские проблемы

Применение БАД при мужских проблемах обосновано тем, что роль нарушений биоэлементного обмена при этих состояниях не вызывает сомнений. В первую очередь это относится к таким элементам как цинк, селен и железо, нехватка которых играет существенную (если не ведущую) роль при мужском бесплодии, импотенции, аденоме простаты (в последнем случае назначение БАД обязательно требует предварительной консультации врача). Что же касается хронического простатита, то прием биологически активных добавок необходим как для восполнения практически всегда наблюдающегося дефицита микроэлементов, так и для усиления работы иммунной системы.

## Мужские проблемы:

хронический простатит

099

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	1-2	2	25
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	
Всего: МИРРА-ЦИНК – 1-2 уп. МИРРА-ДИОВИТ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, два раза в день, во время еды. Курс можно повторять. Биодобавки применяются для усиления проводимого лечения в периоды ремиссии и рецидивов заболевания – по согласованию с лечащим врачом.

## Мужские проблемы:

аденома простаты

100

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	2	2	25
Всего: МИРРА-ЦИНК – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, два раза в день, во время еды. Биодобавка применяется повторяющимися курсами, для усиления проводимого лечения – по согласованию с лечащим врачом.

## Мужские проблемы:

импотенция (половое бессилие)

101

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	2	2	25
МИРРА-СЕЛЕН	2	2	
МИРРАДОЛ	6	2	
МЕДЕЛЛА-1	2	2	
Всего: МИРРА-ЦИНК – 2 уп. МИРРА-СЕЛЕН – 2 уп. МИРРАДОЛ – 2 уп. МЕДЕЛЛА-1 – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, два раза в день, во время еды. После перерыва (5 дней) курс можно повторить.

## Мужские проблемы:

бесплодие

102

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	1-2	2	25
МИРРА-СЕЛЕН	1	2	
МИРРА-ФЕРРУМ	2	2	
Всего: МИРРА-ЦИНК – 1-2 уп. МИРРА-СЕЛЕН – 1 уп. МИРРА-ФЕРРУМ – 2,5 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, два раза в день, во время еды. Биодобавки применяются для усиления проводимого лечения. Интенсивность приема, длительность и частота курсов определяются по согласованию с лечащим врачом.

## Ногти

Состояние и внешний вид ногтей напрямую связаны с обменом веществ, прежде всего – с балансом в организме цинка и кальция. Преодоление нехватки этих биоэлементов достаточно быстро (по мере роста ногтевой пластины) приводит к исчезновению таких малоприятных явлений как неровность, расслоение, белые пятна на ногтях.

### Ногти:

плохой рост, деформация ногтей

103

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего: МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 1 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, два раза в день, во время еды. Повторный курс проводится после небольшого (3-5 дней) перерыва.

## Обмен веществ (нарушения)

В этом разделе приведены только две из схем, рекомендуемых при обменных нарушениях: прием БАД при нарушениях витаминного и микроэлементного обмена представлены выше.

### Обмен веществ:

ожирение

104

Биологически активные добавки к пище	Капсулы/таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЙОД	2	2	25
МИРРАСИЛ-1	3	2	
МИРАНДА-4	2	2	
Всего: МИРРА-ЙОД – 1 уп. МИРРАСИЛ-1 – 2,5 уп. МИРАНДА-4 – 1 уп.			

**Примечание.** Прием БАД – два раза в день во время еды. Принимать биодобавки лучше в рамках комплексных программ борьбы с избыточным весом.

### Обмен веществ:

холестеринопатии

105

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЙОД	2	2	25
МИРРАСИЛ-2	3	2	
МИРАНДА-2	1	2	
Всего: МИРРА-ЙОД – 1 уп. МИРРАСИЛ-2 – 2,5 уп. МИРАНДА-2 – 1 уп.			

**Примечание.** Прием БАД – два раза в день во время еды. Принимать биодобавки лучше в рамках комплексных программ борьбы с избыточным весом.

## Пищеварительная система

Многие заболевания и патологические состояния системы пищеварения в той или иной мере связаны с нарушениями витаминного и минерального обмена, гиповитаминозами и дисэлементозами. В

свою очередь и заболевания, возникшие в результате других причин, могут затем также приводить к расстройствам обмена витаминов, микроэлементов и к другим нежелательным последствиям.

К настоящему времени накопились данные о том, что биодобавки MIRRA полезны для курсов очищения печени (схема 106), при склонности к воспалительным заболеваниям печени и желчного пузыря (схема 107), курсах для очищения кишечника (схема 108), при дисбактериозе (схема 109), при атонических (схема 110) и спастических (схема 111) запорах. В этих случаях полезен прием биодобавок по нижеследующим схемам.

## Пищеварительная система:

очищение печени

106

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА-2	1	2	15
МИРРАСИЛ-2	3	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРАВИТ	1	1	
Всего: МИРАНДА-2 – 1 уп. МИРРАСИЛ-1,5 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРАВИТ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды. После небольшого перерыва (3-5 дней) курс можно повторить.

## Пищеварительная система:

при воспалении печени и желчного пузыря

107

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ДИОВИТ	2	2	25
МИРРАСИЛ-1	3	2	
МИРРА-ФЕРРУМ	1	1	
Всего: МИРРА-ДИОВИТ – 2,5 уп. МИРРАСИЛ-1 – 2,5 уп. МИРРА-ФЕРРУМ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием БАД – два раза в день во время еды.

## Пищеварительная система:

очищение кишечника

108

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА-4	4	2	10
МИРРАДОЛ	2	2	
МИРРА-ЙОД	1	2	
МИРАНДА-1	2	2	
Всего: МИРАНДА-4 – 1 уп. МИРРАДОЛ -0,5 уп. МИРРА-ЙОД – 0,5 уп. МИРАНДА-1 – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – ежедневно, утром и вечером, во время еды. Курс можно повторить.

## Пищеварительная система:

дисбактериоз

109

Биологически активные добавки к пище	Капсулы/таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ДИОВИТ	2	2	25
МИРРАСИЛ-1	3	2	
МИРАНДА-4	2	2	
Всего: МИРРА-ДИОВИТ – 2,5 уп. МИРРАСИЛ-1 – 2,5 уп. МИРАНДА-4 – 1 уп.			

**Примечание.** Прием БАД – два раза в день во время еды.

## Пищеварительная система:

запоры атонические

110

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА-1	2	2	10
МИРРАДОЛ	5	2	
МИРАНДА-4	2	2	
Всего: МИРАНДА-1 – 1 уп. МИРРАДОЛ – 1 уп. МИРАНДА-4 – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием БАД – два раза в день во время еды.

## Пищеварительная система:

запоры спастические

111

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА-2	2	2	20
МИРРАСИЛ-3	3	2	
Всего: МИРАНДА-2 – 2 уп. МИРРАСИЛ-3 – 2 уп.			

**Примечание.** Прием БАД – два раза в день во время еды.

## Подростки

Подростковый период – время гормональных перестроек, время усиленного роста и время повышенного потребления организмом подростка витаминов, микроэлементов и других эссенциальных пищевых веществ. В этом же возрасте обычно развивается и угревая болезнь – одно из наиболее частых заболеваний кожи, среди причин которого – и нарушения гормонального баланса, и нехватка микронутриентов, и другие причины.

### Подростки:

периоды интенсивного роста (I)

112

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	1-2	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРАДОЛ	3	2	
Всего: МИРРА-ФЕРРУМ – 2 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРАДОЛ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием БАД – два раза в день во время еды.

## Подростки:

периоды интенсивного роста (II)

113

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАВИТ	1	2	20
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРА-СЕЛЕН	1	1	
Всего: МИРРАВИТ – 1 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРА-СЕЛЕН – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием БАД – два раза в день во время еды.

## Подростки:

угревая болезнь

114

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАДОЛ	5	2	20
МИРРАСИЛ-1	3	2	
МИРРА-ЦИНК	2	2	
Всего: МИРРАДОЛ – 1 уп. МИРРАСИЛ-1 – 2 уп. МИРРА-ЦИНК – 1,5 уп..			

**Примечание.** Прием БАД – два раза в день во время еды.

## Полость рта

Состояние полости рта – начального отдела пищеварительного тракта исключительно важно и для пищеварения, и для обмена веществ, и для всего организма. При этом наиболее очевидна связь между биоэлементным балансом в организме и состоянием зубов. Нехватка кальция, цинка, марганца, снижение местного иммунитета с неизбежностью ведут к кариесу зубов. Например, по наблюдениям детских стоматологов, кариес молочных зубов наблюдается более чем у половины (!) детей в возрасте до трех лет. А у взрослых отмечена обратная зависимость: чем лучше биоэлементный статус организма, тем реже нужен зубной врач.



## Полость рта:

кариес зубов

115

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	5	2	30
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего: МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 2 уп. МИРРА-ДИОВИТ – 1,5 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп.			

**Примечание.** Прием БАД – два раза в день во время еды. Необходимы повторные курсы и проведение комплексных программ, включающих средства для полости рта.

## Психика, нервная система

Неполадки с витаминным и биоэлементным обменом всегда проявляются нарушениями работоспособности, сна, настроения и поведения. И хотя далеко не всегда дело доходит до крайностей (депрессия, боли, полный упадок сил), эти отклонения все равно отражаются на общем самочувствии, на качестве жизни.

### Психика, нервная система:

беспокойство, тревога

116

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-2	1	1-3	30
Всего: МЕДЕЛЛА-2 – 0,5-1,5 уп.			

**Примечание.** Прием БАД – от одного до трех раз в день во время еды. Дозировку БАД (число приемов) нужно подбирать индивидуально.

## Психика, нервная система:

перевозбуждение и депрессии

117

Биологически активные добавки к пище	Капсулы/таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-2	1	2	20
МИРРАСИЛ-3	3	2	
Всего: МЕДЕЛЛА-2 – 1 уп. МИРРАСИЛ-3 – 2 уп.			

**Примечание.** Прием биодобавок – два раза в день во время еды. При необходимости – провести повторный курс.

## Психика, нервная система:

беспокойный сон

118

Биологически активные добавки к пище	Капсулы/таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-2	1	2	15
МИРРАСИЛ-3	2	2	
Всего: МЕДЕЛЛА-2 – 0,5 уп. МИРРАСИЛ-3 – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. Курс можно повторить.

## Психика, нервная система:

боли (головные, менструальные и др.)

119

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-2	1	2	25
МИРАНДА-2	1	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего: МЕДЕЛЛА-2 – 1 уп. МИРАНДА-2 – 1 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. Курс можно повторить.

## Психика, нервная система:

при умственных и физических перегрузках

120

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-1	1-2	2	30
МИРРА-ФЕРРУМ	1-2	2	
МИРРАДОЛ	5	2	
Всего: МЕДЕЛЛА-1 – 1 уп. МИРРА-ФЕРРУМ – 2 уп. МИРРАДОЛ – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Психика, нервная система:

при упадке сил, депрессии

121

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-1	1-2	2	10
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
МИРРАДОЛ	4	2	
Всего: МЕДЕЛЛА-1 – 1 уп. МИРРА-ФЕРРУМ – 0,5 уп. МИРРАДОЛ – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Психика, нервная система:

для поддержания общего тонуса организма

122

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-1	1	2	10
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего: МЕДЕЛЛА-1 – 0,5 уп. МИРРА-ЦИНК – 0,5 уп. .			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Психика, нервная система:

для повышения работоспособности

123

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-1	1	2	10
МИРРА-ЙОД	2	2	
Всего: МЕДЕЛЛА-1 – 0,5 уп. МИРРА-ЙОД – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Свертывание крови

Нормальный процесс свертывания крови обеспечивается многими факторами, среди которых значительное место принадлежит иону кальция (Ca<sup>2+</sup>). Недостаток кальция может сопровождаться повышенной кровоточивостью, гемorragиями на коже. Ниже приведена одна из схем приема БАД, полезных при подобных состояниях.

### Свертывание крови:

при нарушениях свертываемости крови, гемorragиях

124

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	30
МИРРА-ЦИНК	2	2	
МИРРАСИЛ-2	3	2	
Всего: МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 1 уп. МИРРА-ЦИНК – 2,5 уп. МИРРАСИЛ-2 – 3 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Селен (профилактика и коррекция дефицита)

Нехватка селена в организме негативно сказывается на функциях мужской половой системы, на процессах роста и развития, на структуре кожи и волос. Селен в организме – сильнейший антиоксидант, «элемент-защитник» (см. также раздел «БАД: ингредиенты»).

### Селен:

профилактика дефицита

125

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-СЕЛЕН	1	2	20
Всего: МИРРА-СЕЛЕН – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

### Селен:

коррекция дефицита

126

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-СЕЛЕН	2	2	20
Всего: МИРРА-СЕЛЕН – 1,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Сердце, сосуды

Применение биодобавок целесообразно во всех случаях, когда причиной болезненных изменений является нехватка в организме того или иного биоэлемента. Поэтому профилактический прием биодобавок оказывается эффективным во многих случаях начинающейся патологии, на стадиях так называемой «предболезни».

## Сердце, сосуды:

при склонности к повышению артериального давления

127

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-2	1	2	25
МИРАНДА-2	1	2	
Всего: МЕДЕЛЛА-2 – 1 уп. МИРАНДА-2 – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. Курс можно повторить.

## Сердце, сосуды:

при стойком повышении артериального давления

128

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-2	2	2	25
МИРАНДА-2	2	2	
Всего: МЕДЕЛЛА-2 – 2 уп. МИРАНДА-2 – 2,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. Курс можно повторить.

## Сердце, сосуды:

при тенденции к снижению артериального давления

129

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-1	1	2	25
Всего: МЕДЕЛЛА-1 – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром, днем и вечером во время еды. Курс можно повторить. По достижению стойкого эффекта можно уменьшить дозу, снижая количество БАД до 1 капсулы в день.

## Сердце, сосуды:

при склонности к стойкой гипотонии

130

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА-1	1	2	25
МИРРАДОЛ	2	3	
Всего: МЕДЕЛЛА-1 – 1 уп. МИРРАДОЛ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром, днем и вечером во время еды, повторяющимися курсами.

## Сердце, сосуды:

при варикозном расширении вен

131

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ-2	3	2	25
МИРРА-ЙОД	1	2	
Всего: МИРРАСИЛ-2 – 2,5 уп. МИРРА-ЙОД – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром, днем и вечером во время еды, повторяющимися курсами.

## Сердце, сосуды:

при тенденции к нарушению ритма сердечных сокращений

132

Биологически активные добавки к пище	Число капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ-3	2	2	30
МЕДЕЛЛА-2	1	2	
МИРРА-ЙОД	1	2	
Всего: МИРРАСИЛ-3 – 2 уп. МЕДЕЛЛА-2 – 1 уп. МИРРА-ЙОД – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром, днем и вечером во время еды, повторяющимися курсами.

# Старение

Причин ускоренного старения немало – от повседневных стрессов до наследственной предрасположенности. Но очень часто старение связано с нехваткой в организме жизненно необходимых биоэлементов и витаминов. Помочь в этих случаях может предлагаемая схема приема БАД. В составе биодобавок – эффективные комплексы микроэлементов (селен, цинк, железо) и витаминов (Е, С, группа В), обеспечивающих организму антиоксидантную защиту и противодействие процессам преждевременного старения.

## Старение:

ускоренное старение

133

Биологически активные добавки к пище	Капсулы / таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-СЕЛЕН	2	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
Всего: МИРРА-СЕЛЕН – 2 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРА-ФЕРРУМ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды, повторяющимися курсами.

# Травмы и тяжелые болезни

Оперативные вмешательства, травмы и тяжелые болезни: все это состояния, сопровождающиеся значительным возрастанием расходования организмом микронутриентов и, соответственно, требующие их усиленного введения в организм. В случаях заранее планируемых операций в подготовительный период целесообразно «насытить организм» витаминами и микроэлементами (схема 134), а в восстановительный (реабилитационный период) – усилить снабжение организма эссенциальными микронутриентами (схема 135).



## Травмы и тяжелые заболевания:

при подготовке к операции

134

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	15
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	2	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего: МИРРА-ДИОВИТ – 1 уп. МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 0,5 уп. МИРРА-ЦИНК – 0,5 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Травмы и тяжелые заболевания:

реабилитационный период

135

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАВИТ	1	2	25
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	6	2	
МИРРАДОЛ	5	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего: МИРРАВИТ – 1 уп. МИРРА-КАЛЬЦИЙ – 2 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп. МИРРА-ЦИНК – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Фолиевая кислота

Этот витамин необходим для нервной и пищеварительной систем, полноценного кроветворения, обеспечения процессов роста. В профилактических целях фолиевую кислоту применяют уже с ранних сроков беременности – дефицит витамина может привести к нарушениям развития плода, вплоть до уродств (см. также раздел «БАД: ингредиенты»).

Для профилактики гиповитаминоза наилучшим образом подходит МИРРА-ФЕРРУМ, содержащая также витамины группы В и железо. Фолиевая кислота содержится и в автолизате дрожжей биодобавки МИРРАДОЛ (См. также разделы «Ингредиенты БАД» и «Описания БАД»).

## Фолиевая кислота:

профилактика дефицита

136

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	20
Всего: МИРРА-ФЕРРУМ – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды. Для профилактики дефицита.

## Фолиевая кислота:

коррекция дефицита

137

Биологически активные добавки к пище	Количество таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	2	2	20
Всего: МИРРА-ФЕРРУМ – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Цинк

Цинк – один из самых востребованных организмом эссенциальных микроэлементов. Входя в состав множества ферментов, он оказывает определяющее влияние на работу практически всех органов и систем (включая нервную деятельность, кроветворение, иммунную и репродуктивную систему, состояние кожи, волос и ногтей и т.д.). Нехватка цинка ведет к многочисленным (как явным, так и скрытым) нарушениям, и цинк (наряду с железом и кальцием) относится к тем эссенциальным элементам, за состоянием которых в организме нужно особенно следить (см. также раздел «БАД: ингредиенты»).

## Цинк:

профилактика дефицита

138

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
Всего: МИРРА-ЦИНК – 1 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

## Цинк:

коррекция дефицита

139

Биологически активные добавки к пище	Количество капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	2	2	25
Всего: МИРРА-ЦИНК – 2 уп.			

**Примечание.** Прием – утром и вечером во время еды.

# Указатель литературы по продукции MIRRA

**Справочник MIRRA ЛЮКС:**  
оздоровительные продукты.  
М., MIRRA ЛЮКС, 2004, 64 с.

**Справочник MIRRA ЛЮКС:**  
оздоровительные продукты.  
М., MIRRA ЛЮКС, 2007, 72 с.

**Рудаков.** Микроэлементы и здоровье.  
MIRRA ЛЮКС, 2001, июнь

**Рудаков.** Его величество кальций.  
MIRRA ЛЮКС, 2001, июль-август

**Рудаков.** Его сиятельство фосфор.  
MIRRA ЛЮКС, 2001, октябрь

**Рудаков.** Его высочество магний.  
MIRRA ЛЮКС, 2001, ноябрь

**Рудаков, Кондэ.**  
Витаминный портрет кожи (витамин F).  
MIRRA ЛЮКС, 2004, № 5-6

**Рудаков, Кондэ.**  
Витаминный портрет кожи (витамин А).  
MIRRA ЛЮКС, 2004, № 7-8

**Рудаков, Кондэ.** Витаминный портрет  
кожи (витамины Е, К, D и др.).  
MIRRA ЛЮКС, 2004, № 9-10

**Рудаков, Голубков, Кондэ, Аксенова.**  
Новые биодобавки.  
MIRRA ЛЮКС, 2004, № 11-12

**Рудаков.** Мифы о БАД.  
MIRRA ЛЮКС, 2005, № 12

**Рудаков, Голубков, Аксенова,  
Голубкова.** MIRRA-КАЛЬЦИЙ.  
MIRRA ЛЮКС, 2005, № 12

**Справочник MIRRA:** биологически  
активные добавки к пище.  
М., MIRRA ЛЮКС, 2005, 96 с.

**Рудаков, Аксенова.**  
В мире парафармацевтики.  
MIRRA ЛЮКС, 2006, № 1-2

**Рудаков.** Цинк нужен всем.  
MIRRA ЛЮКС, 2006, № 3-4

**Рудаков, Аксенова.**  
МИРРАВИТ и MIRRA-ДИОВИТ.  
MIRRA ЛЮКС, 2006, № 5-6

**Рудаков, Аксенова, Голубков,  
Старшов.** MIRRA-ФЕРРУМ.  
MIRRA ЛЮКС, 2006, № 7-8

**Рудаков, Голубков, Аксенова,  
Голубкова.** Биодобавки,  
которые мы выбираем.  
MIRRA ЛЮКС, 2006, № 1-2

**Рудаков, Аксенова, Голубков.**  
Йод и MIRRA-ЙОД.  
MIRRA ЛЮКС, 2007, № 3-4

**Аксенова, Городничев, Рудаков.**  
MIRRA-СЕЛЕН.  
MIRRA ЛЮКС, 2007, № 9-12

**Справочник MIRRA:**  
биологически активные добавки к пище.  
М., MIRRA ЛЮКС, 2007, 96 с.

**Справочник MIRRA:** биологически  
активные добавки к пище.  
М., MIRRA ЛЮКС, 2009, 160 с.