

mirra

справочник

Минерально-витаминные комплексы

МИРРА-КАЛЬЦИЙ / МИРРА-ЦИНК / МИРРА-СЕЛЕН /
МИРРА-ФЕРРУМ / МИРРА-ЙОД /
МИРРАВИТ / МИРРАДОЛ / МИРРА-ДИОВИТ

Оздоровительные комплексы

МИРРАСИЛ-1 / МИРРАСИЛ-2 / МИРРАСИЛ-3 /
МЕДЕЛЛА-1 / МЕДЕЛЛА-2

Дренажные комплексы

МИРАНДА-1 / МИРАНДА-2 / МИРАНДА-3 / МИРАНДА-4

● **БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ К ПИЩЕ**

Составители:

И. Рудаков, д.м.н.

Е. Аксенова

А. Голубков, к.х.н.

Б. Городничев

Л. Кондэ, к.м.н.

Научный редактор - И. Рудаков, д.м.н.

Технический редактор - А. Тertyшная

Дизайнер - А. Марков

ЗАО «МИРРА-М»
Москва 2009

По заключению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) в пищевом рационе современного человека не хватает многих жизненно необходимых пищевых веществ. Эти вещества (микронутриенты) - витамины, биоэлементы (макро- и микроэлементы), полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), некоторые аминокислоты и т.д. Миллиарды людей на Земле испытывают недостаток цинка, селена, йода, железа и других биоэлементов. По данным Министерства здравоохранения РФ, Института питания РАМН миллионы наших сограждан не получают с продуктами питания необходимого количества аскорбиновой кислоты и других витаминов. Нехватка в организме микронутриентов приводит к ухудшению здоровья и повышению заболеваемости, снижает работоспособность и препятствует увеличению продолжительности жизни.

В настоящее время биологически активные добавки (БАД) к пище - минерально-витаминные комплексы стали неизменным спутником нашей жизни. Регулярный прием БАД - это сегодня единственный эффективный способ обеспечить полноценное питание, крепкое здоровье, хорошее настроение и высокую работоспособность.

В этом справочнике представлены обобщенные данные о значении для человека микронутриентов - микроэлементов, витаминов и других необходимых для жизни веществ. Недостаточное содержание в организме микронутриентов приводит к многочисленным нарушениям здоровья. Это расстройства сердечной деятельности и процессов костеобразования (кальций, витамин D), нарушения функций репродуктивной системы и состояния кожи и волос (цинк, ПНЖК, витамин А), снижение уровня иммунной защиты и повышение заболеваемости (витамин С, железо, йод и др.), нарушения течения беременности и развития плода (фолиевая кислота, йод, селен, кальций, витамин К и др.), ранний климакс и ускоренное старение (селен, цинк, витамин Е), а также множество других негативных последствий.

Для предупреждения недостатка и восполнения дефицита в организме эссенциальных микронутриентов Компанией МИРРА разработаны специальные минерально-витаминные комплексы. Многолетние наблюде-

ния врачей, дистрибьюторов и клиентов Компании подтвердили полную их безопасность и высокую эффективность. Сегодня успешное лечение большинства заболеваний невозможно без нормализации обмена веществ, без полного восстановления биоэлементного и витаминного баланса организма.

Другая важная группа БАД - оздоровительные комплексы. В их составе - биоактивные вещества натурального происхождения, помогающие нормализовать функции различных органов и систем. Наконец, существенное место в профилактических мероприятиях занимает очищение организма - нормализация и усиление работы его выделительных систем. Для этих целей разработана группа БАД дренажного действия.

Пользоваться настоящим справочником достаточно легко. По каждому из описанных минерально-витаминных, оздоровительных и дренажных биокомплексов (БАД) приведены сведения о ведущих ингредиентах и их действии на организм. Перечислены основные последствия недостатка (дефицита) каждого микронутриента. Представлены стандартные схемы комплексного применения биодобавок при самых различных жизненных ситуациях. Это профилактика недостатка и коррекция дефицита микроэлементов и витаминов, использование БАД в качестве оздоровительных и дренажных средств, а также - в комплексном лечении при некоторых заболеваниях (*Приложение 2*). В приложениях содержится дополнительный справочный материал.

Прием биодобавок, также как и выбор оптимального рациона питания или лекарств безрецептурного отпуска, лучше всего согласовать с семейным врачом. Однако биодобавки - это не лекарства. Каждая из официально зарегистрированных БАД проходит проверку на безвредность. Что же касается биодобавок МИРРА, то отсутствие каких-либо значимых побочных эффектов при их приеме подтверждено опытом многолетнего применения.

Поэтому принимать биодобавки можно и самостоятельно, руководствуясь рекомендациями по их приему, информационными листками, а также справочными материалами прошлых лет и - настоящим справочником (*Приложение 1*).

МИНЕРАЛЬНО-ВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ

МИРРА-КАЛЬЦИЙ

БИОКОМПЛЕКС КАЛЬЦИЯ С ВИТАМИНАМИ И МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ

Кальций незаменим для обеспечения нормальной работы многих органов и систем. Поэтому проявления недостатка этого биоэлемента в организме очень многообразны - от кариеса зубов и рахита у младенцев до переломов костей и ранней смерти пожилых людей. Иногда человек всю жизнь страдает от повышенной кровоточивости десен или склонности к спазмам и судорогам мышц, но не догадывается, что все дело в недостатке кальция.

Показания к приему биодобавки МИРРА-КАЛЬЦИЙ очень широкие. Прежде всего, это профилактика нехватки кальция в организме - в определенные периоды жизни риск развития кальцийдефицитных состояний весьма высок. Биодобавка необходима и для коррекции уже развившегося дефицита кальция. Наконец, МИРРА-КАЛЬЦИЙ - это помощь в комплексном лечении многих заболеваний, основная причина которых - недостаток кальция в организме.

В отличие от многих «кальцийсодержащих» БАД, основа которых - практически не усваиваемые организмом карбонатные и другие неорганические соли кальция («кальций из яичной скорлупы», «морской», «коралловый», «кальций со дна океана» и пр.), в биодобавке МИРРА-КАЛЬЦИЙ этот элемент представлен в виде близкой организму и хорошо усваиваемой соли молочной кислоты. В тщательно подобранную формулу биодобавки включены несколько витаминов и микроэлементов, которые обеспечивают наилучшее усвоение кальция. Кроме того, будучи веществами-синергистами, эти микроэлементы и витамины усиливают положительное действие кальция на организм и сами по себе оказывают выраженный благотворный эффект на состояние различных органов и систем.

Кальция лактат (677 мг), премикс витаминно-минеральный (23 мг): витамин D ₃ (1 мкг), витамин K ₁ (25 мкг), витамин B ₆ (345 мкг), витамин C (14 мг), цинк (1,2 мг), марганец (0,2 мг)	Обычный прием (по 2 таблетки 2 раза в день) обеспечивает среднесуточную потребность в БАВ: кальций в легко усваиваемой форме (лактат) - не менее 25%, витамины D ₃ , C, B ₆ , K ₁ - не менее 70%, цинк и марганец - не менее 40%
150 таблеток по 0,7 г	

Примечание: * - реальное содержание основных ингредиентов в БАД сопоставляется с величинами АУП - адекватного уровня потребности в сутки (МЗ РФ. МР 2.3..1.1915 - 04. М., 2004)

Приведенные ниже краткие сведения помогут эффективнее использовать эту биодобавку, а стандартные схемы применения - ориентир для выбора дозировки и определения длительности курсов.

Краткие сведения об ингредиентах

Кальций (Са) иногда называют «самым нужным» элементом. Кальций обеспечивает эффективную работу нервной системы и стабильную сердечную деятельность. Кальций необходим для нормального свертывания крови. Соединения кальция и фосфора составляют основу костной ткани. В молодом возрасте (до 25 - 28 лет) кальций активно накапливается в костях, а позднее содержание этого элемента в организме начинает постепенно снижаться.

Среднесуточная потребность в кальции (в хорошо усваиваемой форме) для взрослого человека составляет 1000 - 1500 мг. Кальций в значительных количествах содержится в сливках, твороге, некоторых сырах, мороженом, сардинах, крабах и 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.

Чтобы набрать «дневную норму» кальция, необходимо постоянно включать в пищевой рацион разнообразные кальцийсодержащие продукты. Однако это далеко не всегда гарантирует достаточный уровень кальция в организме. Хотя дефицит этого биоэлемента обычно возникает при недостаточном поступлении кальция с пищей, не меньшее значение могут иметь и другие причины. Среди них - нарушение всасывания в кишечнике (дисбактериоз, кандидоз, пищевые аллергии), недостаток витамина D, усиленное выведение кальция в результате длительного

приема некоторых лекарств, чрезмерное потребление кофе, курение, а также ряд заболеваний печени, желудка и поджелудочной железы. Кальций усиленно расходуется во время стрессовых ситуаций. О дефиците кальция вспоминают и во время климакса, когда у женщин развивается деминерализация костей, остеопороз, нарушения осанки и походки, учащаются переломы костей.

Недостаток кальция может проявляться повышенной утомляемостью и общей слабостью, болями и судорогами мышц, кровоточивостью десен, снижением иммунной защиты и увеличением частоты простудных заболеваний. Кариес зубов, рахит, остеопороз и переломы костей тоже обычно связаны с недостатком кальция.

Для профилактики недостатка кальция и коррекции 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 вещества-синергисты - необходимые витамины и микроэлементы, помогающие усвоению кальция и оказывающие комплексное благоприятное действие на организм.

Витамин D₃ (холекальциферол; группа витамина D) часто называют «солнечным витамином», поскольку кальциферолы образуются в коже под воздействием УФ-лучей. Основная функция витамина D - обеспечение нормального обмена кальция и фосфора.

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).

Витамин D в достаточных количествах содержится в морской рыбе (сардины, сельдь, лосось, скумбрия, тунец, печень трески); хорошим источником витамина является и медицинский рыбий жир. Гораздо меньше содержание в мясных и молочных продуктах («дневная норма» витамина D содержится, например, в 5 литрах молока), а в орехах и фруктах этот витамин отсутствует.

При разнообразном, полноценном питании и пребыванием на солнце в течение достаточного времени дефицит витамина D наблюдается редко. Но нехватка этого витамина обычна для периодов его усиленного расходования (время интенсивного роста, 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.

У пожилых людей снижено образование витамина D в коже. Поэтому поздней осенью и зимой у них чаще возникает витаминная недостаточность, которая тесно связана с попутно развивающимся дефицитом кальция. Наиболее характерные проявления этого дефицита - бессонница, раздражительность, потливость головы, прогрессирующая близорукость, разрежение костной ткани, склонность к деформации и переломам костей. МИРРА-КАЛЬЦИЙ в подобных случаях эффективен независимо от того, что является ведущей причиной - недостаток кальция или витамина D.

Витамин K₁ (филлохинон; группа витамина K) известен как «антигеморрагический» (препятствующий кровотечениям, кровоизлияниям). Наряду с кальцием, витамин K обеспечивает нормальное свертывание крови, способствует прочности сосудистой стенки, ускоряет заживление ран.

Среднесуточная потребность в витамине K составляет 150-300 мкг, но эта величина значительно возрастает при беременности (от 2000 до 5000 мкг). Источник витамина - зеленые листовые овощи (шпинат), капуста, кабачки, тыква, помидоры, черная смородина, растительные масла. В молоке, мясе, яйцах и фруктах витамина K содержится значительно меньше.

В обычных условиях организм человека достаточно обеспечен витамином K, поскольку помимо поступления с пищей, этот витамин вырабатывается микрофлорой кишечника. Недостаток витамина обычно возникает при нарушениях его всасывания в пищеварительном тракте в результате хронических заболеваний. Дефицит может развиваться и после уничтожения нормальной кишечной микрофлоры, например, при интенсивной антибиотикотерапии. Обычные проявления недостаточного содержания этого витамина в организме - сосудистые «звездочки и сеточки» на коже, кровоизлияния и внутренние кровотечения. Эти состояния обычно требуют длительных и повторяющихся курсов приема биодобавки МИРРА-КАЛЬЦИЙ.

Витамин B₆ (пиридоксин) способствует усвоению тканями организма аминокислот и ненасыщенных жирных кислот, непосредственно участвует во многих ферментативных реакциях. Пиридоксин необходим для полноценной работы нервной системы, печени, желудочных желез, цветочных органов.

Среднесуточная потребность в витамине В₆ составляет около 2 мг. Витамин 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.

Недостаточное содержание пиридоксина в организме чаще всего связано с нарушением всасывания этого витамина в пищеварительном тракте. При этом нередко наблюдаются раздражительность и сонливость, поражения кожи и слизистых оболочек, подавление иммунных реакций, расстройства холестеринового обмена. У младенцев, находящихся на искусственном вскармливании, как и у детей более старшего возраста, дефицит пиридоксина приводит к развитию малокровия. У взрослых возникают дерматиты, расстройства пищеварения, полиневриты. Витамин В₆ необходим женщинам, принимающим гормональные противозачаточные средства, беременным (особенно при токсикозах).

Витамин С (аскорбиновая кислота) чрезвычайно важен для окислительно-восстановительных процессов, тканевого дыхания, образования и обмена нуклеиновых кислот. Этот витамин 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. Обеспечивает нормальную проницаемость капилляров, повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов. Увеличивает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, к воздействию токсических веществ, перегреванию, охлаждению и кислородному голоданию.

Суточная потребность в аскорбиновой кислоте - 70-100 мг (однако эта величина многократно возрастает во всех случаях усиленного расхода витамина). 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. Ягоды шиповника - «чемпион» по содержанию витамина С.

Тем не менее, недостаток в организме аскорбиновой кислоты - явление широко распространенное. Свой «вклад» в недостаточное содержание аскорбиновой кислоты в продуктах питания вносят широкое применение пестицидов в сельском хозяйстве, разрушающие этот витамин современные методы консервирования и кулинарной обработки продуктов. Помимо нехватки витамина в пищевом рационе (особенно в зимне-весенний период) имеют значение и многие другие причины. Среди них - разрушение аскорбиновой кислоты патологической микро-

флорой 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 проявляется слабостью, быстрой утомляемостью, снижением работоспособности, чувством дискомфорта, склонностью к депрессии. Возникает кровоточивость десен, в крови уменьшается содержание гемоглобина. На коже появляются мелкие кровоизлияния, отмечается сухость и потеря волос. Снижается устойчивость к простуде и инфекциям, плохо заживают раны.

Марганец (Mn) - жизненно важный микроэлемент, который 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.

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

Недостаток марганца 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.

Цинк (Zn) входит в число важнейших жизненно необходимых микроэлементов, участвует в функционировании многих органов и систем. Проявления дефицита цинка очень многообразны: от ухудшения состояния кожи и волос до склонности к алкоголизму. Одно из существенных свойств цинка - большое число синергетических связей с кальцием. Поэтому цинк - очень важный ингредиент биодобавки МИРРА-КАЛЬЦИЙ.

Подробнее о цинке см. в разделе «МИРРА-ЦИНК».

Некоторые показания для приема биодобавки МИРРА-КАЛЬЦИЙ

Основное назначение биодобавки - профилактика кальцийдефицитных состояний и коррекция уровня кальция в организме в условиях развившегося дефицита биоэлемента. Подобные состояния развиваются в результате действия многих причин, среди которых, наряду с недостаточным поступлением кальция с пищей, значительное место занимают нарушения его усвоения и усиленное расхождение при многих ситуациях. Это и определяет широкий спектр показаний для приема биодобавки.

Принимать МИРРА-КАЛЬЦИЙ можно в виде моносредства, однако, часто более эффективен прием биодобавки в сочетании с другими БАД. Например, в период интенсивного роста наряду с кальцием значительно возрастает потребность в других биоэлементах и витаминах.

Особенности приема. При обычном приеме (4 таблетки в день) в организм поступает кальций в хорошо усваиваемой форме (не менее 25% от среднесуточной потребности). В случаях установленного дефицита кальция дозировка может быть увеличена до 8-12-16 таблеток в день. Часто бывают необходимы и повторные курсы приема биодобавки.

О рекомендациях и правилах приема БАД см. *Приложение 1*. Противопоказания для приема МИРРА-КАЛЬЦИЙ не выявлены, однако, определенную настороженность следует проявить пожилым мужчинам (существуют представления об участии кальция в патогенезе мочекаменной болезни и подагры, в связи с чем некоторые врачи иногда рекомендуют диету с пониженным содержанием кальция).

Отдельные схемы приема биодобавки МИРРА-КАЛЬЦИЙ

(в наиболее эффективных сочетаниях с другими БАД)

Профилактика недостатка кальция

■ Схема 1

При склонности к недостаточному содержанию кальция необходимо выявить и по возможности устранить причину нехватки этого биоэлемента в организме. Как и в других подобных случаях одновременно следует увеличить в рационе питания долю продуктов с повышенным содержанием кальция.

Профилактический прием кальция целесообразно проводить детям и подросткам (особенно в периоды интенсивного роста), беременным и кормящим женщинам, в предклимактерический период и при климаксе, а также в менопаузу.

Показаниями для профилактического приема биодобавки являются также состояния, сопровождающиеся усиленным расходом кальция (хронический стресс, состояние после операций и травм, реабилитационный период после тяжелых заболеваний). Профилактический прием биодобавки целесообразен при голодании, неполноценном питании, переутомлении, истощении нервной системы. Наконец, кальций в значительных количествах теряется при длительном применении мочегонных и слабительных средств, поэтому биодобавку надо принимать, не дожидаясь развития в организме дефицита этого элемента.

Для профилактических целей МИРРА-КАЛЬЦИЙ следует принимать повторяющимися (3-4-6 раз в год) месячными курсами, по 2 таблетки два раза в день во время еды.

Биодобавки	Число таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	25
Всего упаковок: МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 1			

Коррекция дефицита кальция

■ Схема 2

Состояние дефицита кальция обычно определяется при лабораторных исследованиях и может сопровождаться описанными выше симптомами, а в далеко зашедших случаях - разрежением костной ткани, нарушениями осанки и повышенной ломкостью костей, расстройствами деятельности различных систем организма.

Недостаток в организме кальция чаще всего является следствием длительного воздействия на человека ряда неблагоприятных факторов. В их числе - воздействие токсичных элементов (свинец) или избыточное поступление некоторых жизненно необходимых биоэлементов (фосфор, магний, железо), недостаток витамина D. Чрезмерное употребление кофеинсодержащих продуктов и интенсивное курение также способствуют развитию дефицита кальция.

Не следует забывать, однако, что дефицит кальция сопровождает и ряд заболеваний, среди которых - дисфункции щитовидной и околощитовидных желез, некоторые болезни почек, обменные нарушения. При этом нехватка кальция в организме может быть и причиной, и следствием таких заболеваний. В этих случаях требуется адекватная диагностика и врачебный контроль. Восполнение нехватки кальция в организме является обязательным и должно проводиться достаточно интенсивно.

В случаях дефицита необходимо увеличить содержание кальция в рационе питания, проводить прием биодобавки МИРРА-КАЛЬЦИЙ, например, по нижеприведенной схеме. Перерыв между курсами - 2-3 дня, периодичность курсов (при тенденции к недостатку кальция) - 3-4 раза в год.

Биодобавки	Число таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	5	2	25
перерыв - 2 дня			
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	4	2	25
Всего упаковок: МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 3			

Периоды интенсивного роста (дети, подростки)

■ Схема 3

Это время сопровождается повышенной потребностью организма в «строительных материалах» и требует увеличения содержания в рационе питания белков, биоэлементов (прежде всего - кальция, цинка), витаминов и других эссенциальных пищевых веществ. Однако не следует думать, что кальций нужен только для увеличения костной массы. Биологически высокоактивные ионы кальция регулируют многие внутриклеточные процессы и поддерживают нормальную проницаемость клеточных мембран, обеспечивают нервную проводимость и мышечные сокращения.

Таким образом, кальций не только помогает формированию и росту костей, но и является совершенно необходимым для полноценного развития организма ребенка и подростка. Поэтому не следует бояться давать кальцийсодержащие биодобавки детям, - начиная с самого раннего возраста. Регулярно принимать в этот период витаминно-минеральные комплексы совершенно необходимо. Курс приема биодобавок через месяц можно повторить. Обязательное условие приема биодобавок детьми - точное соблюдение правил приема БАД.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	25
МИРРАДОЛ	3	2	
МИРРА-ЦИНК	1	1	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	25
МИРРАДОЛ	3	2	
МИРРА-ЦИНК	1	1	
Всего упаковок: МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 2, МИРРАДОЛ - 2, МИРРА-ЦИНК - 1			

Дисбактериоз, поражения кожи и дефицит кальция

■ Схема 4

Причиной многих, трудно поддающихся лечению кожных нарушений (наклонность к воспалению, гнойничковые высыпания, угри) является дисбактериоз кишечника - различные состояния, в той или иной мере связанные с микрофлорой кишечника. При этом обычно наблюдается снижение количества полезных микроорганизмов, а также нарушения естественных соотношений между различными видами микрофлоры (в т.ч., при антибиотикотерапии). Проявления дисбактериоза хорошо известны - вздутие живота, неустойчивый стул, тягостные ощущения спустя некоторое время после еды и т.д. Однако главное все же - не в этих неприятных симптомах, а в том, что уменьшение численности в кишечнике бифидобактерий, лактобактерий и других полезных микроорганизмов (легко выявляемое при «анализе кала на дисбактериоз», который можно сделать в любой поликлинике) - приводит к снижению выработки микрофлорой некоторых витаминов (напр. витамина B₆) и торможению всасывания из кишечника витаминов и микроэлементов. Дисбактериоз может нанести существенный ущерб и усвоению кальция.

Биодобавки	Число таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	2	2	30
МИРАНДА - 1	2	2	
МИРАНДА - 4	2	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	2	2	30
МИРАНДА - 1	1	2	
МИРАНДА - 4	2	1	
Всего упаковок: МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 2, МИРАНДА-1 - 4-5, МИРАНДА-4 - 2			

Примечание. Прием биодобавок по приведенной выше схеме у некоторых пациентов с дисбактериозом иногда может вызывать неприятные ощущения (вздутие живота), что связано с повышенной чувствительностью или непереносимостью ингредиентов биодобавок. В подобных случаях (дисбактериоз) нужно особенно тщательно соблюдать правила приема БАД (постепенное увеличение дозировок). При неприятных ощущениях нужно сделать перерыв (2-3 дня) в приеме биодобавки МИРАНДА-4, а в случае возобновления проявлений метеоризма - биодобавку отменить.

Нарушения свертывания крови, геморрагии, кровотечения

■ Схема 5

Как известно, ионы кальция Ca^{2+} - один из факторов, обеспечивающих нормальное свертывание крови. Поэтому недостаток в организме кальция нередко является причиной нарушения свертываемости крови, кожных кровоизлияний, носовых кровотечений, обильных месячных. Годами кровоточивость десен при чистке зубов может быть единственным проявлением нехватки в организме этого биоэлемента. Другой видимый симптом - склонность к образованию сосудистых звездочек на коже. В этих случаях пониженное содержание кальция в организме обычно сочетается с нарушениями проницаемости сосудистой стенки. Коррекция содержания кальция при этих состояниях является совершенно необходимой.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	30
МИРРА-ЦИНК	2	2	
МИРРАСИЛ - 2	3	2	
перерыв - 3 дня			
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	2	2	30
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРАСИЛ - 2	2	2	
Всего упаковок: МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 2, МИРРА-ЦИНК - 4, МИРРАСИЛ-2 - 5			

Реабилитационный период после болезни

■ Схема 6

Состояния гиподинамии (малоподвижный образ жизни, длительное нахождение на постельном режиме, период восстановления после тяжелых болезней, операций и травм) сопровождаются интенсивным расходом ряда витаминов и микроэлементов, которые нуждаются в обязательном восполнении.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	4	3	25
МИРРАДОЛ	5	2	
МИРРАВИТ	1	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего упаковок: МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 2, МИРРАДОЛ - 2, МИРРАВИТ - 1, МИРРА-ЦИНК - 1			

Беременность и период грудного вскармливания

Схема 7

Беременность и лактация сопровождаются повышенным расходом кальция, микроэлементов (железо, йод, цинк) и витаминов. Между тем, нормальный уровень микронутриентов в организме при беременности абсолютно необходим для сохранения здоровья женщины и полноценного развития плода. Интенсивно расходуемые организмом при беременности витамины и микроэлементы требуют столь же интенсивного восполнения. Конкретные вопросы по использованию биодобавок при беременности следует согласовать с врачом. Столь же необходимым является и усиленное снабжение организма женщины микронутриентами и в период лактации. Курс, рекомендуемый ниже, через две недели после окончания можно повторить.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	4	2	25
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	4	2	25
МИРРА-ЙОД	2	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего упаковок: МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 3, МИРРА-ФЕРРУМ - 1, МИРРА-ЙОД - 1, МИРРА-ЦИНК - 2			

Климактерический период и менопауза

Схема 8

Снижение и прекращение выработки эстрогенов при климаксе сопровождается усиленным вымыванием кальция, разрежением костей, что требует интенсивного восполнения этого биоэлемента. Кроме того, менопауза - период повышенного внимания к уровню антиоксидантной защиты организма, время обязательного обеспечения потребностей в микроэлементах-«защитниках» (селен, цинк).

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	4	2	30
МИРРА-СЕЛЕН	1	3	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	30
МИРРА-СЕЛЕН	1	2	
МИРРАСИЛ - 1	3	2	
Всего упаковок: МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 3, МИРРА-СЕЛЕН - 2,5, МИРРА-ЦИНК - 1, МИРРАСИЛ-1 - 3			

Таким образом, биодобавка МИРРА-КАЛЬЦИЙ может быть рекомендована для приема как в виде отдельного средства, так и широко использоваться в комплексе с другими продуктами в профилактических и оздоровительных целях. Описанные выше ситуации, когда кальций необходим организму в повышенных количествах или когда развивается

дефицит этого биоэлемента, не исчерпывают, конечно, того многообразия состояний, которые можно наблюдать в повседневной жизни. Также и приведенные выше стандартные схемы приема МИРРА-КАЛЬЦИЙ и других биодобавок не являются чем-то неизблемым и могут быть при необходимости изменены как по составу используемых биодобавок, так и по их дозировкам.

Немаловажный вопрос, который всегда интересует тех, кто принимает биодобавки в профилактических или оздоровительных целях - как определить, имеется ли в организме дефицит того или иного биоэлемента? Это действительно непростой вопрос, т.к. внешние признаки дефицита выражены далеко не всегда. В случае с кальцием наиболее информативным является исследование биоэлементного состава волос. Это неинвазивный и доступный метод, который позволяет определиться не только в отношении кальция, но и одновременно узнать о содержании в организме еще двух десятков других биоэлементов. Определенную информацию можно получить при исследованиях содержания кальция в крови, слюне, грудном молоке. Что же касается собственных ощущений (субъективных симптомов), то это могут быть повышенная кровоточивость слизистых оболочек (например, десен), судороги и боли в икроножных мышцах, потливость головы, «простудливость» и т.д. На фоне приема биодобавки симптомы нехватки кальция достаточно быстро исчезают.

МИРРА-ЦИНК

КАПСУЛИРОВАННЫЙ БИОКОМПЛЕКС ЦИНКА

Цинк - обязательный участник множества ферментных систем, обеспечивающих белковый и углеводный обмен, деление и дифференциацию клеток. Цинк необходим для формирования Т-клеточного иммунитета, функционирования инсулина поджелудочной железы, для выработки антиоксидантного фермента супероксиддисмутазы, полового гормона дигидрокортикостерона. Цинк играет важнейшую роль в процессах регенерации кожи, роста волос и ногтей, секреции сальных желез.

Практически все состояния, требующие длительных умственных и физических усилий, беременность и лактация, травмы и периоды восстановления после болезней - сопровождаются повышенным расходом цинка. Дефицит цинка выявляется при многих заболеваниях, успешное лечение которых невозможно без нормализации содержания цинка в организме.

Показания к приему биодобавки МИРРА-ЦИНК очень широкие. Прежде всего, это профилактика нехватки цинка в организме (так называемые цинкдефицитные состояния). При многих заболеваниях, травмах и стрессовых ситуациях риск развития дефицита цинка весьма высок. Поэтому биодобавка необходима и для коррекции уже развившегося дефицита цинка. Наконец, МИРРА-ЦИНК - это помощь в комплексном лечении многих заболеваний, основная причина которых - недостаток цинка в организме.

Необходимость нормального содержания цинка для обеспечения деятельности важнейших органов и систем, а также широкое распространение дефицита цинка среди населения делают целесообразным применение биодобавки МИРРА-ЦИНК в профилактических и оздоровительных целях. Очень желателен прием биодобавки в «доклинический период», на ранних этапах заболеваний, а также во всех ситуациях, представляющих собой «зону риска» для возникновения дефицита этого важнейшего микроэлемента.

Как и в отношении других биоэлементов в каждом случае желательно установить причину снижения уровня цинка в организме и принять меры к ее устранению, а также усилить рацион продуктами с высоким содержанием цинка. При этом нередко необходим курсовой и достаточно длительный прием биодобавки, причем положительный результат

в некоторых случаях может проявиться лишь через несколько месяцев (напр., улучшение структуры и внешнего вида ногтей, что связано с их медленным ростом).

Принимать МИРРА-ЦИНК можно в виде моносредства, но более эффективен прием биодобавки в сочетании с другими БАД, с применением различных оздоровительных и косметических средств. К примеру, ускоренное старение связано с нехваткой в организме не только цинка, но и селена, железа, витамина Е и других микронутриентов, в силу чего наиболее эффективным будет комплексный прием БАД, содержащих эти биоактивные вещества.

Основа БАД МИРРА-ЦИНК - биокомплекс цинка с натуральными полисахаридами морских водорослей. Усваиваемость организмом цинка при приеме этой биодобавки достаточно высока: улучшение состояния кожи и волос, нарушенного при дефиците цинка, можно отметить уже к концу первого месяца приема биодобавки.

Цинка биокомплекс (44 мг), полисахариды из морских водорослей (356 мг)	Обычный прием (по 1 капсуле 2 раза в день) обеспечивает до 100% от среднесуточной потребности в цинке
50 капсул по 0,4 г	

Примечание: * - реальное содержание основных ингредиентов в БАД сопоставляется с величинами АУП - адекватного уровня потребности в сутки (МЗ РФ. МР 2.3..1.1915 - 04. М., 2004)

Приведенные ниже краткие сведения помогут эффективнее использовать эту биодобавку, а стандартные схемы применения - ориентир для выбора дозировки и определения длительности курсов.

Краткие сведения об ингредиентах

Цинк (Zn) входит в состав множества ферментов, принимающих участие в обмене веществ, процессах тканевого дыхания и размножения.

Очень велико значение цинка для обеспечения эффективной иммунной защиты. При тяжелых инфекционных заболеваниях в организме, как правило, наблюдается недостаток цинка. Отмечено также более быстрое развитие злокачественных новообразований на фоне дефицита цинка. Это связано, как полагают, с тем, что цинк необходим для образования клеток иммунной защиты - Т-лимфоцитов, нейтрофилов. Кроме того, цинк нужен для выработки гормона вилочковой железы (тимуса) - тимулина.

Отмечена исключительно важная роль тимуса для нормального функционирования поджелудочной железы, прежде всего - для выработки инсулина. У больных диабетом адекватное поступление в организм цинка способствует снижению повышенного уровня холестерина в крови.

Цинк необходим для функционирования предстательной железы, для нормального сперматогенеза. Наряду с железом и медью, цинк играет важную роль в процессах кроветворения.

Цинк нужен также и для формирования полноценного коллагена, для защиты кожи от различных повреждающих воздействий. Цинк необходим и для нормального состояния волос и ногтей.

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.

Цинк содержится во многих пищевых 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 (около 400 мг на 100 г).

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 расщепление. Среди этих факторов - недостаточное содержание в пище белков, способствующих усвоению

цинка. Дефицит цинка развивается и при длительном приеме некоторых лекарств (кортикостероиды, эстрогены, диуретики), при поступлении в организм токсичных (кадмий, ртуть, свинец) или при избыточном поступлении некоторых эссенциальных (медь) микроэлементов. Цинк усиленно выводится из организма при кровопотерях, повышенной потливости, при некоторых заболеваниях кожи (себорея, псориаз). Нужда в этом микроэлементе многократно возрастает в периоды его усиленного расходования (беременность, кормление грудью, во время заживления ран и выздоровления после болезней).

Проявления недостатка цинка многообразны, но обычно мало специфичны (раздражительность, бессонница, диарея и т.п.). Однако дефицит цинка почти всегда сопровождается ухудшением состояния кожи и волос. Целесообразно отметить и весьма характерный симптом - тяга к алкоголю. Накоплены наблюдения, указывающие на то, что недостаток цинка в организме детей в раннем возрасте обуславливает тягу к спиртному уже в подростковый период. В случаях выраженного или длительного дефицита цинка могут наблюдаться и существенные нарушения (задержка развития детей, плохой рост волос и ногтей, кожные проблемы, в дальнейшем - мужское бесплодие и т.д.). Различные проявления этих патологических состояний одновременно являются и объективными симптомами дефицита цинка. Все это требует усиленного введения соединений цинка в организм в составе продуктов питания и цинксодержащих БАД (при условии наличия в них цинка в хорошо усваиваемой форме).

Одно из свойств цинка - многообразие синергетических связей с кальцием, в том числе и в процессах костеобразования. Поэтому цинк - важный ингредиент биодобавки МИРРА-КАЛЬЦИЙ.

Полисахариды морских водорослей (ламинария). Эти биоактивные вещества обладают многими полезными для организма человека свойствами - сорбционными, детоксикационными, усиливающими моторику кишечника. Кроме того, ламинария, как и многие другие продукты морского происхождения - кладезь естественных микроэлементов, совокупность которых обеспечивает оптимальную усваиваемость цинка и - высокую биологическую эффективность биодобавки МИРРА-ЦИНК.

Некоторые показания для приема биодобавки МИРРА-ЦИНК

Хотя цинк содержится во многих продуктах питания и не так уж плохо усваивается (средний уровень всасывания определяют как 20-30%), - запасы цинка в организме невелики и нуждаются в постоянном пополнении. Такое понятие как «депо цинка в организме» практически отсутствует. Зато существует такое понятие как «группы риска» по возможному дефициту цинка. Группы риска - это все те люди, которые по каким-либо причинам недополучают цинк или испытывают нехватку этого микроэлемента в результате его повышенного расходования или потерь.

Ниже представлен очень краткий (и далеко не полный) перечень патологических состояний, в развитии которых дефицит цинка играет первостепенную роль.

Общее состояние, психика, нервная система

- *повышенная психическая активность или депрессия, нарушения сна*
- *снижение памяти*
- *задержка развития в детском возрасте, позднее половое созревание*
- *предрасположенность к алкоголизму*
- *ранее старение*

Органы чувств

- *снижение остроты зрения*
- *дегенерация (дистрофия) сетчатки*
- *извращение обоняния и вкуса*

Эндокринная система

- *снижение выработки инсулина, риск развития диабета*

Обмен веществ

- *накопление в организме железа, меди, кадмия, свинца*

Сердечно-сосудистая система

- *повышение содержания холестерина в крови*

Пищеварительная система

- *снижение аппетита*
- *диарея*
- *снижение синтеза белков в печени*

Половая система

- *снижение полноценности сперматозоидов*
- *бесплодие*
- *риск аденомы простаты*

Беременность

- *токсикозы, угроза прерывания, выкидыши*
- *преждевременные роды*
- *врожденные пороки развития*
- *рождение ослабленных детей*

Иммунная система

- *T-клеточный иммунодефицит*
- *частые и длительные простуды*
- *аллергические реакции*
- *риск развития опухолевых заболеваний*

Кожа, волосы, ногти, слизистые оболочки

- *чешуйчатые высыпания на коже, дерматиты, сухие экземы*
- *псориаз*
- *угревая болезнь, фурункулез*
- *трофические язвы, плохое заживление ран*
- *слабый рост, выпадение волос*
- *расслаивание ногтей, появление белых пятен на ногтях*
- *наклонность к воспалению и изъязвлению слизистых оболочек*

К этому, и так достаточно обширному перечню, можно многое добавить. Например, дефицит цинка не только тормозит развитие костной системы в детском возрасте, но и вносит существенный вклад в прогрессирование остеопороза во время климакса. Нехватка в организме цинка сказывается не только на репродуктивной способности, но и на сексуальной активности мужчин.

Важно подчеркнуть, что задача сегодняшнего дня - это необходимость понимания врачами различных специальностей, всей медицинской общественностью и населением того факта, что недостаток цинка в организме часто является основным или очень важным сопутствующим фактором многих и многих заболеваний. Если дефицит цинка определяет возникновение заболевания, либо существенно способствует развитию этого заболевания, а предлагаемое пациенту лечение не учитывает это важнейшее обстоятельство, то и речи не может быть о том, чтобы такое лечение оказалось существенно полезным.

Можно надеяться, что по мере освоения медицинской общественностью современных представлений о правильном питании, новейших достижений биоэлементологии, нутрициологии, диетологии и витаминологии, существенного расширения практического использования БАД, - может быть улучшено и качество лечебной помощи при подобных состояниях (т.е., выраженных гипозементозах и гиповитаминозах).

Что же касается того особого значения, которое имеет цинк для обеспечения здоровья человека и, в то же время, распространенности дефицита этого эссенциального микроэлемента среди населения, то, воистину, «цинк нужен всем». Можно напомнить, что эксперты ВОЗ полагают, что у 4,5 миллиардов человек (из 6 миллиардов, живущих сейчас на Земле) в организме в той или иной мере не хватает цинка.

Принимать МИРРА-ЦИНК можно в виде моносредства, однако, обычно более эффективен прием биодобавки в сочетании с другими БАД, с оздоровительными и косметическими средствами. Например, ранний климакс развивается в результате ряда причин, и в этом случае целесообразно использовать несколько биодобавок.

Особенности приема. При обычном приеме (по 1 капсуле два раза в день) обеспечивается не менее 100% от среднесуточной потребности в цинке. В случаях установленного дефицита, а также при усиленном расходовании этого микроэлемента дозировка может быть увеличена в два-три раза. При этом часто необходимы повторные курсы приема БАД МИРРА-ЦИНК. Биодобавку можно принимать перед едой или во время еды, два или три раза в день.

О рекомендациях и правилах приема БАД см. Приложение 1. За многие годы применения биодобавки МИРРА-ЦИНК (прежнее название - МИРРА-УСТРИЦА) случаи возникновения каких-либо нежелательных побочных эффектов не отмечались.

Отдельные схемы приема биодобавки МИРРА-ЦИНК

(в наиболее эффективных сочетаниях с другими БАД)

Цинк представляет собой микроэлемент «самого широкого спектра действия», но его эффективность действия на организм значительно расширяется при сочетанном применении с другими БАД. Ниже представлены несколько базовых схем применения биодобавки МИРРА-ЦИНК.

Профилактика недостатка цинка в организме

■ Схема 1

При склонности к недостаточному содержанию цинка необходимо выявить и по возможности устранить причину нехватки этого микроэлемента в организме (недостаток цинка в рационе, сопутствующие заболевания и т.д.). Как и в других подобных случаях, одновременно следует увеличить в рационе питания долю продуктов с повышенным содержанием цинка.

Профилактический прием цинка целесообразно проводить детям и подросткам (особенно в периоды интенсивного роста), беременным и кормящим женщинам, во время тяжелых стрессовых ситуаций, при травмах, в пред- и послеоперационный период.

Для профилактических целей биодобавку МИРРА-ЦИНК следует принимать повторяющимися (3-4-6 раз в год) месячными курсами, по 1 капсуле два раза в день во время еды.

Биодобавки	Число капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
Всего упаковок: МИРРА-ЦИНК - 1			

Коррекция дефицита цинка

■ Схема 2

О выраженном дефиците цинка можно судить по описанным выше симптомам и болезненным проявлениям, по результатам лабораторных исследований (напр., биоэлементный анализ состава волос). При наличии лабораторно подтвержденного дефицита цинка необходимо провести курсовой прием БАД МИРРА-ЦИНК по нижеприведенной схеме. При склонности к дефициту надо увеличить содержание цинка в рационе питания, проводить повторные профилактические курсы с периодичностью 3-4 раза в год.

Биодобавки	Число капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	3	2	25
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ЦИНК	2	2	25
Всего упаковок: МИРРА-ЦИНК - 5			

Цинк и беременность

■ Схема 3

Ученые ведущего научного учреждения страны (Научный центр здоровья детей РАМН, Москва) при изучении состояния здоровья нескольких сотен беременных женщин, новорожденных и пар «мать - дитя» установили значительную распространенность (77%) дефицита цинка у беременных. У этих женщин достоверно чаще отмечались обострения хронических болезней, анемия, токсикозы, гестозы, угроза прерывания беременности и выкидыши. Недостаточное обеспечение цинком матери сопровождалось его дефицитом у каждого третьего ребенка. Был доказан также вклад дефицита цинка у матери и ребенка в повышенную заболеваемость новорожденных, снижение их антропометрических показателей, задержку нервно-психического развития и ухудшение здоровья младенцев в раннем возрасте.

Учитывая повышенный расход цинка («в разы») в организме беременной женщины, повышенную потребность в других микроэлементах и витаминах, прием БАД (минерально-витаминных комплексов) в этот период является совершенно необходимым. Доказанный дефицит цинка - убедительный повод для усиленного приема этого биоэлемента. Одна из возможных схем приема приведена ниже.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	3	2	25
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
МИРРАВИТ	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ЦИНК	2	2	25
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
МИРРАВИТ	1	2	
Всего упаковок: МИРРА-ЦИНК - 5, МИРРАВИТ - 2,5, МИРРА-ФЕРРУМ - 2,5,			

Периоды интенсивного роста (дети, подростки)

■ Схема 4

Время ускоренного роста требует увеличения содержания в рационе питания белков, биоэлементов (прежде всего - цинка и кальция), витаминов. Цинк в организме - это не просто 1,5 - 3 г вещества под названием «цинк», а мириады биоактивных ионов цинка, участвующих в обеспечении многочисленных биохимических реакций и физиологических процессов и интенсивно расходуемые на эти цели. Нормальное содержание цинка в организме помогает полноценному функционированию кроветворной и иммунной системы ребенка, формированию и росту костей. При наличии признаков недостатка цинка в организме, цинксо-держачие биодобавки следует давать детям с самого раннего возраста. Обязательное условие при этом - точное соблюдение правил приема БАД.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МИРРАДОЛ	3	2	
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	2	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МИРРАДОЛ	3	2	
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	2	2	
Всего упаковок: МИРРА-ЦИНК - 2, МИРРАДОЛ - 2, МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 1			

Избыточная сальность кожи, акне

■ Схема 5

Недостаток цинка является одной из ведущих причин избыточной жирности (сальности) кожи, склонности кожных покровов к воспалению и развитию акне. Вместе с тем, в этих случаях, помимо дефицита цинка часто имеет место недостаток в организме витаминов группы В, А и других микронутриентов. Поэтому наряду со специальными программами ухода за проблемной кожей необходимо проводить и комплексный, курсовой прием биодобавок.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МИРРАДОЛ	3	2	
МИРРАВИТ	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА -ЦИНК	1	2	25
МИРРАДОЛ	3	2	
МИРАНДА-1	1	2	
Всего упаковок: МИРРА-ЦИНК - 2, МИРРАДОЛ - 2, МИРРАВИТ - 1, МИРАНДА-1 - 1			

Плохой рост волос и ногтей

■ Схема 6

Недостаток в организме кальция и, особенно, цинка неизбежно отражается на состоянии и росте волос и ногтей. Волосы становятся тусклыми, а ногти - ломкими и деформированными. Курсовой прием комплекса биодобавок позволяет восстановить структуру и улучшить внешний вид ногтей и волос.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИН МИРРА-КАЛЬЦИЙ МИРАНДА - 1	1 3 1	2 2 2	30
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ЦИНК МИРРА-КАЛЬЦИЙ МИРРАСИЛ - 1	1 2 3	2 2 2	30
Всего упаковок: МИРРА-ЦИНК - 2,5, МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 2, МИРАНДА-1 - 1,5, МИРРАСИЛ-1 - 3			

Нормализация иммунной защиты

■ Схема 7

Наряду с некоторыми другими микроэлементами цинк особенно важен для кроветворения и иммуногенеза; дефицит цинка сопровождается снижением иммунной защиты и уменьшением устойчивости к простудным и инфекционным заболеваниям. Для нормализации иммунитета необходим курсовой прием комплекса следующих биодобавок.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	1	2	30
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	
МИРРАСИЛ - 2	3	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ЦИНК	1	2	30
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
МИРРАСИЛ - 2	3	2	
Всего упаковок: МИРРА-ЦИНК - 2,5, МИРРА-ДИОВИТ - 1,5, МИРРА-ФЕРРУМ - 1,5, МИРРАСИЛ-2 - 6			

Профилактика атеросклероза

■ Схема 8

Атеросклероз - многопричинная патология, в развитии которой играют роль наследственные и обменные факторы; среди них нехватка в организме некоторых биоэлементов, в первую очередь цинка и йода, имеет особое значение. Показано, например, что введение в организм цинка снижает повышенный уровень холестерина в крови. Профилактические и оздоровительные курсы приема БАД включают средства, оказывающие нормализующее воздействие на минеральный обмен, сосудистую стенку, функции печени и другие патогенетические звенья развития заболевания.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МИРРА-ЙОД	2	2	
МИРРАСИЛ-2	3	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МИРРА-ЙОД	2	2	
МИРРАСИЛ-2	3	2	
МИРАНДА-2	1	3	
Всего упаковок: МИРРА-ЦИНК - 2, МИРРА-ЙОД - 2, МИРРАСИЛ-2 - 5, МИРАНДА-2 - 2			

Цинк и диабет

■ Схема 9

Вряд ли стоит ожидать выздоровления больных диабетом благодаря усиленному введению в организм цинка. Однако результаты многочисленных исследований показывают, что «цинковая терапия» вполне целесообразна и может сыграть существенную вспомогательную роль в основном лечении: улучшаются показатели сахара в крови, усиливается иммунная защита, уменьшается выраженность осложнений при диабете. С несомненностью установлено, что у многих диабетиков наблюдается усиленное выведение цинка с мочой, причем ежедневные потери могут достигать двух и трех «среднесуточных норм». При этом уровень цинка в сыворотке крови существенно не меняется (потери происходят за счет истощения внутриклеточного содержания цинка), что маскирует хроническое обеднение организма диабетиков цинком. Более того, обычно очень информативный метод оценки содержания цинка в организме (биоэлементный анализ волос) у диабетиков практически «не работает». Поэтому состоянию цинкового обмена у больных диабетом обычно не уделяется должного внимания. Специалисты, однако, отмечают, что при применении «цинковой терапии» для восстановления содержания цинка в организме - существенно улучшается состояние больных.

Биодобавки	Число капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	2	2	25
МИРРАСИЛ - 2	3	2	
перерыв - 2 - 3 дня			
МИРРА-ЦИНК	2	2	25
МИРРАСИЛ - 2	3	2	
Всего упаковок: МИРРА-ЦИНК - 4, МИРРАСИЛ-2 - 5			

Ранний климакс и старение (I)

■ Схема 10

Климактерический период и климактерический синдром - понятия неравнозначные. Если первый обозначает просто время «переходного периода», который может протекать достаточно незаметно, то «синдром» связан с различными проявлениями, порой весьма болезненными, которые являются отражением неполного благополучия в организме женщины. А именно - гормональная перестройка происходит слишком быстро, и организм не успевает к ней приспособиться. Это, в свою очередь, зависит от отличающегося от нормы баланса витаминов и биоэлементов, из которых наиболее изучена роль цинка и кальция. Нормализация этих процессов и минимизация нежелательных проявлений климактерического синдрома может быть достигнута при регулярном приеме биологически активных добавок к пище.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МИРРАСИЛ - 1	3	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	
Всего упаковок: МИРРА-ЦИНК - 3 МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 2 МИРРАСИЛ - 1 - 2,5			

Ранний климакс и старение (II)

■ Схема 11

Во время климакса и в последующий период (менопауза), помимо цинка и кальция, большую роль играют и другие элементы, дефицит которых может усилить климактерические расстройства, повысить риск онкологических заболеваний в менопаузу, ускорить старение и привести к преждевременной смерти. Поэтому обеспечение организма пожилых

людей цинком, кальцием, селеном, железом, витаминами Е и С - одно из главных условий благополучного здоровья в этот период.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МИРРА-СЕЛЕН	1	2	
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
перерыв - 2 - 3 дня			
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МИРРА-СЕЛЕН	1	2	
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	
Всего упаковок: МИРРА-ЦИНК - 2, МИРРА-СЕЛЕН - 2, МИРРА-ФЕРРУМ - 1, МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 1			

Мужское бесплодие

■ Схема 12

Вряд ли какой-либо биоэлемент играет такую важную роль в обеспечении полноценного сперматогенеза как цинк. Сейчас установлено значение цинка для основных характеристик мужских половых клеток (подвижность, оплодотворяющая способность). Показано и значение нехватки цинка в развитии заболеваний предстательное железы - гипертрофии и аденомы простаты. Поэтому существуют все основания для широкого применения этого микроэлемента для мужчин - как в профилактических, так и оздоровительных целях.

Биодобавки	Число капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	2	2	25
МИРРАСИЛ - 1	3	2	
МИРРА-СЕЛЕН	1	2	
перерыв - 2 - 3 дня			
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МИРРАСИЛ - 1	3	2	
МИРРА-СЕЛЕН	1	2	
Всего упаковок: МИРРА-ЦИНК - 3, МИРРА-СЕЛЕН - 2, МИРРАСИЛ-1 - 5			

Импотенция

■ Схема 13

Снижение «половой силы» - сложное состояние, развитие которого может зависеть от многих причин - психологических, физиологических и т.д. Однако во многих случаях это явление имеет вполне прозаическую основу - нехватку в организме микроэлементов и витаминов. Поэтому прием биодобавок для восполнения их дефицита, а также и БАД тонизирующего действия может оказаться весьма эффективным.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	2	2	25
МЕДЕЛЛА - 1	2	2	
МИРРАДОЛ	5	2	
перерыв - 2 - 3 дня			
МИРРА-ЦИНК	1	2	25
МЕДЕЛЛА - 1	2	2	
МИРРАДОЛ	5	2	
Всего упаковок: МИРРА-ЦИНК - 3, МЕДЕЛЛА-1 - 4, МИРРАДОЛ - 3			

Восстановительный период после болезней и травм

■ Схема 14

Длительное нахождение на постельном режиме в период после тяжелых болезней, операций и травм сопровождается интенсивным расходом ряда витаминов и микроэлементов, уровень которых нуждается в обязательном восполнении и восстановлении.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	2	2	25
МИРРАДОЛ	3	2	
МИРРАВИТ	1	2	
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	
Всего упаковок: МИРРА-ЦИНК - 2, МИРРАДОЛ - 1, МИРРАВИТ - 1, МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 1			

Цинк и зрение

■ Схема 15

Исследования по изучению роли нехватки цинка в прогрессировании ухудшения зрения немногочисленны, однако, имеется немало наблюдений, показавших, что прием цинксодержащих БАД способствует улучшению зрения, повышает способность к адаптации в темноте. Хотя роль цинка в этом отношении ясна не до конца, но хорошо известно, что в наибольших количествах цинк содержится в глазах, простате и коже. Снижение остроты зрения допустимо считать одним из симптомов недостаточного содержания цинка, а для приема в профилактических целях использовать нижеприведенную схему.

Биодобавки	Число капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЦИНК	2	2	25
МЕДЕЛЛА-1	1	2	
Всего упаковок: МИРРА-ЦИНК - 2 МЕДЕЛЛА-1 - 1			

Таким образом, биодобавка МИРРА-ЦИНК может быть рекомендована для приема как в виде отдельного средства, так и широко использоваться в комплексе с другими БАД в профилактических и оздоровительных целях. При разработке различных мероприятий, относящихся к профилактике недостатка цинка в организме, нужно иметь в виду одно очень важное обстоятельство. А именно - дефицит цинка, в отличие от любого другого биоэлемента, может протекать скрыто. Другими словами, обычные методы определения уровня цинка в крови или в волосах могут не выявить этого дефицита, в то время как содержание цинка в клетках и тканях существенно снижается и обуславливает развитие той или иной патологии. Поэтому все чаще раздаются голоса в пользу дополнительного введения в организм цинка при диабете, атеросклерозе, беременности, даже без лабораторного подтверждения недостаточного уровня этого микроэлемента в крови. А лучшим доказательством наличия дефицита цинка в этих случаях может быть значительное улучшение состояния больных - после введения в организм этого элемента. Учитывая, что «перекормить» человека цинком практически невозможно, с такой позицией трудно не согласиться.

МИРРА-СЕЛЕН

БИОКОМПЛЕКС СЕЛЕНА С АМАРАНТОВЫМ МАСЛОМ

Известно, что в рационе питания большинства жителей нашей планеты не хватает необходимых организму микроэлементов и витаминов. Из-за этого люди чаще болеют, снижается их работоспособность, а в конечном итоге - ухудшается качество жизни и уменьшается ее продолжительность.

Одним из важнейших, жизненно необходимых микроэлементов является селен. Однако наши продукты питания бедны селеном - вследствие низкого содержания этого микроэлемента в почвах. В экологическом отношении обширные районы (напр., области Южного Урала, Забайкалье, Северо-Запад) известны как «селендефицитные провинции». Население этих территорий особенно подвержено заболеваниям, связанным с недостатком селена.

Поэтому очевидно, что восполнять нехватку селена, проводить, если это нужно, профилактические и корректирующие курсы приема этого микроэлемента - совершенно необходимо.

Сейчас многие фирмы производят селенсодержащие БАД. Однако при этом не всегда учитываются очень важные моменты. А именно - селен должен поступать в организм только в биодоступной, хорошо усваиваемой форме. Многие соединения, использовавшиеся в прежние годы в качестве селенсодержащих ингредиентов БАД (в частности - неорганические соли селена), впоследствии были признаны недостаточно безопасными (напр., селенит и селенат натрия). Эффективность селена в биодобавке определяется не только адекватным химическим строением используемого соединения селена. Не меньшее значение имеет и «ансамбль» сопровождающих этот элемент «дружественных веществ», совокупное действие которых и обеспечивает синергетический положительный эффект всего комплекса ингредиентов БАД на организм. Поэтому в составе биодобавки МИРРА-СЕЛЕН - хорошо усваиваемый органический селен (селексен) и масло амаранта (источник полиненасыщенных жирных кислот, сквалена и витамина Е в высокоактивной форме).

Показания к приему биодобавки МИРРА-СЕЛЕН достаточно широки. Прежде всего, это профилактика нехватки селена в организме при так называемых селендефицитных состояниях. Это оправдано во всех слу-

чаях, когда в рационе питания недостает селена. МИРРА-СЕЛЕН надо применять и для корректировки уровня микроэлемента в организме в тех случаях, когда дефицит уже развился. Наконец, биодобавку следует применять в комплексной терапии всех заболеваний, которые обусловлены нехваткой селена.

Принимать МИРРА-СЕЛЕН можно в виде моносредства, однако, часто более эффективен прием биодобавки в сочетании с другими БАД, с применением других оздоровительных средств. К примеру, нарушения нормального состояния печени, кожи и волос часто связаны с нехваткой в организме не только селена, но и цинка и некоторых других микроэlements, в силу чего наиболее эффективным будет комплексный прием БАД, содержащих эти биоактивные вещества.

Селексен, органическое жирорастворимое соединение селена (0,15 мг), масло амаранта (240мг) - источник ПНЖК, витамина Е и сквалена	Обычный прием (по 1 капсуле 2 раза в день) обеспечивает до 100% от среднесуточной потребности в селене
60 капсул по 0,3 г	

Примечание: * - реальное содержание основных ингредиентов в БАД сопоставляется с величинами АУП - адекватного уровня потребности в сутки (МЗ РФ. МР 2.3..1.1915 - 04. М., 2004)

Приведенные ниже краткие сведения помогут эффективнее использовать эту биодобавку, а стандартные схемы применения - ориентир для выбора дозировки и определения длительности курсов.

Краткие сведения об ингредиентах

Селен, Se - эссенциальный (жизненно необходимый) микроэлемент. К настоящему времени физиологическая роль селена, клинические проявления его избытка и дефицита в организме - изучены достаточно хорошо. Селен стимулирует процессы обмена веществ, участвует в построении и функционировании основных антиоксидантных соединений (глутатионпероксидаза, глицинредуктаза, цитохром С). Селен принимает непосредственное участие в окислении чужеродных веществ, в связывании и выведении активных метаболитов, образующихся при распаде токсинов. Селен вытесняет из организма кадмий, таллий, свинец, является антагонистом ртути и мышьяка.

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

В организме селен участвует в обмене веществ и в построении важнейших антиоксидантных соединений (глутатионпероксидаза и др.). С селеном связывают такие важнейшие процессы как старение и противоопухолевая защита. Недостаток селена может проявиться в расстройствах репродуктивной и иммунной системы, нарушить функции печени, вызвать многочисленные кожные проблемы. Известно достаточно много болезней и патологических состояний, связанных с дефицитом селена - успешное их лечение невозможно без нормализации содержания этого микроэлемента в организме.

Естественным источником селена являются пищевые продукты, в меньшей степени - питьевая вода. Больше всего (< 10 мкг/100 г) селена содержится в свином сале, пивных дрожжах, сушеных белых грибах, оливковом масле, горохе, маслинах, фисташках, морских водорослях, пшеничных отрубях. Достаточно много селена в чесноке, телячьих и говяжьих почках, морских продуктах (крабы, омары, креветки, лангусты, кальмары, тунец). Содержится селен и в тыкке, шиповнике, землянике, черной смородине. Однако повсеместное обеднение почв микроэлементами и снижение содержания селена в растительных и животных продуктах делает невозможным покрывать потребности организма человека в селене только за счет обычного питания.

Селен относится к числу хорошо усваиваемых организмом микроэлементов. Так, усваиваемость растворимых соединений селена колеблется от 50 до 100% (органические соединения усваиваются гораздо лучше неорганических). Под влиянием витаминов А, Е и С усваиваемость селена возрастает. При дефиците витаминов Е, группы В, поступлении с пищей тяжелых металлов, потреблении алкогольных напитков усваиваемость селена снижается.

Дефицит селена - явление очень распространенное. Нехватка в организме селена - удел не только населения «селенодефицитных провин-

ций», но и жителей других регионов страны. Полагают, что среднее потребление селена составляет 70-80% от нормального уровня, поэтому недостаток этого микроэлемента обычно носит скрытый характер, а его проявления - неспецифичны (уменьшение степени иммунной защиты организма, ухудшение функции печени, снижение половой потенции у мужчин). Хорошо известны негативные последствия длительного дефицита селена, связанные прежде всего с хроническими воспалительными заболеваниями и развитием опухолевых процессов (рак желудка, простаты, толстого кишечника, молочной железы).

К настоящему времени установлены нормативы (в том числе и возрастные) среднесуточного потребления селена (для взрослых - 50-100 мкг, для детей - 5 - 20, или 1 мкг на кг массы тела). Адекватный уровень потребления селена для взрослых, рекомендованный НИИ питания РАМН - 70 мкг. В случаях лабораторно установленного дефицита селена суточную дозу рекомендуют увеличивать до 100 - 400 мкг.

Накопленные в течение последних десятилетий знания о физиологической роли селена позволяют более широко применять селеносодержащие биологически активные добавки к пище, корректно рассчитывать рекомендуемые дозировки, а также использовать хорошо усваиваемые соединения селена в комплексе с биоактивными веществами - синергистами этого микроэлемента.

Одним из наиболее перспективных в этом направлении соединений селена является селексен - органический жирорастворимый препарат селена. Синтез селексена проводится на основе селеносодержащих веществ (производных тиоксанта), также оказывающих положительное действие на организм человека. Крайне важно, что селексен не токсичен, а его высокая антиоксидантная активность сочетается с отсутствием побочных эффектов. А недавно обнаружено и еще одно, совершенно необычное свойство селексена: это вещество защищает стволовые клетки от действия ионизирующей радиации (МРНЦ РАМН, Обнинск).

Амарант - травянистое однолетнее растение с крупными листьями, в соцветиях которого образуется до 500.000 семян. Масло из этих семян содержит много ПНЖК (линолевая, пальмитиновая, линоленовая, олеиновая); более половины этого количества составляет линолевая кислота - предшественник образования в организме арахидоновой кислоты, которая, в свою очередь, является основой для синтеза простагландинов.

Родиной амаранта считают Центральную Америку. Инки и ацтеки в течение тысячелетий употребляли амарант в пищу. Давно известен амарант

и в Европе. Еще у древних греков растение служило эмблемой бессмертия («амарантос» - по-гречески означает неувядающий, вечный цветок). А шведская королева Христина в 1653 г. даже основала «Орден кавалеров амаранта».

Амарантовое масло содержит целый ряд других, важных для организма веществ - витамины (B₂, B₁, D), серотонин, пигменты красного ряда, аминокислоты. Однако уникальность амарантового масла определяется, в первую очередь, наличием витамина Е и сквалена.

Жирорастворимый витамин Е содержится в 4-токоферольных и 4-токотриенольных формах. Токотриенольные формы витамина, редкие для пищевых продуктов, обладают антиоксидантной активностью, в 40-50 раз превосходящей активность токоферольных форм. Это обеспечивает высокий антиоксидантный (противоопухолевый) эффект амарантового масла. Кроме того, токотриенольные формы витамина Е способствуют снижению уровня холестерина в крови, повышению эластичности стенок сосудов и значительному снижению риска тромбоза.

Другой биологически важной особенностью амарантового масла является наличие в нем сквалена. Сквален - это ненасыщенный углеводород с шестью двойными связями, который принадлежит к тритерпенам и является промежуточным звеном в биосинтезе холестерина. Установлено, что сквален - 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.

В связи с этим амарантовое масло рассматривают как мощное натуральное средство оздоровления организма, повышения его устойчивости к опухолевым заболеваниям. Амарантовое масло рекомендуют в качестве средства диетической коррекции 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).

Таким образом, биологически активная добавка к пище МИРРА-СЕЛЕН может применяться в оздоровительных и профилактических целях для коррекции и предупреждения дефицита селена в организме. Основой

Биодобавка является селен в форме нетоксичного и хорошо усваиваемого соединения (селексен). Другие важные биоактивные вещества (ПНЖК, витамины, сквален), входящие в биодобавку в составе амарантового масла, также оказывают положительное действие на различные стороны жизнедеятельности организма.

Некоторые показания для приема биодобавки МИРРА-СЕЛЕН

Ниже представлен краткий перечень патологических состояний, в развитии которых доказана непосредственная роль дефицита селена.

Общее состояние, психика, нервная система

- ускоренное старение

Органы чувств (зрение)

- катаракта
- возрастная дегенерация макулы

Эндокринная система

- снижение функций щитовидной железы, гипотиреоз
- воспалительные заболевания поджелудочной железы

Обмен веществ

- накопление в организме свинца, платины, ртути

Сердечно-сосудистая система

- атеросклероз
- аритмии
- кардиопатии, стенокардия
- профилактика и лечение при инфаркте миокарда

Опорно-двигательный аппарат

- ревматоидный артрит
- остеоартрит

Половая система

- *снижение половой активности мужчин*
- *бесплодие*

Беременность

- *риск развития патологии костной системы у плода*
- *риск развития сердечно-сосудистой патологии у плода*
- *риск внезапной младенческой смерти*

Дети

- *замедление роста*
- *мышечные дистрофии*
- *кистозный фиброз поджелудочной железы*

Иммунная система

- *простудные и инфекционные заболевания*

Кожа, волосы, ногти, слизистые оболочки

- *дерматит, экзема*
- *слабый рост, выпадение волос*
- *дистрофические изменения ногтей*
- *псориаз*

Онкологические заболевания

- *профилактика при химио- и лучевой терапии*

Особенности приема. При обычном приеме (по 1 капсуле два раза день) в организм поступает селен в хорошо усваиваемой форме (до 100% от среднесуточной потребности). В случаях установленного дефицита селена дозировка может быть удвоена. При этом нередко необходимы повторные курсы приема.

Отдельные схемы приема биодобавки МИРРА-СЕЛЕН

(в наиболее эффективных сочетаниях с другими БАД)

Селен (селексен) является ведущим ингредиентом биодобавки, но ее эффективность многократно усилена за счет совокупного действия селена и биоактивных веществ масла амаранта. Ниже представлены несколько базовых схем применения биодобавки.

Профилактика недостатка селена

■ Схема 1

При проживании в местностях с пониженным содержанием селена в почве и воде, при хроническом воздействии на организм каких-либо токсикантов (напр., в условиях вредного производства), при длительных и повторяющихся курсах приема синтетических лекарственных препаратов («химии») прием селеносодержащих БАД необходим.

В профилактических целях биодобавку МИРРА-СЕЛЕН следует принимать повторяющимися (4-6 раз в год) месячными курсами, по 1 капсуле два раза в день во время еды.

Биодобавки	Число капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-СЕЛЕН	1	2	30
Всего упаковок: МИРРА-СЕЛЕН - 1			

Коррекция дефицита селена

■ Схема 2

Судить о выраженном дефиците селена по внешним признакам можно лишь косвенно, необходимы лабораторные исследования (напр., биоэлементный анализ состава волос). Однако симптомы заболеваний, развитие которых связано с дефицитом селена, являются одновременно и проявлениями этого дефицита.

При наличии лабораторно подтвержденного дефицита селена необходимо провести курсовой прием БАД МИРРА-СЕЛЕН по нижеприведенной схеме. Биодобавка содержит достаточное количества витамина Е в хорошо усваиваемой и эффективной форме (см. выше), поэтому дополнительный прием этого витамина не требуется.

При склонности к дефициту надо увеличить содержание селена в рационе питания за счет продуктов с высоким содержанием этого элемента, проводить повторные профилактические курсы с применением БАД МИРРА-СЕЛЕН.

Биодобавки	Число капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-СЕЛЕН	3	2	30
перерыв - 2 дня			
МИРРА-СЕЛЕН	2	2	30
Всего упаковок: МИРРА-СЕЛЕН - 5			

Беременность и селен

■ Схема 3

Недостаточное снабжение селеном организма беременных женщин - большой риск для плода и новорожденного; тем не менее, и до сих пор весьма известные зарубежные фирмы заполняют отечественный рынок многокомпонентными «препаратами для беременных», в составе которых отсутствует селен. Пользуясь подобными средствами («12 витаминов, 4 минерала, 3 микроэлемента»), женщина полагает, что обеспечивает тем самым нормальное течение своей беременности, тогда как в условиях нехватки селена в организме матери для плода и новорожденного остаются все риски, связанные с недоразвитием костной и сердечно-сосудистой системы, в том числе и «синдром внезапной смерти новорожденных».

Конечно, при беременности, как и в любых других случаях, нужно стремиться обеспечить организм необходимыми микронутриентами преимущественно за счет полноценных продуктов питания. Но, как уже не раз упоминалось выше, в наше время это становится невозможным. По-

этому наиболее правильный подход - это планирование беременности и проведение в период подготовки к ней всех необходимых диагностических и оздоровительных мероприятий, в том числе - и нормализации витаминного и минерального баланса организма. Нельзя планировать беременность в условиях дефицита в организме кальция, цинка, железа - эти биоэлементы и так, по мере развития плода, будут нужны организму матери с ранних сроков и во все больших количествах. Что же касается селена, то полагают, что потребность в этом микроэлементе возрастает постепенно и его значение для развития плода особенно велико во второй половине беременности.

Поскольку большинство беременных женщин - самостоятельно или по рекомендации врача - принимают витаминно-минеральные комплексы, дополнительный прием БАД следует согласовать со своим акушером-гинекологом. Назначение микронутриентов должно быть достаточным, но не избыточным. Если селен не поступает из других источников и отсутствуют факторы, провоцирующие дефицит селена в организме беременной женщины, то достаточным может быть назначение БАД МИРРА-СЕЛЕН по следующей схеме:

Биодобавки	Число капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-СЕЛЕН	1	2	30
Всего упаковок: МИРРА-СЕЛЕН - 1			

Данная схема является дополнением к схемам приема БАД при беременности (см. МИРРА-ЦИНК, МИРРА-КАЛЬЦИЙ). МИРРА-СЕЛЕН во время беременности следует принимать постоянно, делая 3-5 дневные перерывы между месячными курсами. Увеличение дозировок, так же как и отказ от приема селеносодержащих БАД, следует согласовать с ведущим акушером-гинекологом.

Замедленное развитие детей

■ Схема 4

Различные негативные явления в этот период редко связаны с нарушением баланса какого-либо одного микронутриента (витамина, биоэлемента), гораздо чаще речь идет о комплексе причин. Поэтому одной из приемлемых рекомендаций в этом случае может быть дополнительное

введение в организм натуральных витаминов - Е и группы В, органических соединений йода, селена. Расчет числа таблеток/капсул для приема детьми производится в соответствии с весовыми соотношениями (см. Приложение 1).

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-СЕЛЕН	2	2	30
МИРРАДОЛ	3	2	
МИРРА-ЦИНК	2	2	
МИРРА-ЙОД	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-СЕЛЕН	1	2	30
МИРРАДОЛ	2	2	
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	2	2	
МИРРА-ЙОД	1	2	
Всего упаковок: МИРРА-СЕЛЕН - 3, МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 1, МИРРАДОЛ - 2, МИРРА-ЦИНК - 2,5			

Плохие волосы, плохие ногти

■ Схема 5

Недостаток селена может проявиться плохим ростом и выпадением волос, деформацией ногтей. Часто эти нарушения связаны также и с сопутствующими нарушениями баланса цинка, ПНЖК. Для нормализации состояния кожи, волос, ногтей обычно требуется достаточно длительное введение микронутриентов.

Биодобавки	Число капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-СЕЛЕН	2	2	30
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРАСИЛ - 1	2	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-СЕЛЕН	2	2	30
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРАСИЛ - 1	2	2	
Всего упаковок: МИРРА-СЕЛЕН - 4, МИРРА-ЦИНК - 2,5, МИРРАСИЛ-1 - 4			

Мужское бесплодие

■ Схема 6

Наряду с цинком, селен является важнейшим микроэлементом для обеспечения полноценного функционирования репродуктивной системы. Поэтому существуют все основания для широкого применения этого микроэлемента для мужчин - как в профилактических, так и оздоровительных целях.

Биодобавки	Число капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-СЕЛЕН	2	2	30
МИРРАСИЛ - 1	3	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 2 - 3 дня			
МИРРА-СЕЛЕН	2	2	30
МИРРАСИЛ - 1	2	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего упаковок: МИРРА-СЕЛЕН - 4, МИРРА-ЦИНК - 2,5, МИРРАСИЛ-1 - 5			

Атеросклероз, гипертоническая болезнь

■ Схема 7

Важная роль селена в обеспечении нормальной деятельности сердца и кровеносных сосудов - хорошо известный факт. Дефицит селена способствует нарушениям структуры тканей сердца и сосудистой стенки, расстройствам сердечной деятельности. Поэтому БАД МИРРА-СЕЛЕН вполне может быть рекомендована для профилактики гипертонической болезни и в оздоровительных целях - на ранних этапах заболевания.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-СЕЛЕН	2	2	30
МЕДЕЛЛА-2	1	1-2	
МИРАНДА-2	1-2	2	
перерыв - 2 - 3 дня			
МИРРА-СЕЛЕН	2	2	30
МЕДЕЛЛА-2	1	1-2	
МИРАНДА-2	1-2	2	
Всего упаковок: МИРРА-СЕЛЕН - 4, МЕДЕЛЛА-2 - 2, МИРАНДА-2 - 5			

Ускоренное старение

■ Схема 8

Селен препятствует накоплению свободных радикалов в организме и тормозит процессы старения. Проявления раннего (ускоренного) старения могут быть хорошо заметны окружающим (напр., в случаях быстро стареющей кожи) или протекать достаточно скрытно. Поэтому обеспечение организма пожилых людей селеном, цинком, витаминами Е и С, другими микронутриентами, а также усиленное их введение во всех случаях преждевременного старения - одно из главных условий здоровья и благополучия.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-СЕЛЕН	2	2	30
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
перерыв - 2 - 3 дня			
МИРРА-СЕЛЕН	2	2	30
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	4	2	
Всего упаковок: МИРРА-СЕЛЕН - 4, МИРРА-ЦИНК - 2,5, МИРРА-ФЕРРУМ - 1,5, МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 1			

Таким образом, биодобавка МИРРА-СЕЛЕН может быть рекомендована для приема как в виде отдельного средства, так и широко использовать-

ся в комплексе с другими БАД в профилактических и оздоровительных целях. При разработке различных мероприятий, относящихся к профилактике недостатка селена в организме, нужно иметь в виду, что дефицит селена (особенно, не ярко выраженный) не имеет отчетливых внешних проявлений. Поэтому при подозрении на развившийся дефицит селена следует провести лабораторные исследования, внимательно проанализировать клиническую картину. Назначение селенсодержащих БАД в любом случае должно сопровождаться рекомендациями по увеличению в рационе количества селенсодержащих продуктов.

МИРРА-ФЕРРУМ

БИОКОМПЛЕКС ЖЕЛЕЗА С ВИТАМИНАМИ

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) от дефицита железа на Земле страдает не менее 1 миллиарда человек. По результатам массовых обследований населения, проведенных сотрудниками Института питания РАМН, нехватка железа - очень распространенное явление и в нашей стране. Опубликовано даже специальное Постановление № 148 от 16.09.2003 г. Главного санитарного врача России «О дополнительных мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом железа и йода, в структуре питания населения».

Железо поступает с пищей и лучше усваивается из продуктов животного происхождения. В организме взрослого человека содержится около 3-5 г железа; почти две трети этого количества входит в состав гемоглобина. Адекватный уровень потребления железа - 10-15 мг в сутки.

Основной функцией железа является перенос кислорода и участие в окислительных процессах (посредством действия на клетки и ткани десятков железосодержащих ферментов). Железо входит в состав гемоглобина, миоглобина, цитохромов, играет важную роль в процессах выделения энергии, ферментативных реакциях, обеспечении иммунной защиты, а также в метаболизме холестерина, нарушения которого чреваты развитием атеросклероза.

Таким образом, две главные «обязанности» железа - поддерживать нормальный уровень кроветворения и обеспечивать органы и ткани кислородом. В случаях, когда из-за нехватки железа эти функции неполноценны, различные органы и ткани, и весь организм в целом испытывают массу негативных последствий. В этих случаях восполнение недостатка

железа в организме с помощью полноценного питания и железосодержащих БАД является необходимым и безотлагательным.

В связи с этим, к настоящему времени разработано и имеется в продаже большое число железосодержащих БАД и препаратов безрецептурного отпуска. Основой этих средств служат самые различные соединения железа. Обилие вариантов железосодержащих средств связано с тем, что, как известно, любой ингредиент биодобавки (в данном случае - железо) должен быть нетоксичным и хорошо усваиваться.

Однако железо - «капризный» элемент, усвоение которого зависит от многих обстоятельств (например, для отдельных продуктов усваиваемость железа различается в десятки раз). Железо - еще и «своенравный» элемент, который активно «дружит» или «не дружит» с другими микроэлементами и витаминами; иначе говоря, проявления синергизма и антагонизма с другими биоактивными веществами у железа очень выражены.

Поэтому создание хорошо усваиваемой и не оказывающей побочного действия БАД с железом - дело непростое. Однако сотрудниками Компании создана биодобавка МИРРА-ФЕРРУМ, которая выгодно отличается от других железосодержащих БАД тем, что железо в виде наиболее «родственной организму» форме - лактата железа (соль молочной кислоты), в сочетании с витаминами-синергистами (специально подобранный витаминный премикс), обеспечивает не только потребности в этом микроэlemente, но и помогает антиоксидантной, противомикробной и противоопухолевой защите организма.

Если беременная женщина испытывает недостаток железа, то у плода многократно возрастает риск развития врожденных уродств. Для младенцев и детей раннего возраста нехватка железа так же губительна, как и дефицит йода; недостаток железа является одной из самых распространенных причин развития малокровия, нарушения нервнопсихических функций и снижения интеллекта. Биодобавки с цинком, кальцием и железом показаны практически всем беременным женщинам, а также большинству детей, начиная с самого раннего возраста. «Перекормить» человека эссенциальными элементами (цинк, кальций, железо, селен) в составе продуктов питания или БАД - практически невозможно. А получить скрытый или явный дефицит вышеперечисленных элементов из-за их недостаточного поступления в организм, - не составляет никакого труда.

Законодательная база официальной медицины, как и во многих других областях, часто отстает от реальной жизни. Поэтому на многих железосодержащих БАД имеется запретительная надпись - кроме детей до 12 лет. А именно этим детям железо и нужно в первую очередь.

Железа лактат (25 мг), аскорбиновая кислота (35 мг), витамин В ₁ (1 мг), витамин В ₂ (0,9 мг), витамин В ₆ (1,1 мг), витамин РР (9,6 мг), фолиевая кислота (150 мг), МКЦ (255 мг), лактоза (165 мг).	Обычный прием (по 1 таблетке 2 раза в день) обеспечивает среднесуточную потребность в БАВ: железо - 70-100%, витамин В ₁ - 115 %, витамин В ₂ - 88 %, витамин В ₆ - 114 %, витамин РР - 96 %, фолиевая кислота - 75 %.
40 таблеток по 0,5 г	

Примечание: * - реальное содержание основных ингредиентов в БАД сопоставляется с величинами АУП - адекватного уровня потребности в сутки (МЗ РФ. МР 2.3..1.1915 - 04. М., 2004)

Приведенные ниже краткие сведения помогут эффективнее использовать эту биодобавку, а стандартные схемы применения - ориентир для выбора дозировки и определения длительности курсов.

Краткие сведения об ингредиентах

Железо, Fe. Использовать железо для своих технических нужд человек научился очень давно. Но о том, что железо необходимо и для внутренних потребностей, узнали только в XVIII веке. Было установлено, что нехватка в питании микроэлемента железа приводит к развитию малокровия, ослаблению организма, развитию многих заболеваний. Благодаря тому, что много железа содержалось в яблоках, появилась поговорка - тот, кто не хочет иметь дело с врачами, должен съесть по два яблока в день.

Однако времена изменились. В конце прошлого века американские ученые опубликовали шокирующие данные: содержание железа в яблоках одного и того же сорта с 1913 по 1990 г. снизилось в несколько раз. Иными словами, для достаточного обеспечения организма железом за счет яблок, следовало бы съесть каждый день уже не два яблока, а два килограмма этих фруктов.

Действительно, в последние десятилетия снижение содержания железа, как и других эссенциальных веществ, в растительных (и не только в растительных) продуктах стало печальным и общеизвестным фактом.

В организме нехватка железа для нужд кроветворения проявляется железододефицитной анемией, которая сопровождается хорошо известными симптомами малокровия.

Нехватка кислорода в тканях - более коварное последствие дефицита железа, т.к. проявления тканевой гипоксии неспецифичны. Быстрее наступает усталость, утрачивается способность к длительной интенсивной работе, побаливает, а то и кружится голова, снижается устойчивость к простудам и инфекциям. Особенно чувствительны к нехватке железа дети, у которых замедляется умственное и физическое развитие, снижается концентрация внимания. В числе внешних проявлений дефицита железа - бледность кожных покровов, снижение температуры кожи рук и ног, одутловатость лица, растрескивание слизистых оболочек в уголках рта, ломкость, утончение и деформация ногтей.

Что же касается скрытого дефицита железа, то это состояние может годами оставаться нераспознанным и поддерживать у многих людей склонность к хроническим заболеваниям, недомоганиям и снижению работоспособности.

Сложность проблемы связана не только с тем, что в привычной пище стало не хватать железа. Многие факторы затрудняют усвоение железа организмом или стимулируют его повышенное расходование. Среди них - нехватка витамина С, дисфункции щитовидной железы, гастриты с пониженной кислотностью, дисбактериоз, глистная инвазия, состояния, связанные с мышечным перенапряжением, травмами, интенсивным ростом и многое другое.

В последние годы широкая распространенность дефицита цинка и кальция привели к тому, что появилась необходимость периодически принимать биодобавки с этими элементами практически всем жителям нашей страны. К этому же уровню дефицита стремительно приближается железо.

Витамин В₁ (тиамин) входит в состав ферментов, регулирующих многие важные функции, в первую очередь углеводный обмен и обмен аминокислот. Витамин В₁ 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. Повышенные количества витамина В₁ требуются при стрессовых ситуациях, при хроническом отравлении никотином, тяжелыми металлами. Пища, богатая углеводами (особенно сахаром) и алкоголь повышают потребность в тиамине. С другой стороны, эта потребность несколько снижается при увеличении в рационе содержания жиров и белков.

Витамин В₂ (рибофлавин) входит в состав ферментов, играющих существенную роль в реакциях окисления и обеспечивающих обмен углеводов, белков, жиров. Оказывает положительное действие на центральную нервную систему, кожу и слизистые оболочки. Рибофлавин стимулирует созревание эритроцитов, регулирует работу печени, защищает сетчатку глаза от вредного действия ультрафиолетовых лучей, важен для поддержания нормальной функции глаз.

При недостатке рибофлавина воспаляются слизистые оболочки полости рта, язык становится пурпурно-красным и отечным, а уголках рта появляются трещины и язвочки. Может развиваться дерматит кожи лица и груди, воспаление слизистой оболочки век и роговицы со слезотечением, жжением и светобоязнью. Наблюдается потеря аппетита, головные боли, снижение работоспособности.

Адекватный уровень потребления рибофлавина - 2 мг в сутки. Потребность в витамине В₂ возрастает при гастритах с пониженной секрецией желудочного сока, заболеваниях печени и кишечника, болезнях кожи, глаз, малокровии. Токсических эффектов при избытке витамина не установлено, так как слизистые оболочки пищеварительного тракта человека не способны всасывать рибофлавин в опасных количествах.

Витамин В₆ (пиридоксин) - водорастворимый витамин; под этим названием объединяется целая группа родственных веществ. Все формы витамина пиридоксина относительно стабильны, но кулинарная обработка пищевых продуктов может сопровождаться значительными потерями витамина.

Пиридоксин участвует в обмене аминокислот и жирных кислот, необходим для нормального белкового и холестерина обмена. Коферментные формы принимают участие в более чем 50 известных ферментативных реакциях. Пиридоксин способствует усвоению тканями белков и ненасыщенных жирных кислот. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворения, на кислотообразующую функцию желудочных желез.

Недостаток пиридоксина сопровождается нарушениями со стороны ЦНС, повреждением кожных покровов и слизистых оболочек. У детей дефицит пиридоксина в организме приводит к развитию анемии. Адекватный уровень потребления пиридоксина - 2 мг в сутки.

Витамин РР (никотиновая кислота). В организме никотиновая кислота повышает эффективность усвоения растительных белков, активизирует углеводный и нормализует холестериновый обмен. Участвует в окислительно-восстановительных процессах, в реакциях клеточного дыхания, способствует выделению энергии из углеводов и жиров. Регулирует высшую нервную деятельность, функции органов пищеварения и кожных покровов. Положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, способствует нормализации артериального давления. Стимулирует кроветворение (образование красных кровяных телец).

При дефиците никотиновой кислоты отмечается слабость, утомляемость, бессонница, болезненность языка, извращение вкуса, бледность губ, щек и кистей рук, сухость кожи. При авитаминозе нарушается деятельность головного мозга (ослабление памяти). Адекватный уровень потребления никотиновой кислоты - 20 мг.

Фолиевая кислота (фолацин) может синтезироваться в кишечнике (при нормальном составе микрофлоры). В печени человека, как правило, имеются запасы фолацина, которые могут в течение некоторого времени предохранять от фолиевой недостаточности (если витамин по какой-либо причине не поступает с пищей).

Биохимические функции фолиевой кислоты весьма разнообразны и связаны с участием в процессах биосинтеза нуклеиновых кислот и в метаболизме аминокислот. Витамин необходим для нормального функционирования нервной системы, костного мозга.

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.

Адекватный уровень потребления фолиевой кислоты - 400 мкг в сутки.

Витамин С (аскорбиновая кислота) участвует в окислительно-восстановительных процессах, тканевом дыхании, образовании и обмене нуклеиновых кислот. Этот витамин 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. Обеспечивает нормальную проницаемость капилляров, повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов. Увеличивает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, воздействию токсических веществ, перегреванию, охлаждению и кислородному голоданию.

Суточная потребность в аскорбиновой кислоте - 70-100 мг (однако эта величина многократно возрастает во всех случаях усиленного расходования витамина). 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.

Тем не менее, недостаток в организме аскорбиновой кислоты - явление широко распространенное, особенно в зимне-весенний период. Помимо нехватки витамина в пищевом рационе имеют значение и многие другие причины. Среди них - 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 мелкие кровоизлияния, отмечается сухость и потеря волос. Снижается устойчивость к простуде и инфекциям, плохо заживают раны.

Целлюлоза (микрористаллическая) - один из самых распространенных природных полимеров. Благодаря способности связывать воду, целлюлоза обеспечивает увеличение размера и веса фекалий; это способствует лучшему их прохождению через кишечник и регулярной дефекации. Растительные волокна способны также адсорбировать различные соединения, в том числе канцерогены и токсические вещества, и выводить их из организма.

Лактоза (молочный сахар) - дисахарид, образованный остатками D-галактозы и D-глюкозы; относится к классу углеводов. Повышает усвоение биоло-

гически активных веществ, способствует нормализации состава кишечной микрофлоры.

Некоторые показания для приема биодобавки МИРРА-ФЕРРУМ

Биодобавка МИРРА-ФЕРРУМ представляет собой хорошо сбалансированное минерально-витаминное средство с широкой областью применения. Биодобавка обеспечивает оптимальный энергетический статус, повышает умственную и физическую работоспособность, предупреждает развитие анемий, способствует нормальному обмену аминокислот, углеводов и холестерина, усиливает иммунную защиту организма.

Биодобавка полезна во всех случаях кровопотерь после травм или снижения уровня гемоглобина в крови в результате недостаточного содержания железа в организме. Биодобавку следует принимать женщинам во время беременности и в период грудного вскармливания. Следует помнить и о том, что нормальный рост и развитие детей раннего возраста зависит от обеспеченности железом не в меньшей мере, чем от полноценного снабжения организма йодом.

Принимать МИРРА-ФЕРРУМ можно в виде моносредства, однако, обычно более эффективен прием биодобавки в сочетании с другими БАД. Например, нарушения проницаемости сосудистой стенки - многопричинный процесс, и в этом случае целесообразно использовать несколько биодобавок.

Особенности приема. При обычном приеме (по 1 таблетке два раза в день) обеспечивается не менее 100% от среднесуточной потребности в железе. При усиленном расходовании этого микроэлемента и, особенно, в случаях установленного дефицита, дозировка может быть увеличена в два-три раза. При этом часто необходимы повторные курсы приема БАД МИРРА-ФЕРРУМ. Биодобавку можно принимать перед едой или во время еды, два или три раза в день.

О рекомендациях и правилах приема БАД см. Приложение 1. При применении биодобавки МИРРА-ФЕРРУМ случаи возникновения каких-либо нежелательных побочных эффектов не отмечались.

Основные показания к приему биодобавки МИРРА-ФЕРРУМ

(в наиболее эффективных сочетаниях с другими БАД)

Железо в составе соли молочной кислоты является ведущим ингредиентом биодобавки, однако, ее биологическая эффективность обусловлена также аскорбиновой кислотой и другими витаминами-синергистами, их совокупным действием. Ниже представлены несколько базовых схем применения биодобавки.

Профилактика недостатка железа

■ Схема 1

При склонности к недостаточному содержанию железа необходимо выявить и по возможности устранить причину нехватки этого биоэлемента в организме, увеличить в рационе количество железосодержащих продуктов.

Биодобавку МИРРА-ФЕРРУМ следует принимать курсом, по 1 таблетке два раза в день во время еды.

Биодобавки	Число таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	20
Всего упаковок: МИРРА-ФЕРРУМ - 1			

При необходимости курс следует повторить.

Коррекция дефицита железа

■ Схема 2

Выраженный дефицит железа может сопровождаться бледностью кожных покровов и слизистых оболочек, головокружением и головными болями; при лабораторных исследованиях отмечается снижения количества эритроцитов и содержания гемоглобина в крови. В этих случаях необходимо увеличить содержание железа в рационе питания, провести прием БАД МИРРА-ФЕРРУМ по нижеприведенной схеме. Перерыв между курсами - 2-3 дня, периодичность курсов (при тенденции к недостатку железа) - по необходимости.

Биодобавки	Число таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	2	2	20
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	20
Всего упаковок: МИРРА-ФЕРРУМ - 3			

Предупреждение развития анемии

■ Схема 3

При склонности к периодически возникающему снижению уровня гемоглобина в крови необходимо проконсультироваться с семейным врачом, увеличить потребление железосодержащих продуктов. Недостаточный уровень железа особенно проявляет себя в период интенсивных нагрузок на организм, ярким примером чего является беременность. В последние годы при беременности анемия стала наблюдаться очень часто (почти у каждой второй женщины), и врачам не только приходится постоянно следить за состоянием своих пациенток, но и проводить интенсивное лечение малокровия, иногда по два-три раза за девять месяцев беременности.

Целесообразно провести прием БАД МИРРА-ФЕРРУМ по нижеприведенной схеме. Перерыв между курсами - 2-3 дня.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	2	2	20
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	20
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего упаковок: МИРРА-ФЕРРУМ - 3, МИРРА-ЦИНК - 2			

Пониженное артериальное давление

■ Схема 4

При стойкой склонности к гипотонии с выраженными проявлениями астении и сопутствующим недостатком железа эффективным может быть сочетанный прием биодобавок, содержащих железо, витамины группы В и другие необходимые микронутриенты, а также БАД с тонизирующим действием. Для достижения стойкой нормализации состояния организма обычно требуется достаточно длительный прием биодобавок.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	2	2	20
МИРРАДОЛ	5	2	
МЕДЕЛЛА - 1	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	30
МИРРАДОЛ	3	2	
МЕДЕЛЛА - 1	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	30
МИРРАДОЛ	3	2	
МЕДЕЛЛА - 1	1	2	
Всего упаковок: МИРРА-ФЕРРУМ - 5, МИРРАДОЛ - 4, МЕДЕЛЛА-1 - 3			

Простуды и инфекции у детей

■ Схема 5

При частых простудных заболеваниях («часто болеющие дети»), обычно связанных с состоянием пониженной сопротивляемости к инфекциям и малокровием, необходимо проведение курса закаливающих процедур, прием витаминно-минеральных комплексов и оздоровительных средств. Дозировки БАД для детей необходимо рассчитывать с учетом рекомендаций по приему биодобавок. В общеукрепляющем лечении помимо МИРРА-ФЕРРУМ нужно использовать и другие биодобавки.

Биодобавки	Число таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	2	2	20
МИРАНДА - 3	2	2	
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	20
МИРАНДА - 3	2	2	
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	
Всего упаковок: МИРРА-ФЕРРУМ - 3, МИРАНДА-3 - 2, МИРРА-ДИОВИТ - 2			

Ухудшение зрения

■ Схема 6

Биодобавки полезны при работе, требующей больших зрительных нагрузок, при ослаблении зрительных функций, а также во всех тех случаях, когда ухудшение зрения обусловлено нехваткой особенно нужных для нормальной работы глаз витаминов и микроэлементов.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	2	2	20
МИРРАВИТ	1	2	
МЕДЕЛЛА - 1	1	2	
перерыв - 3 дня			
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	10
МИРРАВИТ	1	1	
МЕДЕЛЛА - 1	1	1	
перерыв - 3 дня			
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	10
МИРРАВИТ	1	1	
Всего упаковок: МИРРА-ФЕРРУМ - 3, МИРРАВИТ - 4, МЕДЕЛЛА-1 - 1			

Замедленное умственное развитие детей

■ Схема 7

Отставание детей раннего возраста в умственном развитии чаще всего связано с нехваткой жизненно необходимых микроэлементов - железа, йода, цинка. Для преодоления дефицита микроэлементного дефицита полезной может быть ниже приведенная схема приема БАД. Дозировки для детей нужно рассчитывать с учетом веса, в соответствии с правилами приема биодобавок.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	2	2	20
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРА-ЙОД	2	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	20
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРА-ЙОД	2	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	20
МИРРА-ЦИНК	1	1	
МИРРА-ЙОД	2	2	
Всего упаковок: МИРРА-ФЕРРУМ - 4, МИРРА-ЦИНК - 2, МИРРА-ЙОД - 2,5			

Энтеропатии, гнойничковые сыпи

■ Схема 8

При заболеваниях кишечника с нарушением состава микрофлоры, расстройством всасывания железа и появлением на коже гнойничковых сыпей полезной оказывается нижеприведенная комбинация биодобавок.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	20
МИРРАСИЛ - 1	3	2	
МИРАНДА - 4	2	3	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	20
МИРРАСИЛ - 1	3	1	
МИРАНДА - 4	2	2	
Всего упаковок: МИРРА-ФЕРРУМ - 2, МИРРАСИЛ-1 - 3, МИРАНДА-4 - 2			

Нарушения проницаемости стенки сосудов

■ Схема 9

При нарушениях проницаемости сосудистой стенки, появлении мелких кровоизлияний, «сеточек и звездочек» на коже, обусловленных низким уровнем железа и витаминной недостаточностью, целесообразно проведение курса приема БАД по нижеприведенной схеме.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	30
МИРРАСИЛ - 2	3	2	
МИРРАВИТ	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	30
МИРРАСИЛ - 2	3	1	
МИРРАВИТ	1	1	
Всего упаковок: МИРРА-ФЕРРУМ - 3, МИРРАСИЛ-2 - 5, МИРРАВИТ - 2			

Таким образом, прием биодобавки МИРРА-ФЕРРУМ в профилактических и оздоровительных целях полезен при многих состояниях, связанных с нарушениями здоровья, обусловленными нехваткой железа в организме.

МИРРА-ЙОД

БИОСОРБЕНТ КОМПЛЕКС С ЙОДОМ И ВИТАМИНАМИ

Йод - эссенциальный (жизненно необходимый) микроэлемент, участвующий во многих биохимических реакциях и играющий важную роль в регуляции белкового, жирового и водно-электролитного обмена.

В человеческом организме щитовидная железа является «дирижером, который управляет оркестром эндокринных желез». Эти железы - надпочечники, яичники, яички, островковый аппарат поджелудочной железы контролируют множество биохимических и физиологических процессов, развитие и размножение, адаптацию и устойчивость к внешним

воздействиям и, в конечном итоге, - возможность самой жизни. И все свои координационные функции щитовидная железа выполняет посредством вырабатываемых ею гормонов, главным компонентом которых является йод.

Основным источником йода для человека являются морепродукты; поступает этот элемент в организм с овощами, фруктами, питьевой водой. Однако содержание йода в пищевых продуктах зависит от содержания этого элемента в почвах и воде, от состава удобрений, от способов кулинарной обработки пищи. Известны обширные регионы, для которых характерен дефицит йода (так называемые «йоддефицитные провинции») и население которых страдает от нехватки этого элемента. Недостаточное поступление йода в организм человека приводит к развитию йоддефицитных состояний и заболеваний. В числе их - эндемический зоб, гипотиреоз, нарушение функций многих систем организма. У женщин снижается фертильность, учащается невынашиваемость беременности, возрастает мертворожденность; повышается перинатальная смертность. У новорожденных чаще отмечаются аномалии развития (косоглазие, глухонмота, кретинизм), дети нередко отстают в психическом и физическом развитии (низкорослость, снижение интеллектуального уровня, плохая успеваемость). В менее выраженных случаях йодного дефицита отмечают хроническое снижение работоспособности, слабость. По некоторым оценкам скрытый дефицит йода испытывает около 70-80% населения нашей страны, а также население большей части европейских стран.

С дефицитом йода можно бороться так же, как и недостатком в организме других эссенциальных микронутриентов - путем периодического приема в виде биологически активных добавок (БАД) к пище. Одним из лучших ингредиентов таких БАД является ламинария (морская капуста) - натуральный продукт, содержащий наиболее хорошо усваиваемый человеком йод. При этом целесообразно усиливать биологический эффект йода другими, синергетически действующими микронутриентами, в частности - витаминами группы В. Разработанная в Компании биодобавка МИРРА-ЙОД содержит органический йод ламинарии и витаминный комплекс. В процессе усовершенствования технологии производства этой биодобавки разработчикам Компании удалось добиться стабильной концентрации йода в таблетках БАД МИРРА-ЙОД.

Ламинария сухая (йода -0,04 мг) витамин В ₁ (0,5 мг), витамин В ₂ (0,3 мг), витамин В ₆ (0,5 мг), витамин РР (3,6 мг), фолиевая кислота (60 мкг), МКЦ (118 мг)	Обычный прием (по 2 таблетки 2 раза в день) обеспечивает среднесуточную потребность в БАВ: йод - 100%, фолиевая кислота и витамины В ₁ и В ₆ - не менее 100 %, витамины В ₂ и РР - не менее 70 %,
100 таблеток по 0,25 г	

Примечание: * - реальное содержание основных ингредиентов в БАД сопоставляется с величинами АУП - адекватного уровня потребности в сутки (МЗ РФ. МР 2.3..1.1915 - 04. М., 2004)

Приведенные ниже краткие сведения помогут эффективнее использовать эту биодобавку, а стандартные схемы применения - ориентир для выбора дозировки и определения длительности курсов.

Краткие сведения об ингредиентах

Ламинария (морская капуста) - 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 (йодида, дийодтирозин), необходимых для нормального функционирования щитовидной железы, всех видов обмена веществ. 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.

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.

Витамин В₁ (тиамин) входит в состав ферментов, углеводный обмен и обмен аминокислот. Витамин В₁ 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. Повышенные количества витамина В₁ требуются при стрессовых ситуациях, при хроническом отравлении никотином, тяжелыми металлами. Пища, богатая углеводами (особенно сахаром) и алкоголь повышают потребность в витамине В₁.

Витамин В₂ (рибофлавин) входит в состав ферментов, играющих существенную роль в обмене углеводов, белков, жиров. Оказывает положительное действие на центральную нервную систему, кожу и слизистые оболочки. Рибофлавин стимулирует созревание эритроцитов, регулирует работу печени. Входит в состав зрительного пурпура, защищает сетчатку глаза от вредного действия ультрафиолетовых лучей, важен для поддержания нормальной функции глаз.

При недостатке рибофлавина воспаляются слизистые оболочки полости рта, язык становится пурпурно-красным и отечным, а уголках рта появляются трещины и язвочки. Может развиваться дерматит кожи лица и груди, воспаление слизистой оболочки век и роговицы со слезотечением, жжением и светобоязнью. Наблюдается потеря аппетита, головные боли, снижение работоспособности.

Адекватный уровень потребления рибофлавина - 2 мг в сутки. Потребность в витамине В₂ возрастает при гастритах с пониженной секрецией желудочного сока, заболеваниях печени и кишечника, болезнях кожи, глаз, малокровии. Токсических эффектов при избытке витамина не установлено, так как слизистые оболочки пищеварительного тракта человека не способны всасывать рибофлавин в опасных количествах.

Витамин В₆ (пиридоксин) - водорастворимый витамин; под этим названием объединяется целая группа родственных веществ. Все формы витамина В₆ относительно стабильны, мало разрушаются при нагревании, устойчивы к действию кислорода воздуха, но очень чувствительны к действию света. Однако кулинарная обработка пищевых продуктов может сопровождаться значительными потерями витамина.

Пиридоксин осуществляет перенос аминогрупп, участвует в обмене аминокислот и жирных кислот, необходим для нормального белкового и холестерина обмена. Коферментные формы принимают уча-

стие в более чем 50 известных ферментативных реакциях. Пиридоксин способствует усвоению тканями белков и ненасыщенных жирных кислот. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворения, на кислотообразующую функцию желудочных желез.

Недостаток пиридоксина сопровождается выраженными нарушениями со стороны ЦНС (раздражительность, сонливость, полиневриты), повреждением кожных покровов и слизистых оболочек. У детей дефицит пиридоксина в организме приводит к развитию анемии.

Адекватный уровень потребления пиридоксина - 2 мг в сутки.

Витамин РР (никотиновая кислота) повышает эффективность усвоения растительных белков, активизирует углеводный и нормализует холестериновый обмен. Участвует в реакциях клеточного дыхания, способствует выделению энергии из углеводов и жиров. Регулирует высшую нервную деятельность, функции органов пищеварения и кожных покровов. Положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, способствует нормализации артериального давления. Стимулирует кроветворение (образование красных кровяных телец).

При дефиците никотиновой кислоты отмечается слабость, утомляемость, бессонница, болезненность языка, извращение вкуса, бледность губ, щек и кистей рук, сухость кожи. При авитаминозе нарушается деятельность головного мозга (ослабление памяти). Продолжительный дефицит никотиновой кислоты может привести к развитию пеллагры - болезни, сопровождающейся тяжелыми поражениями желудочно-кишечного тракта, кожи и ЦНС. В возникновении пеллагры играет роль и недостаток других витаминов группы В.

Адекватный уровень потребления никотиновой кислоты - 20 мг в сутки.

Фолиевая кислота (фолацин) может синтезироваться в кишечнике (при нормальном составе микрофлоры). В печени человека, как правило, имеются запасы фолацина, которые могут в течение некоторого времени предохранять от фолиевой недостаточности (если витамин по какой-либо причине не поступает с пищей).

Фолиевая кислота участвует в биосинтезе нуклеиновых кислот и в метаболизме аминокислот. Витамин необходим для нормального функционирования нервной системы, костного мозга.

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. Адекватный уровень потребления фолиевой кислоты - 400 мкг в сутки.

Целлюлоза (микрористаллическая) - один из самых распространенных природных полимеров. На долю целлюлозы приходится около половины углерода всех органических соединений биосферы.

Целлюлоза не растворяется в воде, не расщепляется обычными гидролитическими ферментами желудочно-кишечного тракта. Благодаря способности связывать воду, целлюлоза обеспечивает увеличение размера и веса фекалий; это способствует лучшему их прохождению через кишечник и регулярной дефекации. Растительные волокна способны также адсорбировать различные соединения, в том числе канцерогены и токсические вещества, и выводить их из организма.

Некоторые показания для приема биодобавки МИРРА-ЙОД

Основное назначение биодобавки - профилактика йоддефицитных состояний. Эти состояния развиваются в результате действия многих причин, среди которых первое место занимает недостаточное поступление йода с пищей и водой. Большую роль играет и нарушение усвоения йода организмом. Это происходит в результате действия так называемых струмогенных факторов (струма - зоб), нарушающих нормальные функции щитовидной железы. К их числу относят нежелательные примеси в продуктах питания (некоторые пищевые добавки), лекарственные препараты со струмогенным эффектом, загрязнение окружающей среды, аллергизацию организма.

Поскольку йод расходуется главным образом на продукцию гормонов щитовидной железы, то результатом его недостаточного поступления в организм является компенсаторное усиление выработки этих гормонов, увеличение щитовидной железы (зоб) и развитие состояния, сопровождающегося многочисленными нарушениями здоровья (гипотиреоз).

Принимать МИРРА-ЙОД можно в виде моносредства, однако, обычно более эффективен прием биодобавки в сочетании с другими БАД. Например, ускоренное старение - многопричинный процесс, и в этом случае целесообразно использовать несколько биодобавок.

Особенности приема. При обычном приеме (по 2 таблетки два раза в день) обеспечивается не менее 100% от среднесуточной потребности в йоде.

При усиленном расходе этого микроэлемента и, особенно, в случаях установленного дефицита, дозировка может быть увеличена в два-три раза. При этом часто необходимы повторные курсы приема БАД МИРРА-ЙОД. Биодобавку можно принимать перед едой или во время еды, два или три раза в день.

О рекомендациях и правилах приема БАД см. Приложение 1. При применении биодобавки МИРРА-ЙОД случаи возникновения каких-либо нежелательных побочных эффектов не отмечались.

Отдельные схемы приема биодобавки МИРРА-ЙОД

(в наиболее эффективных сочетаниях с другими БАД)

Йод ламинарии является ведущим ингредиентом биодобавки, но ее биологическая эффективность обусловлена и другими компонентами, а также - что наиболее важно - их совокупным действием. Ниже представлены несколько базовых схем применения биодобавки.

Профилактика недостатка йода

■ Схема 1

При склонности к недостаточному содержанию йода необходимо выявить и по возможности устранить причину нехватки этого микроэлемента в организме, увеличить в рационе количество йодсодержащих продуктов.

Биодобавку МИРРА-ЙОД следует принимать курсом, по 2 таблетки два раза в день во время еды. При необходимости курс следует повторить.

Биодобавки	Число таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЙОД	2	2	25
Всего упаковок: МИРРА-ЙОД - 1			

Коррекция дефицита йода

■ Схема 2

Выраженный дефицит йода может сопровождаться бледностью кожных покровов и слизистых оболочек, вялостью, сонливостью, отеками лица и конечностей, запорами. В этих случаях необходимо увеличить содержание йода в рационе питания, провести прием БАД МИРРА-ЙОД по нижеприведенной схеме. При приеме с целью предупреждения дефицита йода в организме необходимо учитывать, что потребность в этом микроэлементе зависит от возраста и физиологического состояния (в период полового созревания, беременности и лактации потребность в йоде повышается). По усредненным оценкам среднесуточная потребность составляет для младенцев и детей до 7 лет - 90 мкг, для детей с 7 до 11 лет - 120 мкг, для подростков и взрослых - 150 мкг, для беременных и кормящих женщин - 200 мкг. Соответственно этим потребностям среднесуточный прием биодобавки для вышеперечисленных четырех групп составляет 2, 3, 4 или 5 таблеток.

Перерыв между курсами - 2-3 дня, периодичность курсов (при тенденции к недостатку йода) - по необходимости.

Биодобавки	Число таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЙОД	2	2	25
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ЙОД	2	2	25
Всего упаковок: МИРРА-ФЕРРУМ - 2			

Дренажный курс

■ Схема 3

Этот курс целесообразно проводить перед основными оздоровительными курсам и с целью «очищения», разгрузки организма от «шлаков», от накопившихся продуктов обмена веществ (что может проявляться кожными высыпаниями, запорами, отеками), после длительного лечения фармпрепаратами и гормональными средствами. Входящая в состав БАД МИРРА-ЙОД микрокристаллическая целлюлоза усиливает моторику кишечника, а йод с витаминным комплексом улучшают обмен веществ. БАД МИРАНДА-1 оказывает нормализующее воздействие на печень и весь желудочно-кишечный тракт. В совокупности эти две биодобавки идеально подходят для «чистки кишечника».

Биодобавки	Число таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЙОД	2	2	10
МИРАНДА - 1	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ЙОД	2	2	10
МИРАНДА - 1	2	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ЙОД	1	2	10
МИРАНДА - 1	1	2	
Всего упаковок: МИРРА-ЙОД - 1, МИРАНДА - 1 - 2			

Очистительное действие биодобавок желательно усилить путем повышения ежесуточного потребления жидкости. Начав с приема 1-2 стаканов в день чистой (очищенной) питьевой воды, нужно довести к концу цикла это количество до 3-4 стаканов. Биодобавки следует принимать утром и вечером, в конце или после еды.

Восстановление микрофлоры кишечника при дисбактериозе

■ Схема 4

Нарушения микрофлоры - явление в наши дни очень распространенное. Дисбактериоз, чаще всего вызванный неразумным приемом farmпрепаратов и антибиотиков, - далеко не всегда имеет яркие проявления (боли и вздутие живота, расстройства стула и пр.), зато неизменно способствует развитию гиповитаминозов и дисэлементозов, снижением иммунной защиты и устойчивости к заболеваниям.

Комплекс биодобавок - МИРРА-ЙОД и МИРАНДА-4 идеально подходят для того, чтобы доставить организму необходимые биоактивные вещества и помочь восстановить микрофлору.

Биодобавки	Число таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЙОД	2	2	10
МИРАНДА - 4	3	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ЙОД	2	2	10
МИРАНДА - 4	3	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ЙОД	1	2	10
МИРАНДА - 4	2	2	
Всего упаковок: МИРРА-ЙОД - 1, МИРАНДА - 4 - 2			

Избыточная масса тела

■ Схема 5

Биодобавка МИРРА-ЙОД идеально подходит всем, у кого наличие избыточного веса обусловлено дефицитом йода, снижением функций щитовидной железы, замедлением процессов обмена веществ. Хорошим сочетанием при этом является комплекс БАД (МИРРА-ЙОД, МИРРАСИЛ-1, МИРАНДА-2). И хотя сочетание этих биодобавок очень эффективно - все

равно нельзя уповать «только на таблетки». Ожирение - сложный многокомпонентный процесс, и борьба с ним тоже должна быть комплексной и упорной. Надо включать все ресурсы - и ежедневный контроль веса, и питье чистой воды, и достаточный сон, и все то, о чем неоднократно было написано в наших статьях.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЙОД	2	2	20
МИРАНДА - 2	2	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ЙОД	2	2	20
МИРАНДА - 2	1	1	
МИРРАСИЛ - 1	3	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ЙОД	1	2	20
МИРАНДА - 2	1	1	
МИРРАСИЛ - 1	3	2	
Всего упаковок: МИРРА-ЙОД - 2, МИРАНДА - 2 - 3, МИРРАСИЛ - 1 - 4			

Профилактика гипертонической болезни

■ Схема 6

Повышение время от времени артериального давления и, тем более, начальные стадии гипертонической болезни - период, когда нужно принимать эффективные меры для того, чтобы не допустить дальнейшего развития патологического процесса. Весьма эффективным в этом отношении может быть комплексный прием БАД по нижеследующей схеме.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ЙОД	2	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	1	
МИРАНДА - 2	2	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ЙОД	2	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	1	
МИРАНДА - 2	1	2	
Всего упаковок : МИРРА-ЙОД - 2, МИРРА-ЦИНК - 1, МИРАНДА - 2 - 4			

В заключение необходимо отметить, что восполнить недостаток йода в организме лучше всего путем увеличения потребления продуктов с высоким содержанием этого биоэлемента. Однако на практике это возможно далеко не всегда. Кроме того, причиной дефицита может быть не только недостаточное поступление, но и усиленное расходование этого элемента организмом. Поэтому уже давно предпринимались попытки использования так называемых функциональных пищевых продуктов - т.е., продуктов, специально обогащенных йодом. В первую очередь, это относится к пищевой йодированной соли. Кроме того, предлагались (и сейчас предлагаются) различные БАД (всевозможные «йодиды») на основе какой-либо неорганической соли йода (обычно это йодид калия). Наконец, йодистый калий можно также приобрести в каждой аптеке.

Но почему же, несмотря на все это, проблема йоддефицитов остается такой же острой и актуальной? Почему жизнь множества людей (и главное - детей!) не является полноценной из-за нехватки йода?

Ответ на этот вопрос довольно прост. Дело в том, что йод из неорганических солей, по большей части плохо усваивается организмом. В то же время в некоторых случаях (например, при потреблении йодированной соли) наблюдаются и случаи дисфункции щитовидной железы, обусловленные избыточным поступлением йода.

С позиций физиологии дело обстоит следующим образом. Организм человека устроен так, что может регулировать всасывание отдельных микроэлементов, т.е., ограничивать усвоение при их избытке и усиливать - при недостатке. Но это относится только к привычным для организма «носителям» йода - различным органическим соединениям, входящим в состав пищевых продуктов. Другое дело - непривычная организму «химия», неорганические соли йода. Это необычные для организма, чужеродные ему вещества, поэтому и регуляция их усвоения может быть неадекватной. Возможно, именно поэтому создатель гомеопатии Самуэль Ганеманн называл йод «элементом героическим и непредсказуемым».

МИРРАВИТ

ВИТАМИННО-АНТИОКСИДАНТНЫЙ КОМПЛЕКС

Эта биодобавка - оригинальное средство, в состав которого помимо водорастворимых витаминов (аскорбиновая кислота, β -каротин) включены специальные ингредиенты (янтарная кислота, эпофен), существенно

улучшающие энергетический обмен в организме. Эта особенность позволяет применять МИРРАВИТ в профилактических и оздоровительных целях в самых разных, неблагоприятных для здоровья ситуациях. По этой же причине МИРРАВИТ входит в состав домашних аптек многих пользователей оздоровительной продукции МИРРА.

МИРРАВИТ называют витаминно-антиоксидантным комплексом, потому что в его составе используется сочетание мощных веществ-антиоксидантов (эпофен, β-каротин, аскорбиновая кислота). Задача антиоксидантной защиты организма - не допускать избыточного перекисного окисления в ходе обмена веществ, тормозить старение, предупреждать появление опухолей. МИРРАВИТ улучшает обмен веществ и энергии, повышает адаптационные возможности организма, используется в различных программах «омоложения» кожи и всего организма. МИРРАВИТ полезен при избыточно сухой и стареющей коже, сухости, ломкости и выпадении волос.

<p>β-каротин (5 мг), эпофен (7,5 мг), янтарная кислота (37,5 мг), аскорбиновая кислота (50 мг), лактоза (135 мг), МКЦ (265 мг)</p>	<p>Обычный прием (по 1 таблетке 2 раза в день) обеспечивает суточную потребность в БАВ: β-каротин, эпофен, аскорбиновая кислота - 100%, янтарная кислота - до 40%.</p>
--	--

Примечание: * - реальное содержание основных ингредиентов в БАД сопоставляется с величинами АУП - адекватного уровня потребности в сутки (МЗ РФ. МР 2.3..1.1915 - 04. М., 2004)

Приведенные ниже краткие сведения об ингредиентах помогут эффективнее использовать эту биодобавку, а стандартные схемы применения - ориентир для выбора дозировки и определения длительности курсов.

Краткие сведения об ингредиентах

Аскорбиновая кислота участвует в регуляции обмена железа, поддерживает нормальную свертываемость крови и проницаемость стенки сосудов, необходима для синтеза белков кожи. Недостаток аскорбиновой кислоты сопровождается появлением на коже сосудистых «сеточек» и «звездочек», подкожными кровоизлияниями, замедленным заживлением ран (см.подробнее МИРРА-КАЛЬЦИЙ).

β-каротин в организме превращается в витамин А (ретинол), который участвует в процессах роста и воспроизводства, функционировании иммунной системы, поддержании нормальной остроты зрения. Витамин А прини-

мает участие в регуляции обмена веществ, обеспечивает целостность эпителия кожи и слизистых оболочек.

Эпофен - отечественный антиоксидант и антигипоксант, имеющий структурное сходство с натуральными биофлавоноидами, с витаминами К, Е, РР. Эпофен повышает эффективность тканевого дыхания, оптимизирует витаминный и энергетический обмен в организме. Увеличивает работоспособность и физическую выносливость.

Янтарная кислота способствует более быстрому усвоению питательных веществ и высвобождению энергии, необходимой для многих обменных процессов. Янтарная кислота полезна в случаях снижения общей энергетичности организма (переутомление, гипоксия, состояние после перенесенных инфекций и тяжелых заболеваний), для восстановления сил и улучшения общего самочувствия.

Лактоза (дисахарид) повышает усвоение питательных веществ, способствует нормализации состава кишечной микрофлоры.

МКЦ (микрористаллическая целлюлоза) не растворяется в воде, не расщепляется ферментами желудочно-кишечного тракта и обладает способностью связывать воду. Целлюлоза способна адсорбировать токсические вещества и выводить их из организма.

Некоторые показания для приема биодобавки МИРРАВИТ

Биодобавка восполняет недостаток витаминов, нормализует общий и энергетический обмен, повышает устойчивость к инфекции, тормозит образование свободных радикалов и усиливает антиоксидантную защиту

Принимать МИРРАВИТ можно в виде моносредства, однако, обычно более эффективен прием биодобавки в сочетании с другими БАД. Например, ускоренное старение кожи - многопричинный процесс, и в этом случае целесообразно использовать несколько биодобавок.

Особенности приема. При усиленном расходовании витаминов и потребности в повышенной утилизации кислорода дозировка может быть увеличена в два-три раза. В зимне-весенний период необходимы повторные курсы приема БАД МИРРАВИТ. Биодобавку можно принимать во время еды, два или три раза в день.

При применении биодобавки МИРРАВИТ случаи возникновения каких-либо нежелательных побочных эффектов не отмечались. Детям принимать биодобавку можно в любом возрасте, однако, количество таблеток следует рассчитывать в соответствии с правилами приема БАД (см. Приложение 1).

Отдельные схемы приема биодобавки МИРРАВИТ

(в наиболее эффективных сочетаниях с другими БАД)

Сухость кожи (при дефиците витамина А и цинка)

■ Схема 1

Это курс из трех кратковременных циклов для коррекции недостаточного содержания в организме цинка, витамина А. Ведущее проявление нехватки этих эссенциальных веществ - сухость кожи (обычно на ограниченных участках - локти, колени), утолщение кожи на подошвах, плохое состояние ногтей. Чаще всего некоторое улучшение отмечается уже к концу курса приема биодобавок. Однако для закрепления эффекта весь курс после 10-15 дневного перерыва необходимо повторить.

Биодобавки	Число капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАВИТ	1	2	10
МИРРА-ЦИНК	2	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРАВИТ	1	2	15
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРАВИТ	1	2	15
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего упаковок: МИРРАВИТ -2, МИРРА-ЦИНК - 2			

Усиленное салоотделение, акне

■ Схема 2

Этот курс для нормализации активности сальных желез, повышения активности лечения угревой болезни, улучшения состояния и вида кожи и волос.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАВИТ	2	2	15
МИРРАДОЛ	5	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРАВИТ	1	2	15
МИРРАДОЛ	4	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРАВИТ	2	2	20
МИРРАДОЛ	3	1	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего упаковок: МИРРАВИТ - 4, МИРРА-ЦИНК - 2, МИРРАДОЛ - 2			

Нарушения проницаемости сосудистой стенки

■ Схема 3

Появление на коже расширенных мелких сосудов, «сеточек и звездочек», кровоизлияний - обычно результат недостатка в организме витаминов и биоэлементов. Целесообразно проведение курса приема БАД по нижеследующей схеме.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАВИТ	1	2	30
МИРРАСИЛ - 2	2	2	
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	2	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРАВИТ	1	2	30
МИРРАСИЛ - 2	2	2	
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
Всего упаковок: МИРРА-ФЕРРУМ - 1,5 МИРРАСИЛ-2 - 4 МИРРАВИТ - 3 МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 1			

Для повышения энергетики и высокой работоспособности

■ Схема 4

Для высокой работоспособности и хорошего самочувствия полезен курс биодобавок МИРРАВИТ и МЕДЕЛЛА-1, хорошо сочетающихся с тонизирующими оздоровительными средствами.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАВИТ	2	2	15
МЕДЕЛЛА - 1	1	2	
Всего упаковок: МИРРАВИТ - 1,5, МЕДЕЛЛА-1 - 1			

При интенсивных умственных и зрительных нагрузках

■ Схема 5

Рекомендуется курс комплексного приема биодобавок. При необходимости через 10-15 дней курс можно повторить.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАВИТ	2	2	20
МИРРА-ФЕРРУМ	2	2	
МЕДЕЛЛА - 1	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРАВИТ	1	2	10
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
МЕДЕЛЛА - 1	1	2	
Всего упаковок: МИРРА-ФЕРРУМ - 2,5, МЕДЕЛЛА-1 - 1, МИРРАВИТ - 2,5			

Таким образом, прием биодобавки МИРРАВИТ в профилактических и оздоровительных целях полезен при многих состояниях, связанных с витаминной недостаточностью и нарушениями здоровья.

МИРРАДОЛ

ВИТАМИННО-АНТИГИПОКСАНТНЫЙ КОМПЛЕКС

Эта биодобавка - оригинальное сочетание богатейшего природного комплекса биологически активных веществ (дрожжевой автолизат) и аналога натуральных биофлавоноидов - антигипоксанта эпофена. МИРРАДОЛ - великолепный энерготоник, мощное тонизирующее средство, которое в сочетаниях с другими БАД полезно в самых разнообразных ситуациях.

Эпофен (1,5 мг), МКЦ (222 мг), автолизат дрожжевой (476 мг)	Обычный прием (по 5 таблеток 2 раза в день) обеспечивает среднесуточную потребность в БАВ: эпофен - 100%, фолиевая кислота (в составе автолизата) - до 40%
150 таблеток по 0,7 г	

Примечание: * - реальное содержание основных ингредиентов в БАД сопоставляется с величинами АУП - адекватного уровня потребности в сутки (МЗ РФ. МР 2.3..1.1915 - 04. М., 2004)

Приведенные ниже краткие сведения об ингредиентах помогут эффективнее использовать эту биодобавку, а стандартные схемы применения - ориентир для выбора дозировки и определения длительности курсов.

Краткие сведения об ингредиентах

Дрожжевой автолизат. Дрожжи содержат много витаминов группы В, аминокислот, минеральных веществ, биоэлементов (фосфор, калий, железо, и др.). Особенно велико содержание фолиевой кислоты. Разрушенные при автолизации дрожжевые клетки не могут вызвать расстройств пищеварения или других нежелательных эффектов. Дрожжи полезны для укрепления иммунитета, повышения умственной и физической работоспособности, при витаминной недостаточности, а также для профилактики многих заболеваний.

Эпофен - отечественный антигипоксант, аналог натуральных биофлавоноидов, имеющий структурное сходство с витаминами К, Е, РР. Эпофен 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. Очень важно, что после выполнения своей биологической функции (улучшение тканевого дыхания) эпофен легко метаболизируется до абсолютно безвредных продуктов и легко выводится из организма.

МКЦ (микрористаллическая целлюлоза) не растворяется в воде, не расщепляется ферментами желудочно-кишечного тракта и обладает способностью связывать воду. Микрористаллическая целлюлоза адсорбирует токсические вещества и выводит их из организма.

Некоторые показания для приема биодобавки МИРРАДОЛ

Способствует оптимальному снабжению тканей кислородом и биоактивными веществами. Повышает способность клеток, тканей и всего организма противостоять гипоксии. Нормализует обменные процессы, обеспечивает организм дополнительной энергией, уменьшает последствия малоподвижного образа жизни. Снимает усталость, повышает устойчивость к умственным и физическим нагрузкам. Биодобавка очень полезна при избыточно жирной и «проблемной» коже.

Особенности приема. При усиленном расходе витаминов и потребности в повышенной утилизации кислорода дозировка может быть увеличена в два-три раза. В зимне-весенний период необходимы повторные курсы приема БАД МИРРАВИТ. Биодобавку можно принимать во время еды, два или три раза в день.

При применении биодобавки МИРРАДОЛ случаи возникновения каких-либо нежелательных побочных эффектов не отмечались. В незначительном числе случаев в первые дни приема наблюдались неприятные ощущения в животе (метеоризм), исчезающие в дальнейшем. Детям принимать биодобавку можно в любом возрасте, однако, количество таблеток следует рассчитывать в соответствии с правилами приема БАД (см. Приложение 1).

Отдельные схемы приема биодобавки МИРРАДОЛ

(в наиболее эффективных сочетаниях с другими БАД)

Нездоровая кожа (дефицит витаминов группы В, цинка)

■ Схема 1

Это курс из трех кратковременных циклов для коррекции недостаточного содержания в организме витаминов группы В и цинка. Ведущее проявление нехватки этих эссенциальных веществ - избыточно жирная кожа, часто - плохое состояние волос, ногтей. Для закрепления эффекта весь курс после 10-15-дневного перерыва необходимо повторить.

Биодобавки	Число талеток/капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАДОЛ	5	2	10
МИРРА-ЦИНК	2	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРАДОЛ	4	2	15
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРАВИТ	3	2	15
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего упаковок: МИРРАДОЛ -2, МИРРА-ЦИНК - 2			

Восстановление после стрессовых ситуаций, болезней и травм

■ Схема 2

В период реабилитации после тяжелых заболеваний, оперативных вмешательств, при длительном постельном режиме расход многих биоэлементов и витаминов существенно возрастает. Дополнительное снабжение микронутриентами в восстановительном периоде является совершенно необходимым.

Биодобавки	Число таблеток/капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАДОЛ	4	2	10
МЕДЕЛЛА - 1	5	2	
МИРРА-ЦИНК	2	2	
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	4	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРАДОЛ	4	2	10
МЕДЕЛЛА - 1	4	2	
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРАДОЛ	4	2	10
МЕДЕЛЛА - 1	3	1	
МИРРА-ЦИНК	1	1	
Всего упаковок: МИРРАДОЛ - 2, МИРРА-ЦИНК - 1, МЕДЕЛЛА-1 - 2, МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 1			

Целлюлит (женщины с нормальным или пониженным весом)

■ Схема 3

Целлюлит при сниженной массе тела практически всегда наблюдается на фоне нарушений микронутриентного обмена, что требует нормализации водно-солевого, витаминного и минерального баланса в организме.

Биодобавки	Число таблеток/капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАДОЛ	3	2	20
МИРАНДА - 2	1	2	
МИРРА-ДИОВИТ	1	1	
перерыв - 1-2 дня			
МИРРАДОЛ	3	2	10
перерыв - 1-2 дня			
МИРРАДОЛ	3	2	20
МИРАНДА - 2	1	2	
МИРРА-ДИОВИТ	1	1	
Всего упаковок: МИРРАДОЛ - 2, МИРАНДА-2 - 2, МИРРА-ДИОВИТ - 1			

Таким образом, являясь дополнительным источником натуральных витаминов группы В и эпофена МИРРАДОЛ способствует оптимальному снабжению организма биоактивными веществами и кислородом, повышает энергетический потенциал, снимает усталость, обеспечивает хорошее самочувствие. В комплексе с другими средствами способствует улучшению многих функций организма.

МИРРА-ДИОВИТ

ВИТАМИННО-ИММУННЫЙ КОМПЛЕКС

Эту биодобавку называют **витаминно-иммунным комплексом**, потому что в его составе используются ингредиенты, которые помогают иммунной системе защищать организм от различных неблагоприятных воздействий, от инфекционных и простудных заболеваний. Борьба с инфекцией, нейтрализация различных токсинов всегда требуют от организма усиленного расхода витаминов и витаминоподобных веществ, микроэлементов и т.д. Истощение запасов этих жизненно необходимых биовеществ приводит к состояниям, когда иммунная система уже не может работать в полную силу; эти состояния известны как «вторичные иммунодефициты».

Основная задача БАД МИРРА-ДИОВИТ - повысить уровень иммунной защиты, предотвратить развитие инфекционных и других заболеваний и помочь быстрее восстановить здоровье в тех случаях, когда болезнь уже возникла. Как и другие биодобавки, МИРРА-ДИОВИТ - в зависимости от цели его применения - лучше действует в сочетаниях с другими БАД, оздоровительными и косметологическими средствами. МИРРА-ДИОВИТ полезен при склонности кожи к инфицированию, гнойничковым высыпаниям, угревой болезни.

Дигидрокверцетин (6 мг), стевиозид (10 мг), янтарная кислота (100 мг), МКЦ (134 мг), автолизат дрожжевой (250 мг)	Обычный прием (по 1 таблетке 2 раза в день) обеспечивает среднесуточную потребность в БАВ: дигидрокверцетин - 50%, янтарная кислота - 100%.
40 таблеток по 0,5 г	

Примечание: * - реальное содержание основных ингредиентов в БАД сопоставляется с величинами АУП - адекватного уровня потребности в сутки (МЗ РФ. МР 2.3..1.1915 - 04. М., 2004)

Приведенные ниже краткие сведения об ингредиентах помогут эффективнее использовать эту биодобавку, а стандартные схемы применения - ориентир для выбора дозировки и определения длительности курсов.

Краткие сведения об ингредиентах

Дрожжи содержат много витаминов группы В, аминокислот, минеральных веществ, биоэлементов (фосфор, калий, железо, и др.). Разрушенные при автолизации дрожжевые клетки не могут вызвать расстройств пищеварения или других нежелательных эффектов. Дрожжи полезны для укрепления иммунитета, повышения умственной и физической работоспособности, при витаминной недостаточности, а также для профилактики многих заболеваний.

Дигидроквертицин, получаемый из древесины сибирской лиственницы, - природное соединение с высоким содержанием витаминов группы Р, один из наиболее мощных известных антиоксидантов. Способствует сократительной функции сердца, улучшает коронарное кровообращение, нормализует сердечный ритм.

Стевиозид - комплекс дитерпеновых гликозидов, полученный из травы и листьев стевии. Дитерпеновые гликозиды стевии обеспечивают нормализацию функций иммунной системы, повышают уровень биоэнергетических возможностей организма, проявляют антиоксидантные свойства.

Янтарная кислота способствует более быстрому усвоению питательных веществ и высвобождению энергии, необходимой для биохимических и физиологических процессов. Янтарная кислота полезна в случаях снижения общей энергетики организма (переутомление, гипоксия, состояние после перенесенных инфекций и тяжелых заболеваний), для восстановления сил и улучшения общего самочувствия.

МКЦ (микrokристаллическая целлюлоза) не растворяется в воде, не расщепляется ферментами желудочно-кишечного тракта, обладает способностью адсорбировать токсические вещества и выводить их из организма.

Некоторые показания для приема биодобавки МИРРА-ДИОВИТ

Биодобавка содержит комплекс биоактивных веществ, улучшающих энергетический обмен и усиливающих иммунную защиту. Как профилактическое и противовоспалительное средство эффективна при многих состояниях, связанных с нарушением здоровья.полезна для включения в комплексные профилактические и оздоровительные программы.

Особенности приема. При применении биодобавки МИРРА-ДИОВИТ случаи возникновения каких-либо нежелательных побочных эффектов не отмечались. Детям принимать биодобавку можно в любом возрасте, однако, количество таблеток следует рассчитывать в соответствии с правилами приема БАД (см. Приложение 1).

Отдельные схемы приема биодобавки МИРРА-ДИОВИТ

(в наиболее эффективных сочетаниях с другими БАД)

Профилактика респираторных инфекций

■ Схема 1

Этот курс полезно провести для профилактики простудных и острых респираторных инфекций, для предупреждения рецидивов уже возникших, вяло текущих хронических заболеваний (например, гайморита). Действие биодобавок хорошо сочетается с другими оздоровительными средствами. При необходимости после 3-5-дневного перерыва курс можно повторить.

Биодобавки	Число таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ДИОВИТ	2	2	10 - 15
МИРАНДА - 3	3	2	
Всего упаковок: МИРРА-ДИОВИТ - 1, МИРАНДА-3 - 1			

Наклонность к кариесу зубов

■ Схема 2

Эта схема полезна при наклонности зубов к кариесу, что обычно сопровождается не только снижением общего и местного иммунитета, но и дисбалансом биоэлементов, участвующих в процессах минерализации зубов. Через 10-15 дней после окончания приема курс следует повторить.

Биодобавки	Число таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	15
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	15
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	2	2	
Всего упаковок: МИРРА-ДИОВИТ - 1,5 МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 1			

Профилактика рецидивов хронического простатита

■ Схема 3

Периодические обострения простатита - прямое следствие недостатка в организме некоторых биоэлементов и витаминов, вторичного иммунодефицита, ослабления местного иммунитета. Известно, что для полноценного функционирования простаты необходим цинк; этот же микроэлемент является незаменимым и в реакциях иммунной защиты. Профилактический курс приема БАД лучше всего проводить в периоды, обычно предшествующие рецидивам этого заболевания.

При хроническом, периодически обостряющемся простатите, желательно проводить повторные курсы 2-3 раза в год.

Биодобавки	Число таблеток/капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРА-ДИОВИТ	2	2	10
МИРРА-ЦИНК	2	2	
МИРРАСИЛ - 2	4	2	
перерыв - 2 день			
МИРРА-ДИОВИТ	2	2	10
МИРРА-ЦИНК	2	2	
МИРРАСИЛ - 2	4	2	
Всего упаковок: МИРРА-ДИОВИТ - 2, МИРРА-ЦИНК - 1,5, МИРРАСИЛ - 2 - 3			

Таким образом, прием биодобавки МИРРА-ДИОВИТ в профилактических и оздоровительных целях полезен при многих состояниях, связанных с витаминной недостаточностью и нарушениями иммунной защиты организма.

Заключение. Минерально-витаминные комплексы представляют собой группу БАД, применение которых абсолютно показано для профилактики недостатка и коррекции дефицита жизненно необходимых микроэлементов и витаминов. Нехватка в организме этих биоактивных веществ является наиболее распространенной причиной стойкого ухудшения здоровья и хронизации заболеваний. Часто болеющие дети и рецидивы (обострения вяло текущих болезней) у взрослых - следствия скрытого или явного дефицита тех или иных микронутриентов. Поэтому использование БАД этой группы в профилактических и оздоровительных целях - совершенно обосновано и необходимо.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ БИОКОМПЛЕКСЫ

Биодобавки этой группы нормализуют работу центральной нервной системы, сердца и сосудов, печени и кишечника, улучшают состояние кожи, волос и ногтей. Оздоровительные биоконплексы МИРРАСИЛ созданы на основе отечественного целебного растения - Расторопши пятнистой, обладающей уникальным составом биоактивных веществ. Оздоровительные биоконплексы МЕДЕЛЛА созданы на основе целебных растений и незаменимых аминокислот. Основная задача биодобавок оздоровительной группы - восполнение недостатка микронутриентов (в первую очередь - жирорастворимых витаминов и ПНЖК), профилактика заболеваний, участие в комплексном лечении болезней.

МИРРАСИЛ-1

КОМПОЗИЦИЯ ИЗ МАСЕЛ РАСТОРОПШИ, КЕДРА, ВИТАМИНА Е

Биоактивные вещества МИРРАСИЛ-1 защищают печень и желчевыводящую систему от токсинов и других повреждений. Биодобавка является дополнительным источником витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот. Усиливает репаративные свойства кожи, улучшает внешний вид волос и ногтей.

Расторопши масло (215 мг), кедровое масло (20 мг), витамин Е 50% (5 мг), желатин (60 мг)	Обычный прием (по 5 капсул 2 раза в день) обеспечивает суточную потребность в БАВ: ПНЖК - 12%, витамин Е - 100%
60 капсул по 0,3 г	

Примечание: * - реальное содержание основных ингредиентов в БАД сопоставляется с величинами АУП - адекватного уровня потребности в сутки (МЗ РФ. МР 2.3..1.1915 - 04. М., 2004)

Приведенные ниже сведения об отдельных ингредиентах помогут эффективнее применять биодобавку МИРРАСИЛ-1.

Краткие сведения об ингредиентах

Расторопша - источник жирорастворимых витаминов и ПНЖК, необходимых для важнейших биохимических процессов, для нормального функционирования клеточных мембран, для поддержания иммунитета. При недостаточном поступлении в организм ПНЖК и витаминов появляются сухость кожи и волос, перхоть, экзема, камни в желчном пузыре, развивается варикозное расширение вен, диарея и другие патологические изменения.

Расторопша используется при хронических энтеритах и колитах, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях поджелудочной железы, а также при различных нарушениях состояния кожи, связанных с заболеваниями печени (экзема, депигментация, гнойничковые сыпи, плохо заживающие раны и т.д.).

Витамин Е (токоферол) участвует в процессах тканевого дыхания, белкового и жирового обмена. Этот мощный антиоксидант обеспечивает защитные

функции кожи и препятствует ее старению. Нехватка витамина Е ведет к стойким нарушениям и патологическим состояниям кожи - дерматозам, появлению трофических язв, псориазу.

Кедра масло (из орехов байкальского горного кедра) содержит богатый комплекс витаминов и биоэлементов (йод, магний, фосфор, медь), ненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты. Кедровое масло используется в народной медицине при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, обменных нарушениях, атеросклерозе и многих других заболеваниях. Состав масла обеспечивает его благоприятное действие на организм при приеме в профилактических и оздоровительных целях.

Некоторые показания для приема биодобавки МИРРАСИЛ - 1

Биодобавка применяется для очищения печени от балластных веществ и нормализации пищеварения, защиты печени от действия токсикантов и алкоголя, повышения обеспеченности организма витамином Е, улучшения состояния обмена веществ, кожи, волос и ногтей.

Принимать МИРРАСИЛ-1 можно в виде моносредства, однако, обычно более эффективен прием биодобавки в сочетании с другими БАД. Например, мужское бесплодие - состояние, в развитии которого играют роль несколько важных факторов; в таких случаях целесообразно использовать комплекс биодобавок (МИРРА-ЦИНК, МИРРА-СЕЛЕН и другие).

Особенности приема. Противопоказания для приема МИРРАСИЛ-1 не выявлены.

Отдельные схемы приема биодобавки МИРРАСИЛ - 1

(в наиболее эффективных сочетаниях с другими БАД)

Коррекция дефицита витамина Е, полиненасыщенных жирных кислот

■ Схема 1

Эту схему с интенсивным применением биодобавки МИРРАСИЛ-1 следует использовать при наличии выраженных признаков недостатка в организме витамина Е и ПНЖК (сухость кожи и волос, дерматозы, стойкие гнойничковые сыпи, быстрое старение кожи).

Биодобавки	Число капсул` на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ - 1	5	2	15
перерыв - 2-3 дня			
МИРРАСИЛ - 1	5	2	15
Всего упаковок: МИРРАСИЛ -1 - 5			

Профилактика токсических поражений печени

■ Схема 2

Эту схему комбинированного применения МИРРАСИЛ-1 и других биодобавок протекторного действия следует использовать как в случаях длительных токсических воздействий на печень (напр., при массивных курсах приема лекарственных препаратов в ходе курсов химиотерапии, при работе во вредных производственных условиях с хроническим воздействием токсикантов на организм работающих, при хроническом алкоголизме и т.д.), так и после острых воздействий токсических веществ с поражением печени.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ - 1	3	2	25
МИРАНДА - 1	2	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 2-3 дня			
МИРРАСИЛ - 1	3	2	25
МИРАНДА - 1	1	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего упаковок: МИРРАСИЛ-1 -5, МИРРА-ЦИНК - 2, МИРАНДА-1 - 4			

Плохие ногти, волосы, кожа

■ Схема 3

Эту схему с длительным применением биодобавки МИРРАСИЛ-1 следует использовать в случаях, когда нарушения состояния кожи, волос, ногтей проявляются на фоне признаков недостатка в организме витамина Е и ПНЖК (сухость кожи и волос, дерматозы, стойкие гнойничковые сыпи, быстрое старение кожи, секущиеся волосы, расщепление ногтей).

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ - 1	2	2	25
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРАСИЛ - 1	2	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРАСИЛ - 1	2	2	25
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего упаковок: МИРРАСИЛ-1 -5, МИРРА-ЦИНК - 3, МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 2			

Частые простуды и инфекции

■ Схема 4

В этой схеме биоактивные вещества МИРРАСИЛ-1 необходимы для усиления функций печени, направленных на поддержание иммунитета. Прием комплекса биодобавок повысит иммунную защиту организма и увеличит устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ - 1	3	2	25
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	
МИРАНДА - 3	2	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРАСИЛ - 1	3	2	25
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	
МИРАНДА - 3	1	2	
Всего упаковок: МИРРАСИЛ-1 -5, МИРАНДА-3 - 2, МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 2			

При мужском бесплодии

■ Схема 5

Причин мужского бесплодия много. Именно эту схему целесообразно использовать, когда бесплодие наблюдается на фоне видимых внешних признаков проявления недостатка в организме витамина Е и ПНЖК (сухость кожи и волос, дерматозы, стойкие гнойничковые сыпи, быстрое старение кожи).

Биодобавки	Число капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ - 1	3	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРАДОЛ	5	2	
перерыв - 2 дня			
МИРРАСИЛ - 1	3	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МЕДЕЛЛА - 1	1	2	
Всего упаковок: МИРРАСИЛ-1 -5, МИРРА-ЦИНК - 2, МИРРАДОЛ - 2, МЕДЕЛЛА-1 - 1			

Таким образом, биодобавка МИРРАСИЛ-1 полезна при многих состояниях, требующих нормализации или усиления функции печени.

МИРРАСИЛ-2

КОМПОЗИЦИЯ ИЗ МАСЕЛ РАСТОРОПШИ, ШИПОВНИКА И ЛИКОПИНА

Ингредиенты этой биодобавки оказывают общеукрепляющее и антиоксидантное действие, восполняют недостаток в организме витамина F, способствуют работе печени и желчевыводящей системы, нормализуют углеводный и жировой обмен. МИРРАСИЛ-2 следует широко использовать в случаях нарушения проницаемости сосудистой стенки, расстройств микроциркуляции, склонности кожи к появлению «сеточек» и «звездочек». Биодобавку целесообразно применять для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, для оптимизации обмена холестерина, для предупреждения атеросклероза, при мужском бесплодии.

Расторопши масло (187 мг), шиповника масло (50 мг), ликопин 10% (3 мг), желатин (60 мг)	Обычный прием (по 5 капсул 2 раза в день) обеспечивает суточную потребность в БАВ: ПНЖК - 15%, ликопин - 60%.
60 капсул по 0,3 г	

Примечание: * - реальное содержание основных ингредиентов в БАД сопоставляется с величинами АУП - адекватного уровня потребности в сутки (МЗ РФ. МР 2.3..1.1915 - 04. М., 2004)

Приведенные ниже сведения об отдельных ингредиентах могут эффективнее применять биодобавку МИРРАСИЛ-2.

Краткие сведения об ингредиентах

Расторопша - источник жирорастворимых витаминов и ПНЖК, необходимых для важнейших биохимических процессов, для нормального функционирования клеточных мембран, для 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 используется при хронических энтеритах и колитах, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях поджелудочной железы, а также при различных нарушениях состояния кожи, связанных с заболеваниями печени (экзема, депигментация, гнойничковые сыпи, плохо заживающие раны и т.д.).

Шиповника плодов масло - содержит набор природных витаминов К, Р, В, С, каротин, фруктовые кислоты. Биоактивные вещества растения способствуют образованию ферментов, улучшают окислительно-восстановительные процессы, повышают устойчивость к действию вредных факторов. Масло шиповника полезно для уменьшения хрупкости капилляров, для профилактики атеросклероза и гипертонической болезни.

Ликопин - мощный антиоксидант, тормозящий процессы старения и усиливающий противоопухолевую защиту организма. Оптимизирует обмен холестерина, предупреждает сердечно-сосудистые заболевания.

Некоторые показания для приема биодобавки МИРРАСИЛ - 2

Биодобавка применяется для очищения печени от балластных веществ и нормализации пищеварения, защиты печени от действия токсикантов и алкоголя, повышения обеспеченности организма витамином F и антиоксидантами, улучшения состояния обмена веществ, кожи, волос и ногтей.

Принимать МИРРАСИЛ-2 можно в виде моносредства, однако, обычно более эффективен прием биодобавки в сочетании с другими БАД. Например, при нарушениях проницаемости сосудистой стенки существенную роль играет обеспеченность организма железом и водорастворимыми витаминами, что требует комплексного применения биодобавок (МИРРАВИТ, МИРРА-ФЕРРУМ).

Особенности приема. Противопоказания для приема МИРРАСИЛ-2 не выявлены.

Отдельные схемы приема биодобавки МИРРАСИЛ - 2

(в наиболее эффективных сочетаниях с другими БАД)

Профилактика токсических поражений печени

■ Схема 1

Эту схему целесообразно использовать в случаях, когда токсические воздействия на печень наблюдаются на фоне признаков нарушений проницаемости сосудистой стенки, хрупкости капилляров, появления «сеточек» и «звездочек».

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ - 2	3	2	20
МИРАНДА - 1	2	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 2-3 дня			
МИРРАСИЛ - 2	3	2	20
МИРАНДА - 1	2	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего упаковок: МИРРАСИЛ-1 - 5, МИРРА-ЦИНК - 2, МИРАНДА-1 - 4			

При нарушениях проницаемости стенки сосудов

■ Схема 2

Эту схему следует использовать в случаях, когда нарушения состояния стенки сосудов появляются на фоне сухости кожи и волос, дерматозов, быстрого старения кожи, прогрессирующего появления морщин.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ - 2	3	1	30
МИРРАВИТ	1	2	
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
перерыв - 2-3 дня			
МИРРАСИЛ - 2	3	1	30
МИРРАВИТ	1	2	
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
Всего упаковок: МИРРАСИЛ-2 - 3, МИРРАВИТ - 3, МИРРА-ФЕРРУМ - 3			

Для оптимизации обмена холестерина

■ Схема 3

Эту схему следует использовать в тех случаях, когда нарушения обмена холестерина сочетаются с повышенной ломкостью стенок сосудов, проявляются на фоне признаков недостатка в организме витамина F (сухость кожи и волос, быстрое старение кожи).

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ - 2	3	2	25
МИРРА-ЙОД	2	2	
перерыв - 2-3 дня			
МИРРАСИЛ - 2	3	2	25
МИРРА-ЙОД	2	2	
Всего упаковок: МИРРАСИЛ-2 - 5 МИРРА-ЙОД - 2			

При варикозе вен

■ Схема 4

Прогрессирование варикозной болезни зависит от многих факторов, среди которых значительную роль играет недостаточное содержание в организме некоторых микроэлементов, витаминов, ненасыщенных жирных кислот. Курс приема биодобавок по нижеприведенной схеме целесообразно время от времени повторять - для профилактики обострений варикозной болезни.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ - 2	3	2	25
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	2	2	
перерыв - 2-3 дня			
МИРРАСИЛ - 2	3	2	25
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	1	2	
Всего упаковок: МИРРАСИЛ-2 -5, МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 1			

Таким образом, биодобавка МИРРАСИЛ-2 полезна при многих состояниях, требующих нормализации или усиления функции печени.

МИРРАСИЛ-3

БИОКОМПЛЕКС

С ЭКСТРАКТАМИ БОЯРЫШНИКА И ХМЕЛЯ

Ингредиенты этой биодобавки восполняют недостаток в организме полиненасыщенных жирных кислот, оказывают благотворное влияние на печень, мочевыводящую и сердечно-сосудистую системы. МИРРАСИЛ-3 следует рекомендовать также при хронических заболеваниях поджелудочной железы, желудка и кишечника (колитах и энтеритах). Биодобавка полезна при нарушениях состояния кожи (гнойничковые сыпи, депигментация кожи, плохо заживающие раны, экземы), связанных с заболеваниями печени и других органов желудочно-кишечного тракта.

<p>Расторопши масло (222 мг), боярышника цветков экстракты 15 мг), хмеля соплодия (3 мг), желатин (60 мг)</p>	<p>Обычный прием (до 5 капсул 3 раза в день) обеспечивает 40% суточной потребности в ПНЖК и 45% - в витамине Е</p>
<p>60 капсул по 0,3 г</p>	

Примечание: * - реальное содержание основных ингредиентов в БАД сопоставляется с величинами АУП - адекватного уровня потребности в сутки (МЗ РФ. МР 2.3..1.1915 - 04. М., 2004)

Приведенные ниже сведения об отдельных ингредиентах помогут эффективнее применять биодобавку МИРРАСИЛ-3.

Краткие сведения об ингредиентах

Расторопша - источник жирорастворимых витаминов и ПНЖК, необходимых для важнейших биохимических процессов, для нормального функционирования клеточных мембран, для 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 используется при хронических энтеритах и колитах, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях поджелудочной железы, а также при различных нарушениях состояния кожи, связанных с заболеваниями печени (экзема, депигментация, гнойничковые сыпи, плохо заживающие раны и т.д.).

Боярышника плодов экстракт - способствует улучшению кровообращения в сосудах головного мозга и сердца. Снижает уровень холестерина в крови, полезен в комплексном лечении атеросклероза, стенокардии, гипертонической болезни. Используется при постоянных повышенных нагрузках на организм, при признаках «износа» и быстрого старения. Биоактивные вещества растения способствуют образованию ферментов, улучшают окислительно-восстановительные процессы, повышают устойчивость к действию вредных факторов. Масло шиповника полезно для уменьшения хрупкости капилляров, для профилактики атеросклероза и гипертонической болезни.

Хмеля соплодий экстракт - оказывает успокаивающее действие при болях, тревожности, бессоннице, а также воспалительных заболеваниях органов мочевыводящей системы.

Некоторые показания для приема биодобавки МИРРАСИЛ - 3

Биодобавка применяется для очищения печени, для профилактики заболеваний органов пищеварительного тракта, для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы.

Принимать МИРРАСИЛ-3 можно в виде моносредства, однако, обычно более эффективен прием биодобавки в сочетании с другими БАД. Например, для нормализации обмена холестерина и предупреждения прогрессирования атеросклероза МИРРАСИЛ-3 лучше принимать в комплексе с другими БАД (МИРРА-ЦИНК, МИРРА-ЙОД).

Особенности приема. Противопоказания для приема МИРРАСИЛ-3 не выявлены.

Отдельные схемы приема биодобавки МИРРАСИЛ - 3

(в наиболее эффективных сочетаниях с другими БАД)

Профилактика токсических поражений печени

■ Схема 1

Эту схему целесообразно использовать в случаях, когда токсические воздействия на печень наблюдаются на фоне беспокойства, депрессии, а также заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ - 3	3	2	20
МИРАНДА - 1	2	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 2-3 дня			
МИРРАСИЛ - 3	3	2	20
МИРАНДА - 1	2	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего упаковок: МИРРАСИЛ-1 -4, МИРРА-ЦИНК - 2, МИРАНДА-1 - 4			

Плохие волосы, ногти, кожа

■ Схема 2

Эту схему с длительным применением биодобавки МИРРАСИЛ-3 следует использовать в случаях, когда нарушения состояния кожи, волос и ногтей проявляются на фоне нервных расстройств, ухудшения функций сердечно-сосудистой системы.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ - 3	2	2	25
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 2-3 дня			
МИРРАСИЛ - 3	2	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 2-3 дня			
МИРРАСИЛ - 3	2	2	25
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего упаковок: МИРРАСИЛ-3 - 5, МИРРА-ЦИНК - 3, МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 2			

Для оптимизации обмена холестерина, профилактики атеросклероза

■ Схема 3

Эту схему с длительным применением биодобавки МИРРАСИЛ-3 следует использовать в случаях, когда нарушения холестеринового обмена проявляются на фоне нервных расстройств, ухудшения функций сердечно-сосудистой системы

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРРАСИЛ - 3	3	2	25
МИРРА-ЙОД	2	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 2-3 дня			
МИРРАСИЛ - 3	3	2	25
МИРРА-ЙОД	2	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего упаковок: МИРРАСИЛ-3 - 5, МИРРА-ЙОД - 2, МИРРА-ЦИНК - 2			

Таким образом, биодобавка МИРРАСИЛ-3 полезна при нарушениях функции печени, расстройствах обмена веществ, плохом состоянии кожи и волос.

МЕДЕЛЛА-1

ТОНИЗИРУЮЩИЙ АНТИСТРЕССОВЫЙ БИОКОМПЛЕКС

Биодобавка оказывает мягкое тонизирующее и общеукрепляющее действие, помогает преодолеть усталость и депрессию. Улучшает память, повышает скорость мышления и концентрацию внимания. Сокращает продолжительность восстановительного периода после болезней и травм. Способствует улучшению зрительных функций. Является дополнительным источником β -каротина и оксикоричных кислот.

Глутаминовая кислота (240 мг), МКЦ (120 мг), экстракты эхинацеи (20 мг), родиолы (16 мг), β -каротин (4 мг)	Обычный прием - по 1 капсуле 1-2 раза в день, в качестве дополнительного источника β -каротина и оксикоричных кислот эхинацеи
50 капсул по 0,4 г	

Примечание: * - реальное содержание основных ингредиентов в БАД сопоставляется с величинами АУП - адекватного уровня потребности в сутки (МЗ РФ. МР 2.3..1.1915 - 04. М., 2004)

Приведенные ниже сведения об отдельных ингредиентах помогут эффективнее применять биодобавку МЕДЕЛЛА-1.

Краткие сведения об ингредиентах

Эхинацея, экстракт - оказывает тонизирующее действие на организм, усиливает иммунную защиту, ускоряет процесс заживления ран, полезна при зрительных нагрузках.

Родиола розовая, экстракт - усиливает энергетическое обеспечение мозга, улучшает умственную деятельность, повышает работоспособность сердечной мышцы. Родиола обладает адаптогенными свойствами и помогает противостоять действию различных экстремальных факторов. В народной медицине применяется как средство, снимающее усталость.

Глутаминовая кислота - аминокислота, необходимая для энергетического обеспечения головного мозга. Дефицит глутаминовой кислоты приводит к нервному истощению, депрессии, прогрессирующему ослаблению зрения.

β-каротин - в организме превращается в витамин А (ретинол), который участвует в процессах роста, поддержании детородной функции, функционировании иммунной системы, поддержке нормальной остроты зрения, Принимает участие в обмене веществ, обеспечивает целостность эпителия кожи и слизистых оболочек.

Целлюлоза (микрористаллическая целлюлоза, МКЦ) - клетчатка или обработанная целлюлоза, один из самых распространенных в природе полимеров. Целлюлоза не растворяется в воде, не расщепляется ферментами желудочно-кишечного тракта, обладает способностью связывать воду. Целлюлоза способна адсорбировать токсические вещества и выводить их из организма.

Основные показания для приема биодобавки МЕДЕЛЛА-1

Биодобавка полезна для улучшения памяти и повышения остроты зрения. Оказывает мягкое тонизирующее действие, помогает преодолеть усталость и депрессию.

Предосторожность. Противопоказания для приема МЕДЕЛЛА-1 не выявлены, однако, ввиду тонизирующего действия биодобавки, определенную осторожность следует соблюдать при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни. Не следует принимать в одном и том же курсе МЕДЕЛЛА-2 и МЕДЕЛЛА-1.

Отдельные схемы приема биодобавки МЕДЕЛЛА-1

(в наиболее эффективных сочетаниях с другими БАД)

Для повышения энергетики и работоспособности

■ Схема 1

Для высокой работоспособности и хорошего самочувствия полезен курс приема биодобавок МЕДЕЛЛА-1 и МИРРАВИТ, хорошо сочетающихся с тонизирующими оздоровительными средствами (ТОНИЗИРУЮЩИЙ КОМПЛЕКС, ВДОХНОВЕНИЕ и др.).

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА - 1	2	2	10-14
МИРРАВИТ	1-2	2	
Всего упаковок: МЕДЕЛЛА-1 - 1, МИРРАВИТ - 1			

При упадке сил, частых состояниях депрессии

■ Схема 2

При частых состояниях депрессии, упадке сил и снижении работоспособности полезен прием тонизирующих биодобавок и витаминно-минеральных комплексов.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА - 1	2	2	10
МИРРАДОЛ	5	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв -3 дня			
МЕДЕЛЛА - 1	2	2	10
МИРРАДОЛ	4	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 2 дня			
МЕДЕЛЛА - 1	1	2	10
МИРРАДОЛ	3	2	
МИРРА-ЦИНК	1	1	
Всего упаковок: МЕДЕЛЛА-1 - 2, МИРРАДОЛ - 2, МИРРА-ЦИНК - 1			

При склонности к пониженному артериальному давлению

■ Схема 3

Гипотония, пониженное артериальное давление - широко распространенное явление. Гипотония часто сопровождается слабостью, снижени-

ем работоспособности, головными болями. Нередко понижение давления обусловлено витаминной недостаточностью, в частности, нехваткой в организм витаминов группы В. При этом состоянии полезны биодобавки тонизирующего действия.

При необходимости после 10-дневного перерыва можно провести повторный цикл по такой же схеме.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА - 1	1	2	25
МИРРАДОЛ	3	2	
Всего упаковок: МЕДЕЛЛА-1 - 1, МИРРАДОЛ - 1			

При стойкой гипотонии, астенизации организма

■ Схема 4

При стойкой склонности к гипотонии с выраженными проявлениями астении и сопутствующим недостатком железа эффективным может быть сочетанный прием биодобавок, содержащих железо, витамины группы В и другие необходимые микронутриенты, а также БАД с тонизирующим действием. Для достижения стойкой нормализации состояния организма обычно требуется достаточно длительный прием биодобавок.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА - 1	1	2	30
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
МИРРАДОЛ	4	2	
перерыв - 2 дня			
МЕДЕЛЛА - 1	1	2	30
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
МИРРАДОЛ	3	2	
Всего упаковок: МЕДЕЛЛА-1 - 2,5, МИРРАДОЛ - 3, МИРРА-ФЕРРУМ - 3			

Восстановление после стрессовых ситуаций, болезней и травм

■ Схема 5

В период реабилитации после тяжелых заболеваний, оперативных вмешательств, при длительном постельном режиме расход многих биоэлементов и витаминов существенно возрастает. Дополнительное снабжение микронутриентами в восстановительном периоде является совершенно необходимым.

Биодобавки	Число таблеток/капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА - 1	2	2	10
МИРРАДОЛ	4	2	
МИРРА-ЦИНК	2	2	
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	4	2	
перерыв - 2 дня			
МЕДЕЛЛА - 1	2	2	10
МИРРАДОЛ	4	2	
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	
перерыв - 2 дня			
МЕДЕЛЛА - 1	1	2	10
МИРРАДОЛ	4	2	
МИРРА-ЦИНК	1	1	
Всего упаковок: МЕДЕЛЛА-1 - 2, МИРРА-ЦИНК - 1, МИРРАДОЛ - 2,5, МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 1			

При тенденции к ухудшению зрения

■ Схема 6

При тенденции к снижению остроты зрения необходимо проведение различных оздоровительных мероприятий, в том числе - прием БАД. В этом отношении полезен комплекс биодобавки тонизирующего действия и цинксодержащей БАД. После перерыва (3-5 дней) курс можно повторить.

Биодобавки	Число капсул на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА - 1	1	2	25
МИРРА-ЦИНК	2	2	
Всего упаковок: МИРРА-ЦИНК - 2, МЕДЕЛЛА-1 - 1			

При снижении остроты зрения на фоне больших зрительных нагрузок

■ Схема 7

Биодобавки полезны при ослаблении зрительных функций, в период работы, сопровождающейся большими нагрузками на зрение, а также во всех тех случаях, когда ухудшение зрения обусловлено нехваткой особенно нужных для нормальной работы глаз витаминов и микроэлементов.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА - 1	1	2	20
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
МИРРАВИТ	1	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 3 дня			
МЕДЕЛЛА - 1	1	2	15
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
МИРРАВИТ	1	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 3 дня			
МЕДЕЛЛА - 1	1	2	15
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
МИРРАВИТ	1	1	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
Всего упаковок: МЕДЕЛЛА-1 - 2, МИРРАВИТ - 2, МИРРА-ФЕРРУМ - 2, МИРРА-ЦИНК - 2			

Импотенция

■ Схема 8

Снижение «половой силы» - сложное состояние, развитие которого может зависеть от многих причин - психологических, физиологических и т.д. Однако во многих случаях это явление имеет вполне прозаическую основу - нехватку в организме микроэлементов и витаминов. Поэтому прием биодобавок для восполнения их дефицита, а также и БАД тонизирующего действия может оказаться весьма эффективным.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА - 1	2	2	25
МИРРА-ЦИНК	2	2	
МИРРАДОЛ	5	2	
перерыв - 2 - 3 дня			
МЕДЕЛЛА - 1	2	2	25
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРАДОЛ	5	2	
Всего упаковок: МЕДЕЛЛА-1 - 4, МИРРАДОЛ - 3, МИРРА-ЦИНК - 3			

Таким образом, биодобавка МЕДЕЛЛА-1 полезна при состояниях, требующих нормализации и усиления ряда функций организма.

МЕДЕЛЛА-2

УСПОКАИВАЮЩИЙ АНТИСТРЕССОВЫЙ БИОКОМПЛЕКС

Ингредиенты этой биодобавки снижают повышенную возбудимость нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной системы, помогают при спазмах и болях различного происхождения. Биодобавка способствует улучшению самочувствия и настроения при психоэмоциональном перенапряжении, обеспечивает полноценный отдых во время сна. Уменьшает кожный зуд при воспалительных заболеваниях.

Пустырника экстракт (160 мг), хмеля соплодия (160 мг), глицин (20 мг), лактоза (60 мг)	Обычный прием - по 1 капсуле 2 раза в день, в качестве дополнительного источника флавоноидов,
50 капсул по 0,4 г	

Примечание: * - реальное содержание основных ингредиентов в БАД сопоставляется с величинами АУП - адекватного уровня потребности в сутки (МЗ РФ. МР 2.3..1.1915 - 04. М., 2004)

Приведенные ниже сведения об отдельных ингредиентах помогут эффективнее применять биодобавку МЕДЕЛЛА-2.

Краткие сведения об ингредиентах

Пустырника трава, экстракт. Оказывает общее успокаивающее действие, уменьшает головные боли, улучшает сон. Используется при повышенной нервной возбудимости, истерии, сердечно-сосудистых неврозах, в начальных стадиях гипертонической болезни, при стенокардии, невралгиях, болезненных менструациях.

Хмелья соплодия - широко применяются в народной и научной медицине, оказывают снотворное и болеутоляющее действие. Настои и отвары хмеля используют при тревожности, беспокойстве, бессоннице, зубной боли, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Глицин необходим для нормальной работы нервной системы. Недостаток этой аминокислоты сопровождается повышенной раздражительностью, беспокойством, бессонницей.

Лактоза - дисахарид, повышает усвоение питательных веществ, способствует нормализации состава кишечной микрофлоры.

Основные показания для приема биодобавки МЕДЕЛЛА-2

Биодобавка полезна при различных состояниях, сопровождающихся перевозбуждением нервной системы, при болях и спазмах различного характера.

Предосторожность. Противопоказания для приема МЕДЕЛЛА-2 не выявлены, однако, принимать биодобавку одновременно со средствами тонизирующего действия - нецелесообразно.

Отдельные схемы приема биодобавки МЕДЕЛЛА-2

(в наиболее эффективных сочетаниях с другими БАД)

При повышенном артериальном давлении

■ Схема 1

При склонности к гипертонии полезны биодобавки, оказывающие спазмолитическое и успокаивающее действие, нормализующие минеральный обмен и функции мочевыводящей системы.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА - 2	1	2	25
МИРАНДА - 2	1	3	
МИРРА-ЙОД	2	2	
перерыв - 2 дня			
МЕДЕЛЛА - 2	1	2	25
МИРАНДА - 2	1	2	
МИРРА-ЙОД	2	2	
Всего упаковок: МЕДЕЛЛА-2 - 2, МИРАНДА-2 - 3, МИРРА-ЙОД - 2			

При сухости кожи в предклимактерическом периоде

■ Схема 2

Этот курс - для снижения негативных последствий влияния на кожу процессов (в частности - прогрессирующей сухости) при гормональной перестройке в период предклимакса и климакса.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА - 2	1	2	25
МИРАНДА - 2	1	2	
МИРРА-ЦИНК	2	2	
МИРРАСИЛ - 1	3	2	
перерыв - 2 дня			
МЕДЕЛЛА - 2	1	2	25
МИРАНДА - 2	1	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРАСИЛ - 1	3	2	
Всего упаковок: МЕДЕЛЛА-2 - 2, МИРАНДА-2 - 3, МИРРА-ЦИНК -3, МИРРАСИЛ-1 - 5			

При хроническом бронхите, «кашле курильщика»

■ Схема 3

Этот комплекс биодобавок полезен для повышения эффективности лечения заболеваний, сопровождающихся кашлем с затрудненным отхождением мокроты. После недельного перерыва курс приема биодобавок желательно повторить по той же схеме.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА - 2	1	2	15
МИРАНДА - 3	2	2	
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	
перерыв - 2 дня			
МЕДЕЛЛА - 2	1	2	10
МИРАНДА - 3	2	2	
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	
Всего упаковок: МЕДЕЛЛА-2 - 1, МИРАНДА-3 - 1, МИРРА-ДИОВИТ - 1			

При болезненных менструациях

■ Схема 4

Этот комплекс биодобавок полезен при болезненных ощущениях в первые дни месячных, обусловленных повышенной болевой чувствительностью. Прием комплекса биодобавок надо начинать за 10 дней до менструации, прекращать при появлении месячных. Курс приема следует повторять в течение 2-3 менструальных циклов.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МЕДЕЛЛА - 2	1	2	10
МИРРАСИЛ - 3	3	2	
Всего упаковок: МЕДЕЛЛА-2 - 0,5, МИРРАСИЛ-3 - 1			

Таким образом, благодаря своему успокаивающему и спазмолитическому действию биодобавка МЕДЕЛЛА-2 полезна при состояниях с повышенной болевой чувствительностью, с склонностью к длительным спазмам (бронхов, сосудов).

Дренажные биокомплексы

Все биодобавки этой группы выполняют задачу очищения организма от нежелательных или вредных веществ, которые поступают извне или образуются в процессе метаболизма. Дренажные биокомплексы нормализуют деятельность выделительных систем и оказывают благотворное действие на общее самочувствие, внутренние органы, состояние кожи и волос.

В наши дни принято считать, что с возрастом в организме накапливаются (депонированы) ненужные, балластные вещества - всевозможные токсиканты, загрязнители, продукты обмена веществ. Все они в обиходе часто именуется «шлаками», а состояние загрязнения внутренней среды организма - «зашлакованностью». Избыточное содержание шлаков в организме затрудняет функционирование тканей и органов, приводит к их изнашиванию и преждевременному старению. Поэтому для поддержания здоровья необходимо периодически проводить очищение организма, его органов и систем. Для этих целей используются голода-

ние, пищевые рационы с пониженной калорийностью, диеты с низким содержанием нутриентов (напр., углеводов), очистительные клизмы, пиявки и т.д. и т.п.

Сама по себе концепция о возможности накопления ненужных, балластных веществ не вызывает возражений и соответствует общебиологическим представлениям. Известно также, что к задержке в организме всевозможных загрязнителей приводят различные нарушения обмена веществ. Наконец, ежедневно и в больших количествах в организм поступают токсиканты - с воздухом, водой и, особенно, с пищей, с синтетическими химическими лекарствами. Все это - общеизвестные факты.

Однако наибольший практический интерес представляют конкретные механизмы избавления от «зашлакованности», необходимые для этого средства, возможность использования биодобавок.

Первый из этих механизмов достаточно понятен. Это - эффективная работа выделительных систем. Чтобы вовремя удалялись продукты обмена веществ, образовавшиеся в организме, или поступившие извне токсины - нужна эффективная работа кишечника, печени, почек, легких. Этим органам иногда помогает и кожа. Но выделение - не самая главная ее функция. Чрезмерная потливость, избыточное шелушение, удаление ненужных веществ посредством сыпей и гнойничков хотя и наблюдаются в некоторых случаях, - являются вспомогательными механизмами выделения.

Понятно, что кишечник, печень, почки, легкие должны обеспечивать нормальный стул, адекватную выработку желчи и выделение мочи, удаление продуктов газообмена в процессе дыхания. Поэтому во все времена был очень велик соблазн усилить работу этих систем путем стимуляции их функций - с помощью слабительных, желчегонных, мочегонных и отхаркивающих средств. Никто и не спорит - почему бы, при острой необходимости и в качестве временной меры, не предложить пациенту при запоре слабительное лекарство. Но все упомянутые выше средства - симптоматические, их действие направлено на проявления и последствия заболевания, но никак не на его причину. Поэтому неправильно лечить привычные запоры - слабительными средствами, бессонницу - снотворными, а постоянные головные боли - анальгином.

Сказанное выше в полной мере относится и к нашему подходу к созданию и применению биологически активных добавок к пище, способствующих очищению организма. Прежде всего, это средства дренажной группы.

МИРАНДА-1 улучшает функции печени, нормализует выработку желчи и желче-выделение - но не является активным желчегонным средством.

МИРАНДА-2 - улучшает функции почек, нормализует водно-солевой обмен - но не обладает выраженными мочегонными свойствами.

МИРАНДА-3 - улучшает функции бронхолегочной системы, расширяет бронхиолы, разжижает слизь и способствует удалению мокроты. Но эта биодобавка - не отхаркивающее средство.

МИРАНДА-4 - улучшает функции пищеварительного тракта, способствует нормализации стула, предотвращает запоры. Но - не является слабительным.

Итак, действие биодобавок дренажной группы направлено на нормализацию функционирования выделительных систем, но, ни в коей мере, не на стимуляцию их функций. В этом - принципиальное отличие наших биодобавок от многих и многих других.

Второй механизм избавления от зашлакованности не менее важен, но - понятен пока что далеко не всем. Дело в том, что еще несколько лет назад в экологии и биоэлементологии превалировали представления о том, что ведущую роль в расстройствах здоровья людей играют вредные вещества из окружающей среды. Поэтому экологию считали главной причиной загрязнения не только внешней, но и внутренней среды человека.

Но так ли это ? Главным итогом научных исследований последних лет в области экологии, биоэлементологии, нутрициологии было накопление знаний о том, что нехватка в организме человека жизненно необходимых (эссенциальных) биоэлементов оказывает гораздо большее негативное влияние на здоровье, чем избыток элементов токсических. Например, если в организме достаточно селена, то этот микроэлемент-защитник будет нейтрализовать и выводить из организма различные токсиканты. А вот если селена не хватает, то токсичные свинец, кадмий и алюминий будут активно поступать из окружающей среды, даже если их там и не очень много. Вот почему в первую очередь необходимо заботиться о предотвращении дефицита цинка, кальция, йода, поддерживать нормальную работу выделительных систем - и только потом следить за тем, чтобы в организм поступало как можно меньше токсикантов. Хотя, конечно, по возможности следует делать и то, и другое.

Итак, суть второго механизма избавления от зашлакованности - обеспечение организма всеми жизненно необходимыми микронутриентами -

витаминами, микроэлементами, ПНЖК и т.д. Именно эти биоактивные вещества обеспечивают нормальную работу клеток, тканей и органов. В том числе - и органов выделительных систем. На этих представлениях, подтвержденных практическим опытом, и построены комплексные схемы применения наших оздоровительных продуктов.

Помимо биодобавок группы МИРАНДА, существенный вклад в очищение организма вносят БАД группы МИРРАСИЛ, а также ряд минерально-витаминовых комплексов (МИРРА-ЙОД, МИРРАВИТ, МИРРА-СЕЛЕН и другие). Подбирать комплексные схемы приема желательно с учетом индивидуальных особенностей. Обычно в комплексной схеме для очищения организма используется три-четыре биодобавки одновременно. Дозировки в очистительных курсах, как правило, в 1,5-2 раза превышают обычные. Длительность одного курса - 20-30 дней. Рекомендуемая последовательность курсов:

очищение кишечника → очищение печени →
очищение почек → очищение легких

Во время проведения курсов очищения не следует забывать и о полезных советах и рекомендациях (достаточная физическая активность, полноценный сон), среди которых важное место занимают рацион питания и питьевой режим (увеличенное потребление чистой питьевой воды). При этом нужно избегать избыточно-калорийной пищи, а также воздержаться от специальных диет.

МИРАНДА-1

ПЕЧЕНОЧНЫЙ ДРЕНАЖНЫЙ КОМПЛЕКС

Эта биодобавка нормализует желчеобразовательную и другие функции печени, способствует очищению печени от балластных веществ и нормальному пищеварению. Защищает печень от действия токсических веществ и алкоголя. Предупреждает развитие воспалительных процессов в печени, желудке и поджелудочной железе. В силу этих свойств с успехом применяется в различных программах по очищению и детоксикации организма. Помогает при нарушениях моторики кишечника. Полезна как средство профилактики ожирения и жирового гепатоза печени. Улучшает состояние кожи, волос и ногтей, помогает при лечении угревой болезни.

<p>Экстракты солянки холмовой (25 мг), одуванчика (20 мг) и расторопши (10 мг), МКЦ (445 мг)</p>	<p>Обычный прием (по 2 таблетки 2 раза в день) обеспечивает 100% суточной потребности в флаволигнанах</p>
<p>40 таблеток по 0,5 г</p>	

Примечание: * - реальное содержание основных ингредиентов в БАД сопоставляется с величинами АУП - адекватного уровня потребности в сутки (МЗ РФ. МР 2.3..1.1915 - 04. М., 2004)

Приведенные ниже сведения об отдельных ингредиентах помогут эффективнее применять биодобавку МИРАНДА-1.

Краткие сведения об ингредиентах

Расторопша (шрот). Источник жирорастворимых витаминов и ПНЖК, необходимых для важнейших биохимических процессов, для нормального функционирования клеточных мембран, для поддержания иммунитета. При недостаточном поступлении в организм ПНЖК и витаминов, при развившемся дефиците микронутриентов, 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. Появляется обильная перхоть, волосы становятся сухими и ломкими. Дефицит витаминов и ПНЖК способствует также прогрессированию варикоза, желчнокаменной болезни, возникновению других патологических процессов.

В медицинских целях препараты расторопши используют 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 (экзема, депигментация, гнойничковые сыпи, плохо заживающие раны и т.д.).

Одуванчика корень (экстракт). Усиливает секрецию пищеварительных желез, используется как желчегонное средство, применяется для улучшения аппетита и при запорах. Биоактивные вещества одуванчика полезны при воспалительных заболеваниях печени и желчного пузыря, при желтухе и жировой инфильтрации печени. Одуванчик тормозит образование камней в желчном пузыре, используется как средство профилактики желчнокаменной болезни. Одуванчик оказывает благотворное воздействие на обмен веществ и соединительную ткань, чем, в частности, объясняется улучшение самочувствия больных, страдающих подагрой и ревма-

тизмом. Препараты одуванчика нормализуют уровень глюкозы в крови при сахарном диабете и содержание холестерина - при атеросклерозе. Одуванчик стимулирует лактацию у кормящих матерей. Препараты одуванчика назначают при фурункулезе, экземах и других заболеваниях кожи.

Одна из важнейших областей применения одуванчика - удаление из организма всевозможных шлаков за счет активизации функций печени и почек.

Солянка холмовая (экстракт). Полезна при избыточной массе тела, при склонности к повышению содержания сахара в крови. Биоактивные вещества солянки благотворно действуют на функции печеночных клеток, повышают устойчивость тканей к воспалительным процессам и способность к регенерации.

Целлюлоза (микрористаллическая целлюлоза, МКЦ). Клетчатка или обработанная целлюлоза - один из самых распространенных в природе полимеров. Целлюлоза не растворяется в воде, не расщепляется ферментами желудочно-кишечного тракта, обладает способностью связывать воду, что обеспечивает увеличение размера и веса фекалий, лучшее их прохождение через кишечник, регулярную дефекацию. Целлюлоза способна адсорбировать токсические вещества и выводить их из организма.

Некоторые показания для приема биодобавки МИРАНДА - 1

Биодобавка применяется для очищения печени от балластных веществ и нормализации пищеварения, защиты печени от действия токсикантов и алкоголя, улучшения состояния обмена веществ, кожи и волос.

Принимать МИРАНДА-1 можно в виде моносредства, однако, обычно более эффективен прием биодобавки в сочетании с другими БАД. Например, ускоренное старение кожи - многопричинный процесс, и в этом случае целесообразно использовать несколько биодобавок.

Особенности приема. Противопоказания для приема МИРАНДА-1 не выявлены. Определенную осторожность при приеме биодобавки следует соблюдать при заболеваниях желудка (гастриты) - строго следовать правилам приема БАД (*Приложение 1*), советоваться с семейным врачом.

Отдельные схемы приема биодобавки МИРАНДА - 1

(в наиболее эффективных сочетаниях с другими БАД)

Очищение печени

■ Схема 1

Печень выполняет в организме многие жизненно важные функции, участвует в углеводном, жировом и белковом обмене веществ. В печени синтезируются белки крови - альбумины, бета- и гамма-глобулины. Печень является местом депонирования железа и жирорастворимых витаминов. Помогает кроветворению и способствует функционированию внутренних органов. Печень обезвреживает (инактивирует) всевозможные токсины, способствует выведению из организма вредных и ненужных веществ. Наконец, посредством выработки желчи печень участвует в процессах пищеварения, в частности - всасывании жиров и витаминов, способствует нормальной моторике кишечника.

Курс очищения печени рассчитан на 3 недели и состоит из двух 10-дневных циклов, которые проводятся один за другим, после 1-2-дневного перерыва. Биодобавки МИРАНДА-1, МИРРАСИЛ-1 нормализуют желчевыделительную функцию печени, обеспечивают организм жирорастворимыми витаминами и ПНЖК. Биодобавки МИРРА-ЦИНК и МИРРАВИТ являются дополнительным источником жизненно необходимых микронутриентов.

В соответствии с рекомендуемой последовательностью, этот курс проводится через несколько дней после курса очищения кишечника. Во время проведения курса не следует забывать о достаточной физической активности, полноценном сне. Следует избегать излишне калорийной, жирной пищи, увеличить обычное потребление жидкости на два-три стакана за счет чистой питьевой воды, которую следует выпивать небольшими порциями в течение дня. Предлагаемый курс не требует одновременного проведения каких-либо дополнительных мероприятий (напр., прием желчегонных средств).

Принимать биодобавки лучше всего во время еды. Введение в организм одновременно достаточно большого количества биодобавок требует обязательного соблюдения правил приема БАД (см. Приложение 1).

Биодобавки	Капсулы/таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА - 1	2	2	10
МИРРАСИЛ - 1	3	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
МИРРАВИТ	1	2	
перерыв - 1-2 дня			
МИРАНДА - 1	2	2	10
МИРРАСИЛ - 1	3	2	
МИРРА-ЦИНК	1-2	2	
МИРРАВИТ	1	2	
Всего упаковок: МИРАНДА-1 - 2, МИРРАСИЛ-1 - 2, МИРРАВИТ - 1, МИРРА-ЦИНК - 1			

Очищающий (дренажный) курс

■ Схема 2

Этот курс, как и описанный выше (схема 1), можно рассматривать как очищающий для печени. Применявшие этот курс БАД в течение нескольких лет (еще как МИРАНДА-1 + МКЦ ЛАМИНАРИЯ) отмечали его эффективность, а также положительное влияние при избыточной массе тела. По-видимому, эффективным оказалось удачное сочетание ингредиентов - органического йода, растительных ингредиентов МИРАНДА-1, микрокристаллической целлюлозы. Комплекс этих БАД оказывает сочтанное положительное действие на печень и кишечник, может применяться как в виде отдельного курса, так и в ходе очищающей программы, вместо этапа очищения печени (схема 1).

Дренажный курс рассчитан на 3 недели и состоит из трех 10-дневных циклов, которые проводятся один за другим, после 1-2-дневного перерыва. Биодобавки МИРАНДА-1, МИРРАВИТ, МИРРА-ЙОД нормализуют желчевыделительную функцию печени, обеспечивают организм витаминами и ПНЖК.

Во время курса следует избегать излишне калорийной пищи, избыточных количеств углеводов и жиров в пищевом рационе. Нужно также увеличить обычное ежедневное потребление жидкости на два-три стакана за счет чистой питьевой воды.

Принимать биодобавки лучше всего во время еды. Введение в организм одновременно достаточно большого количества биодобавок требует обязательного соблюдения правил приема БАД (см. Приложение 1).

Биодобавки	Число таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА - 1	3	2	10
МИРРА-ЙОД	3	2	
перерыв - 1-2 дня			
МИРАНДА - 1	2	2	10
МИРРАВИТ	2	2	
перерыв - 1-2 дня			
МИРАНДА - 1	3	2	10
МИРРА-ЙОД	2	2	
Всего упаковок: МИРАНДА-1 - 4 МИРРА-ЙОД - 1 МИРРАВИТ - 1			

Для улучшения состояния кожи и волос

■ Схема 3

Этот курс для нормализации активности сальных желез, улучшения состояния и внешнего вида кожи и волос, повышения эффективности лечения угревой болезни.

Курс рассчитан на 1,5 месяца из трех 10-15-дневных циклов, которые проводятся один за другим, после 1-2-дневного перерыва. Биодобавки МИРАНДА-1, МИРРАДОЛ и МИРРА-ЦИНК дополнительно обеспечивают организм витаминами и микроэлементами, способствуют улучшению функций кожи. Принимать биодобавки лучше всего во время еды.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА - 1	2	2	15
МИРРАДОЛ	5	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 1-2 дня			
МИРАНДА - 1	2	2	15
МИРРАДОЛ	4	2	
МИРРА-ЦИНК	1	2	
перерыв - 1-2 дня			
МИРАНДА - 1	2	2	10
МИРРАДОЛ	3	1	
МИРРА-ЦИНК	2	2	
Всего упаковок: МИРАНДА-1 - 4, МИРРА-ЦИНК - 2, МИРРАДОЛ - 2			

Атонические запоры

■ Схема 4

При атонических запорах рекомендуется провести курс из 3 циклов одновременного приема биодобавок МИРАНДА-1, МИРАНДА-4 и МИРРАДОЛ (без перерыва).

МИРАНДА-1, МИРАНДА-4 - лучше принимать утром и вечером, в конце или после приема пищи, МИРРАДОЛ - утром, днем и вечером, во время или после приема пищи. После 10-дневного перерыва курс можно повторить по такой же схеме.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА - 1	2	2	10
МИРАНДА - 4	2	2	
без перерыва			
МИРАНДА - 4	2	2	10
МИРРАДОЛ	5	3	
без перерыва			
МИРАНДА - 1	2	2	10
МИРАНДА - 4	2	2	
Всего упаковок: МИРАНДА-1 - 2, МИРРАДОЛ - 1, МИРАНДА-4 - 1,5			

Плохой рост волос и ногтей

■ Схема 5

Недостаток в организме кальция и, особенно, цинка, нарушения водно-солевого обмена неизбежно отражаются на состоянии и росте волос и ногтей. Волосы становятся тусклыми, а ногти - ломкими и деформированными. Курсовой прием комплекса биодобавок МИРАНДА-1, МИРРА-КАЛЬЦИЙ и МИРРА-ЦИНК позволит восстановить структуру и улучшить внешний вид ногтей и волос.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА - 1	2	2	30
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	
МИРРА-ЦИНК	1	1	
перерыв - 2 дня			
МИРРАСИЛ - 1	3	2	30
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	2	2	
МИРРА-ЦИНК	1	1	
Всего упаковок: МИРАНДА-1 - 3, МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 2, МИРРА-ЦИНК - 1, МИРРАСИЛ-1 - 3			

Таким образом, комплексы биодобавок, включающих биодобавку МИРАНДА-1 полезны при самых различных ситуациях, в особенности - для нормализации функций печени, улучшения состояния кожи и волос.

Нужно иметь в виду, что, помимо вышеприведенных схем, возможно использование этой биодобавки в сочетании с другими БАД также и для достижения следующих целей:

Снижение выраженности последствий алкогольной интоксикации, побочных эффектов синтетических лекарственных препаратов

МИРАНДА-1 + МИРРАВИТ / МИРАНДА-1 + МИРРА-ЦИНК /
МИРАНДА-1 + МИРАНДА-4

Уменьшение повышенной чувствительности к вредным химическим и другим факторам, профилактика аллергии

МИРАНДА-1 + МИРРА-ДИОВИТ / МИРАНДА-1 + МИРРА-ЦИНК

Нормализация липидного и белкового обмена, снижение отложения жира в печени, торможение развития ожирения и атеросклероза

МИРАНДА-1 + МИРРА-ЙОД / МИРАНДА-1 + МИРРА-ЦИНК /
МИРАНДА-1 + МИРРАДОЛ

МИРАНДА-2

ПОЧЕЧНЫЙ ДРЕНАЖНЫЙ КОМПЛЕКС

Эта биодобавка улучшает функции мочевыводящей системы и водно-солевой обмен. Является дополнительным источником растительных флавоноидов и дигидроквертицина. Помогает при предрасположенности к застойным явлениям и отекам, способствует поддержанию нормальной влажности и цвета кожи. Полезна на ранних этапах развития гипертонической болезни, а также как средство профилактики мочекаменной болезни.

Пектин (250 мг), МКЦ (156 мг), экстракты горца птичьего (30 мг), корня солодки (10 мг) и березы (50 мг), кислота аскорбиновая (2,5 мг) и дигидрокверцетин (3,5 мг)	Обычный прием - по 1 таблетке 3 раза в день обеспечивает не менее 42 % суточной потребности в дигидрокверцетине и 45% в глицирризиновой кислоте
40 таблеток по 0,5 г	

Примечание: * - реальное содержание основных ингредиентов в БАД сопоставляется с величинами АУП - адекватного уровня потребности в сутки (МЗ РФ. МР 2.3..1.1915 - 04. М., 2004)

Приведенные ниже сведения об отдельных ингредиентах помогут эффективнее применять биодобавку МИРАНДА-2.

Краткие сведения об ингредиентах

Горец птичий (спорыш), экстракт. Обладает многими полезными свойствами - общеукрепляющим, 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, выво-

дится 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 мочекишлом диатезе и при кожных болезнях (угри, фурункулы, дерматиты).

Солодки корень, экстракт. Содержит гликозид глицирризин, который распадается в организме с образованием глицирризиновой кислоты, близкой по строению к фитоэстрогенам. Наиболее важное свойство биоактивных веществ корня солодки - купирование воспалительных и аллергических реакций, в том числе вызываемых гистамином, серотонином и брадикинином. Флавоноидные вещества солодкового корня оказывают 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.

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

Березы листья, экстракт. Листья березы содержат эфирное масло, флавоноиды, сапонины, аскорбиновую кислоту. Давно доказано мочегонное действие березовых почек и листьев при отеках сердечно-сосудистого происхождения.

Дигидроквертицин (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 мочегонными свойствами, укрепляет сосудистую стенку, способствуют нормализации обменных процессов в почках. Оказывает тормозящий эффект на развитие дистрофических и склеротических процессов в глазах, снижает риск кровоизлияний в сетчатку глаза.

Пектин. Пектины - натуральные водорастворимые вещества, улучшающие перистальтику кишечника, что помогает более быстрому выведению токсикантов. В то же время пектины и продукты их обмена губительно действуют на болезнетворные микробы. Пектины способствуют также

нормализации содержания глюкозы и холестерина в крови, оптимизации жирового обмена.

Целлюлоза (микрористаллическая целлюлоза, МКЦ) - клетчатка или обработанная целлюлоза - один из самых распространенных в природе полимеров. Целлюлоза не растворяется в воде, не расщепляется ферментами желудочно-кишечного тракта, обладает способностью связывать воду. Целлюлоза способна адсорбировать токсические вещества и выводить их из организма.

Некоторые показания для приема биодобавки МИРАНДА - 2

Биодобавка применяется для очищения почек и мочевыводящих путей, улучшения водно-солевого обмена, при предрасположенности к застойным явлениям и отекам, при склонности к повышению артериального давления, а также как средство профилактики мочекаменной болезни.

Принимать МИРАНДА-2 можно в виде моносредства, однако, обычно более эффективен прием биодобавки в сочетании с другими БАД. Например, избыточная сухость кожи зависит от ряда причин, и в этом случае целесообразно использовать несколько биодобавок.

Особенности приема. Противопоказания для приема МИРАНДА-2 не выявлены. Определенную осторожность при приеме биодобавки следует соблюдать при мочекаменной болезни - строго следовать правилам приема БАД (*Приложение 1*), советоваться с семейным врачом.

Отдельные схемы приема биодобавки МИРАНДА - 2

(в наиболее эффективных сочетаниях с другими БАД)

Очищение почек

■ Схема 1

Эффективность работы мочевыделительной системы - одно из обязательных условий поддержания полноценного здоровья. Всем известная функция почек - образование и выделение мочи служит основой для важных «не-

выделительных» функций, в числе которых поддержание водно-солевого баланса организма, участие в регуляции всех видов обмена веществ (в том числе, обмена кальция) и в обеспечении нормального тонуса сосудов. Поэтому нарушения работы почек могут привести к задержке жидкости в организме и появлению отеков, либо, наоборот, к обезвоживанию и связанным с ним проблемам (в том числе кожным). Нередкое следствие общих и местных нарушений - развитие мочекаменной болезни.

Курс очищения рассчитан на 3 недели и состоит из двух 10-дневных циклов, которые проводятся один за другим, после 1-2-дневного перерыва. МИРАНДА-2 предотвращает застойные и воспалительные явления в почках, снижает образование трудно растворимых солей и вместе с биодобавкой МИРРАСИЛ-2 нормализуют и восстанавливают выделительную функцию. Биодобавки МИРРАВИТ, МИРРА-СЕЛЕН дополнительно снабжают организм необходимыми микронутриентами.

В соответствии с рекомендуемой последовательностью (см. выше) настоящий курс лучше проводить после курса очищения печени. Во время проведения курса не следует забывать о полезных советах и рекомендациях (физическая нагрузка, полноценный сон). Нужно избегать избыточно калорийной пищи и соблюдать определенный питьевой режим (в дополнение к привычным напиткам в течение дня выпивать несколькими порциями 0,5 - 1,0 литра чистой воды). Предлагаемый курс не требует одновременного проведения каких-либо дополнительных специальных мероприятий (мочегонные средства, бессолевая диета).

Принимать биодобавки лучше всего во время еды. Введение в организм одновременно достаточно большого количества БАД требует обязательного соблюдения правил их приема (см. Приложение 1).

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА - 2	2	2	10
МИРРАВИТ	1	2	
МИРРАСИЛ - 2	3	2	
МИРРА-СЕЛЕН	2	2	
перерыв - 2 дня			
МИРАНДА - 2	2	2	10
МИРРАВИТ	1	2	
МИРРАСИЛ - 2	3	2	
МИРРА-СЕЛЕН	1	2	
Всего упаковок:			
МИРАНДА-2 - 2, МИРРАВИТ - 1, МИРРАСИЛ-2 - 2, МИРРА-СЕЛЕН - 1			

Избыточная сухость кожи

■ Схема 2

Этот курс полезен при избыточной сухости кожи, что обусловлено расстройствами водно-солевого обмена. Комплекс БАД (МИРАНДА-1, МИРРА-КАЛЬЦИЙ и МИРРАСИЛ-1) оказывает сочетанное положительное действие на выделительную функцию почек, на водный баланс организма.

Курс рассчитан на 25 дней, во время приема биодобавок следует увеличить количество ежедневно выпиваемой чистой воды (несколько стаканов). Принимать биодобавки лучше всего во время еды.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА - 2	2	2	25
МИРРА-КАЛЬЦИЙ	3	2	
МИРРАСИЛ - 3	3	2	
Всего упаковок: МИРАНДА-2 - 2,5, МИРРА-КАЛЬЦИЙ - 1, МИРРАСИЛ-3 - 2,5			

При повышенном артериальном давлении

■ Схема 3

Этот курс полезен при периодически повышающемся артериальном давлении, с появлением соответствующих симптомов (шум в ушах, головокружение, головная боль).

Биодобавки МИРАНДА-2, МЕДЕЛЛА-2 и МИРРА-ЙОД оказывают расслабляющее, гипотензивное действие. Курс рассчитан на 25 дней. Принимать биодобавки лучше всего во время еды.

Биодобавки	Капсулы/таблетки на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА - 2	2	2	25
МЕДЕЛЛА - 2	1	2	
МИРРА-ЙОД	2	2	
Всего упаковок: МИРАНДА-2 - 2,5, МИРРА-ЙОД - 1, МЕДЕЛЛА-2 - 1			

Спастические запоры

■ Схема 4

В числе причин, вызывающих запоры - малоподвижный образ жизни, потребление высококалорийной пищи с низким содержанием растительной клетчатки, привычка плотно и поздно ужинать, длительное применение некоторых лекарств, хроническое отравление солями тяжелых металлов, курение, а также недостаточное потребление чистой воды. Хронические запоры негативно сказываются на всем организме, ухудшают состояние кожи, отрицательно влияют на общий и местный иммунитет.

При спастических запорах рекомендуется провести курс из двух циклов приема биодобавок МИРАНДА-2 и МИРРАСИЛ-3, по 25 дней.

При необходимости после 10-дневного перерыва следует провести повторный курс по такой же схеме.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА - 2	2	2	20
МИРРАСИЛ - 3	3	2	
перерыв 3 дня			
МИРАНДА - 2	2	2	20
МИРРАСИЛ - 3	3	2	
Всего упаковок: МИРАНДА-2 - 4, МИРРАСИЛ-3 - 4			

Профилактика мочекаменной болезни

■ Схема 5

Для предупреждения развития мочекаменной болезни, предрасположенность к которой определяется по некоторым субъективным и объективным симптомам, результатам лабораторных и инструментальных исследований, необходима своевременная и эффективная профилактика. В числе оздоровительных мероприятий - кратковременные курсы очищения почек (схема 1), а также приведенная ниже схема более длительного введения биодобавок МИРАНДА-2 и МИРРАСИЛ-2. Во время курса приема БАД необходимо соблюдать определенный питьевой режим - в

дополнение к обычным напиткам выпивать в течение дня несколькими порциями 0,5 - 1,0 литра чистой воды. Принимать биодобавки нужно во время еды.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА - 2	2	2	15
МИРРАСИЛ - 2	3	2	
перерыв - 2 дня			
МИРАНДА - 2	2	2	15
МИРРАСИЛ - 2	3	2	
Всего упаковок: МИРАНДА-2 - 3, МИРРАСИЛ-2 - 3			

Таким образом, комплексы биодобавок, включающих биодобавку МИРАНДА-2 полезны при многих ситуациях, в особенности - для нормализации функций мочевыводящей системы, нарушениях водно-минерального баланса организма.

Нужно иметь в виду, что, помимо вышеприведенных схем, возможно использование этой биодобавки также и для достижения следующих целей:

Помощь при подагре, при обменных поражениях суставов
МИРАНДА-2 + МИРАНДА-1

Антиспазматическое действие, помощь при болях и коликах
МИРАНДА-2 + МЕДЕЛЛА-2 /
МИРАНДА-2 + МИРРАСИЛ-3

Повышение эффективности комплексного лечения хронических воспалительных заболеваний почек и мочевыводящих путей
МИРАНДА-2 + МИРРАВИТ /
МИРАНДА-2 + МИРРАСИЛ-3 /
МИРАНДА-2 + МИРРАДОЛ

МИРАНДА-3

БРОНХОЛЕГОЧНЫЙ ДРЕНАЖНЫЙ КОМПЛЕКС

Эта биодобавка улучшает функции дыхания, оказывает профилактическое и оздоровительное действие при предрасположенности к заболеваниям дыхательных путей. Биодобавка способствует разжижению вязкой бронхиальной слизи и мокроты, уменьшению спазма бронхов, облегчению откашливания и отхаркивания мокроты. Обладает способностью инактивировать токсические вещества и выводить их из организма.

Состав: дрожжевой автолизат (200 мг), МКЦ (181,5 мг), трава душицы (50 мг), экстракты алтеинового (50 мг) и солодкового корня (15 мг), эпофен (3,5 мг)	Обычный прием (по 2 таблетки 2 раза в день) обеспечивает 50% от средне-суточной потребности в глицирризиновой кислоте и 100% эпофене
90 таблеток по 0,5 г	

Примечание: * - реальное содержание основных ингредиентов в БАД сопоставляется с величинами АУП - адекватного уровня потребности в сутки (МЗ РФ. МР 2.3..1.1915 - 04. М., 2004)

Приведенные ниже сведения об отдельных ингредиентах помогут эффективнее применять биодобавку МИРАНДА-3.

Краткие сведения об ингредиентах

Дрожжевой автолизат. Богат витаминами группы В (фолиевая кислота, В₁, В₃ 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.

Целлюлоза (микрористаллическая целлюлоза, МКЦ) - клетчатка или обработанная целлюлоза - один из самых распространенных в природе полимеров. Целлюлоза не растворяется в воде, не расщепляется ферментами желудочно-кишечного тракта, обладает способностью связывать воду. Целлюлоза способна адсорбировать токсические вещества и выводить их из организма.

Душица, трава. Душица обладает успокаивающими, обезболивающими и жаропонижающими свойствами. Настои травы 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 стимулируют секрецию бронхиальных и пищеварительных желез.

Алтейный корень, экстракт. Алтей оказывает противовоспалительное, отхаркивающее, смягчающее 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.

Солодки корень, экстракт. Содержит гликозид глицирризин, который распадается в организме с образованием глицирризиновой кислоты, близкой по строению к фитоэстрогенам. Наиболее важное свойство биоактивных веществ корня солодки - купирование воспалительных и аллергических реакций, в том числе вызываемых гистамином, серотонином и брадикинином. Флавоноидные вещества солодкового корня оказывают спазмолитическое действие на гладкую мускулатуру.

Отмечены положительные результаты использования солодки при экземе, аллергическом дерматите, при системной волчанке. В качестве отхаркивающего и обволакивающего средства препараты из корня солодки широко применяются при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Эпофен. Отечественный антигипоксант и антиоксидант, аналог натуральных биофлавоноидов, имеющий структурное сходство с витаминами К, Е, РР. Эпофен повышает эффективность тканевого дыхания, оптимизирует витаминный и энергетический обмен в организме. По сравнению с более ранними аналогами (олифен, гипоксен) обладает более выраженными антиоксидантными свойствами, после выполнения своей роли распадается до абсолютно безвредных продуктов и полностью выводится из организма.

Некоторые показания для приема биодобавки МИРАНДА - 3

Биодобавка применяется для очищения легких и дыхательных путей, для профилактики бронхолегочных воспалительных и простудных заболеваний.

Принимать МИРАНДА-3 можно в виде моносредства, однако, обычно более эффективен прием биодобавки в сочетании с другими БАД. Например, при частых простудах у детей наиболее целесообразно использовать несколько биодобавок.

Особенности приема. Противопоказания для приема МИРАНДА-3 не выявлены.

Отдельные схемы приема биодобавки МИРАНДА - 3

(в наиболее эффективных сочетаниях с другими БАД)

Очищение легких

■ Схема 1

Дыхательная (бронхолегочная) система в обычных условиях выполняет важнейшую выделительную функцию - удаление из организма углекислого газа. В периоды неблагополучия (состояние предболезни, простудные и воспалительные заболевания) к этому добавляется удаление бактериальных и вирусных токсинов (кашель с мокротой). А при хронических воспалительных заболеваниях бронхов и легких кашель становится постоянным (известный, например, хронический «кашель курильщика»). Нормализация вентиляции легких, удаление из альвеол и бронхиол ненужных веществ - задача очистки легких.

Курс очищения легких рассчитан на 3 недели и состоит из двух 10-дневных циклов, которые проводятся один за другим, после 1-2-дневного перерыва. Биодобавка МИРАНДА-3 улучшает дыхание, уменьшает спазм бронхов, способствует разжижению вязкой бронхиальной слизи, облегчает откашливание и отхождение мокроты, т.е., помогает выведению из организма ненужных и токсических веществ. Биодобавка МИРРАСИЛ-2 нормализует проницаемость стенки сосудов легких, спо-

способствует процессам газообмена. МИРРА-ДИОВИТ весьма полезен для усиления адаптационных возможностей, местного иммунитета и антиоксидантной защиты. МИРРА-ФЕРРУМ повышает энергетику, улучшает газообмен, дополнительно снабжает организм необходимыми микроэлементами и железом.

В соответствии с рекомендуемой последовательностью, этот курс проводится через несколько дней после окончания курса очищения почек. Во время проведения курса необходимы достаточная физическая активность, полноценный отдых и сон. Следует избегать излишне калорийной пищи, увеличить за счет чистой воды обычное ежедневное потребление жидкости на 2-3 стакана (выпивать небольшими порциями в течение дня). Предлагаемый курс не требует одновременного проведения каких-либо дополнительных мероприятий (напр., прием отхаркивающих средств, специальная дыхательная гимнастика).

Принимать биодобавки лучше всего во время еды. Введение в организм одновременно достаточно большого количества биодобавок требует обязательного соблюдения правил приема БАД (см. Приложение 1).

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА - 3	3	2	10
МИРРАСИЛ - 2	3	2	
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
перерыв - 1-2 дня			
МИРАНДА - 3	3	1	10
МИРРАСИЛ - 2	3	2	
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
Всего упаковок: МИРАНДА-3 - 1, МИРРАСИЛ-2 - 2, МИРРА-ДИОВИТ - 1, МИРРА-ФЕРРУМ - 1			

Профилактика респираторных инфекций

■ Схема 2

Этот курс полезно провести для профилактики простудных и острых респираторных инфекций, для предупреждения рецидивов уже возникших, хронических заболеваний (например, гайморита). Действие биодобавок

хорошо сочетается с другими оздоровительными средствами. При необходимости после 3-5-дневного перерыва курс можно повторить.

Биодобавки	Число таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА-3	3	2	15
МИРРА-ДИОВИТ	2	2	
Всего упаковок: МИРРА-ДИОВИТ - 1,5, МИРАНДА-3 - 1			

Частые простуды у детей

■ Схема 3

Этот общеукрепляющий курс для часто болеющих детей (простуды, инфекции верхних дыхательных путей). Комплекс биодобавок МИРАНДА-3, МИРРА-ФЕРРУМ и МИРРА-ДИОВИТ способствует укреплению иммунитета. Курсы желательно проводить в зимне-весенний и осенне-зимний период. При приеме биодобавок детьми надо соблюдать несколько правил. Так, дозировку лучше рассчитывать относительно средней дозы и веса среднего человека. Если взрослому человеку рекомендуется в день 4 таблетки биодобавки (условно на 60 кг массы тела), то ребенок весом 15 кг должен принимать 1 таблетку. Обязательным является и постепенное увеличение дозы приема. Что же касается каких-либо неприятных побочных эффектов от приема биодобавок детьми, то о них практически ничего не известно.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА - 3	2	2	20
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	
перерыв - 2 дня			
МИРАНДА - 3	2	2	20
МИРРА-ФЕРРУМ	1	2	
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	
Всего упаковок: МИРАНДА-3 - 2, МИРРА-ФЕРРУМ - 2, МИРРА-ДИОВИТ - 2			

При пребывании в помещениях с загрязненным воздухом

■ Схема 4

Этот комплекс биодобавок полезен всем, кто работает в запыленных, загазованных и плохо проветриваемых помещениях, водителям автотранспорта, «пассивным курильщикам». МИРАНДА-3, МИРРА-ЙОД и МИРРА-ЦИНК помогут лучшей вентиляции легких, выведению из дыхательных путей различных загрязнителей. Курс приема БАД рассчитан на 25 дней, без перерыва.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА - 3	3	2	25
МИРРА-ЙОД	2	2	
МИРРА-ЦИНК	2	2	
Всего упаковок: МИРАНДА-3 - 2, МИРРА-ЙОД - 1, МИРРА-ЦИНК - 2			

Таким образом, комплексы БАД, включающие биодобавку МИРАНДА-3, полезны для профилактики заболеваний и оздоровления бронхолегочной системы. В реабилитационный период после тяжелых заболеваний системы дыхания целесообразно применять биодобавки МИРАНДА-3 + МИРРАВИТ, МИРАНДА-3 + МИРРА-ДИОВИТ.

МИРАНДА-4

КИШЕЧНЫЙ ДРЕНАЖНЫЙ КОМПЛЕКС

Биодобавка оказывает общеоздоравливающее действие. Активизирует работу пищеварительной системы и помогает нормализации микрофлоры кишечника. Способствует правильному усвоению компонентов пищи (макро- и микронутриентов). Нормализует перистальтику кишечника, ускоряет выведение вредных для организма веществ. Улучшает состояние и внешний вид кожи.

Лактулоза (250 мг), пектин (200 мг), сухой сок свеклы (50 мг)	Обычный прием (по 2 таблетки 2-3 раза в день) обеспечивает 75% от среднесуточной потребности лактулозы и 60% пектина
80 таблеток по 0,5 г	

Примечание: * - реальное содержание основных ингредиентов в БАД сопоставляется с величинами АУП - адекватного уровня потребности в сутки (МЗ РФ. МР 2.3..1.1915 - 04. М., 2004)

Приведенные ниже сведения об отдельных ингредиентах помогут эффективнее применять биодобавку МИРАНДА-4.

Краткие сведения об ингредиентах

Лактулоза. Обладает способностью избирательно стимулировать рост и размножение нормальной микрофлоры кишечника, в первую очередь - бифидо- и лактобактерий. Под влиянием лактулозы нормофлора усилено вырабатывает вещества, подавляющие рост и размножение болезнетворных микроорганизмов (сальмонелл и др.). 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.

Пектин. 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 В₁₂). 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.

Сухой сок свеклы. Свекла - «кладовая микроэлементов» (калий, магний, железо, медь, марганец, йод и др.) - издавна используется в народной медицине. В сухом соке благодаря сублимационной сушке сохранены все витамины (С, группа В, Р, РР, каротин). Флавоноиды свеклы снимают сосудистые спазмы, повышают прочность капилляров, понижают артериальное давление, улучшают состав и свойства крови. Оказывают также антиканцерогенное и антирадиационное действие. Алкалоидоподобные соединения - бетаин и бетанин - пока не обнаруженные в других

растениях, способствуют расщеплению и усвоению пищи, участвуют в образовании холина, улучшающего состояние печени.

Некоторые показания для приема биодобавки МИРАНДА - 4

Биодобавка применяется для очищения кишечника и нормализации кишечной микрофлоры, лучшего усвоения пищевых веществ.

Принимать МИРАНДА-4 можно в виде моносредства, однако, обычно более эффективен прием биодобавки в сочетании с другими БАД. Например, для нормализации функций желудочно-кишечного тракта лучше применить комплекс специально подобранных БАД.

Особенности приема. Противопоказания для приема МИРАНДА-4 не выявлены.

Отдельные схемы приема биодобавки МИРАНДА - 4

(в наиболее эффективных сочетаниях с другими БАД)

Очищение кишечника

■ Схема 1

В различных отделах пищеварительного тракта (полость рта, желудок, кишечник) происходят важнейшие для организма процессы переваривания и усвоения пищи, обеспечивается удаление ненужных организму «отходов». Эвакуация отработанных и балластных веществ зависит как от моторики (перистальтики) кишечника, так и от нормального состояния и функционирования микрофлоры желудочно-кишечного тракта. Наиболее хорошо изучено в этом отношении значение нормофлоры кишечника, в меньшей степени - «микробного населения» полости рта и желудка. Поэтому очищение кишечника - это одновременно и нормализация выделительных функций и дополнительное введение микронутриентов, полезных как для всего организма, так и для кишечной микрофлоры.

Весь курс очищения рассчитан на 3 недели и состоит из двух 10-дневных циклов, которые проводятся один за другим, после 1-2-дневного перерыва. Биодобавки МИРАНДА-4, МИРАНДА-1 нормализуют моторику (перистальтику) кишечника, способствуют восстановлению нормофлоры, помогают работе других органов пищеварительной системы, ускоряют выведение вредных для организма веществ. Биодобавки МИРРАДОЛ, МИРРА-ЙОД тоже полезны для моторики кишечника, а также обеспечивают организм необходимыми микронутриентами. Курс очищения кишечника лучше проводить первым. Во время проведения курса не следует забывать о дополнительных полезных советах и рекомендациях (достаточная физическая активность, полноценный сон). Важное значение имеют рацион питания (нужно избегать избыточно калорийной пищи) и питьевой режим (в дополнение к привычным напиткам в течение дня надо выпивать несколькими порциями два-три стакана чистой воды). Предлагаемый курс не требует одновременного проведения каких-либо дополнительных специальных мероприятий (слабительные средства, очистительные клизмы, ограничительные диеты, голодание).

Принимать биодобавки лучше всего во время еды. Введение в организм одновременно достаточно большого количества биодобавок требует обязательного соблюдения правил приема БАД (см. Приложение 1).

Биодобавки	Число таблеток на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА - 4	4	2	10
МИРРА-ЙОД	1	2	
МИРАНДА - 1	2	2	
МИРРАДОЛ	3	2	
перерыв - 2 дня			
МИРАНДА - 4	4	2	10
МИРРА-ЙОД	1	2	
МИРАНДА - 1	2	2	
МИРРАДОЛ	3	3	
Всего упаковок: МИРАНДА-4 - 2, МИРРА-ЙОД - 1, МИРАНДА-1 - 2, МИРРАДОЛ - 1			

Дисбактериоз

■ Схема 2

Нарушение состава нормальной микрофлоры кишечника - явление очень распространенное. Дисбактериоз возникает как следствие воздействия на организм ряда химических веществ, некоторых лекарственных препаратов. Нормализация микрофлоры - обязательное условие хорошего самочувствия, успешного лечения многих хронических заболеваний.

Комплекс биодобавок - МИРАНДА-4, МИРРА-ДИОВИТ, МИРРАСИЛ-1 помогут восстановлению нормальной микрофлоры.

Биодобавки	Таблетки/капсулы на один прием	Число приемов	Курс, дни
МИРАНДА - 4	3	3	10
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	
МИРРАСИЛ - 1	3	2	
перерыв - 2 дня			
МИРАНДА - 4	3	3	10
МИРРАСИЛ - 1	3	2	
перерыв - 2 дня			
МИРАНДА - 4	2	2	10
МИРРА-ДИОВИТ	1	2	
МИРРАСИЛ - 1	3	2	
Всего упаковок: МИРАНДА-4 - 3, МИРРА-ДИОВИТ - 1, МИРРАСИЛ-1 - 3			

Таким образом, МИРАНДА-4 полезна при многих состояниях, связанных с нарушениями функций пищеварительной системы, ослаблением иммунитета.

▼ Приложение 1

Некоторые правила приема биодобавок

Биодобавки - не лекарственные средства, предназначенные для снятия того или иного симптома. Правильное применение биодобавок должно приводить к глубоким положительным эффектам, к стойкому улучшению состояния организма и самочувствия. Поэтому и принимать биодобавки нужно повторяющимися курсами, иногда - повторяющимися сериями курсов.

Обычный («средний») курс приема биодобавок - 15-20 дней. Проведение двух-трех таких курсов приводит к улучшению состояния здоровья.

В некоторых случаях и для некоторых биодобавок допустимо проведение интенсивных курсов. Обычно это меньшие по длительности (7-10 дней), но более интенсивные по числу приемов и дозировке биодобавок курсы.

Очень важный момент - перерывы между курсами. Эти перерывы необходимы потому, что *прерывистость действия любого фактора на организм всегда усиливает эффективность действия этого фактора.*

При первом приеме нужно соблюдать принцип постепенности. Не надо с первого же дня принимать всю рекомендуемую дозу биодобавки. Лучше начать с 1/4 или 1/3 дозы, и выйти на полную дозу на 3-4 день приема. Этим организму будет предоставлено время для адаптации к новым для него биоактивным веществам - ингредиентам биодобавки.

О времени приема биодобавок по отношению к приему пищи следует сказать следующее. Все биодобавки можно принимать непосредственно перед едой или во время еды. Лицам, страдающим воспалительными заболеваниями желудка и двенадцатиперстной кишки, лучше принимать биодобавки не до еды, а во время или после еды.

Хотя биодобавки практически и не обладают «мгновенным» действием, биокомплексы с тонизирующим действием (МИРРАДОЛ, МИРРАВИТ и МЕДЕЛЛА-1) лучше все же не принимать на ночь. Что же касается «биоритмов» приема любых биодобавок, то, к сожалению, какие-либо исследования на этот счет отсутствуют и рекомендации по этому поводу являются не более, чем пустыми спекуляциями. Однако одна «биоритмологическая» рекомендация все же имеется. Эта рекомендация состо-

ит том, что прием биодобавок должен вписываться в устоявшийся ритм приемов пищи и не нарушать уже сложившиеся привычки.

Существуют некоторые ограничения на совместное применение биодобавок в тех случаях, когда несколько БАД принимаются одновременно. Биодобавки МЕДЕЛЛА-1 и МЕДЕЛЛА-2 оказывают разнонаправленное действие на организм и принимать их одновременно также не следует.

Не следует сочетать прием биодобавки МЕДЕЛЛА-1 с использованием Композиции СПОКОЙСТВИЕ, УСПОКАИВАЮЩЕГО КОМПЛЕКСА; прием биодобавки МЕДЕЛЛА-2 - с использованием Композиции ВДОХНОВЕНИЕ, ТОНИЗИРУЮЩЕГО КОМПЛЕКСА.

Что касается приема биодобавок детьми, то, в соответствии с современными требованиями сертифицирующих органов, на этикетках биодобавок и в информационных листках рекомендации для детей отсутствуют.

Успешно и многократно применялись биодобавки и в специализированных детских учреждениях, например, при лечении атопического дерматита у детей первого года жизни и старше. Определенный положительный опыт накопился за прошедшие годы и у дистрибьюторов, и у потребителей наших биодобавок.

Тем не менее, при приеме биодобавок детьми надо соблюдать несколько правил. Так, дозировку лучше рассчитывать относительно средней дозы и веса «среднего» человека. Если взрослому человеку рекомендуется в день 4 таблетки биодобавки (условно на 60 кг массы тела), то ребенок весом 15 кг должен принимать 1 таблетку. Обязательным является и принцип постепенности в начале приема. Что же касается каких-либо неприятных побочных эффектов от приема биодобавок детьми, то о них практически ничего не известно.

В качестве противопоказания в текст этикеток и информационных листов включена обязательная фраза о возможности «индивидуальной непереносимости ингредиентов». В наши дни «непереносимым» в принципе может быть любое вещество. Однако «непереносимость» компонентов наших биодобавок - явление очень редкое.

▼ Приложение 2

Схемы применения биодобавок по назначению

Профилактика и коррекция дефицита микронутриентов

МИРРАВИТ

Сухость кожи (при дефиците витамина А и цинка) с. 78 / Схема 1

МИРРАДОЛНездоровая кожа
(дефицит витаминов группы В, цинка)..... с. 84 / Схема 1**МИРРАСИЛ-1**

Коррекция дефицита ПНЖК, витамина Е с. 94 / Схема 1

МИРРА-КАЛЬЦИЙПрофилактика недостатка кальция..... с. 11 / Схема 1
Коррекция дефицита кальция с. 12 / Схема 2**МИРРА-ЦИНК**Профилактика недостатка цинка в организме с. 26 / Схема 1
Коррекция дефицита цинка с. 27 / Схема 2**МИРРА-СЕЛЕН**Профилактика недостатка селена с. 44 / Схема 1
Коррекция дефицита селена с. 44 / Схема 2**МИРРА-ФЕРРУМ**Профилактика недостатка железа с. 58 / Схема 1
Коррекция дефицита железа..... с. 59 / Схема 2**МИРРА-ЙОД**Профилактика недостатка йода с. 70 / Схема 1
Коррекция дефицита йода с. 71 / Схема 2

Беременность

МИРРА-КАЛЬЦИЙ

Беременность, период грудного вскармливания..... с. 16 / Схема 7

МИРРА-ЦИНК

Цинк и беременность с. 27 / Схема 3

МИРРА-СЕЛЕН

Селен и беременность с. 45 / Схема 3

Дети, подростки

МИРРА-КАЛЬЦИЙ

Периоды интенсивного роста (дети, подростки) с. 13 / Схема 3

МИРРА-ЦИНК

Периоды интенсивного роста (дети, подростки) с. 28 / Схема 4

МИРРА-СЕЛЕН

Замедленное развитие детей..... с. 46 / Схема 4

МИРРА-ФЕРРУМ

Простуды и инфекции у детей с. 61 / Схема 5

Замедленное умственное развитие детей..... с. 62 / Схема 7

Психика, нервная система

МИРРАВИТ

Для повышения энергетики и работоспособности с. 80 / Схема 4

При интенсивных умственных и зрительных нагрузках .. с. 81 / Схема 5

МИРРАДОЛ

Восстановление после стресса, болезней и травм..... с. 85 / Схема 2

МЕДЕЛЛА-1

Для повышения энергетики и работоспособности с. 107 / Схема 1

При упадке сил, частых состояниях депрессии..... с. 108 / Схема 2

Эндокринная система и обмен веществ

МИРРА-ЦИНК

Цинк и диабет с. 32 / Схема 9

МИРРА-ЙОД

Дренажный курс с. 72 / Схема 3

Избыточная масса тела с. 73 / Схема 5

МИРРАСИЛ-3

Для оптимизации обмена холестерина с. 105 / Схема 3

Зрение

МИРРА-ЦИНК

Цинк и зрение с. 36 / Схема 15

МИРРА-ФЕРРУМ

Ухудшение зрения с. 62 / Схема 6

МИРРАВИТ

При интенсивных умственных
и зрительных нагрузках с. 81 / Схема 5

МЕДЕЛЛА-1

При тенденции к ухудшению зрения с. 110 / Схема 6

Снижение зрения при больших
зрительных нагрузках с. 111 / Схема 7

Кожа

МИРРА-ЦИНК

Избыточная сальность кожи, акне с. 29 / Схема 5

МИРРА-ФЕРРУМ

Энтеропатии, гнойничковые сыпи с. 63 / Схема 8

МИРРАВИТ

Сухость кожи (при дефиците витамина А и цинка) с. 78 / Схема 1

Усиленное салоотделение, акне с. 79 / Схема 2

МИРРАДОЛ

Нездоровая кожа

(дефицит витаминов группы В, цинка)..... с. 84 / Схема 1

Целлюлит (при нормальном или пониженном весе) с. 86 / Схема 3

МИРАНДА-1

Для улучшения состояния кожи и волос с. 124 / Схема 3

МИРАНДА-2

Избыточная сухость кожи с. 131 / Схема 2

МИРРАСИЛ-1

Плохие ногти, волосы, кожа с. 96 / Схема 3

МИРРАСИЛ-3

Плохие волосы, ногти, кожа с. 104 / Схема 2

МЕДЕЛЛА-2

При сухости кожи в предклимактерическом периоде с. 114 / Схема 2

Волосы, ногти**МИРРА-ЦИНК**

Плохой рост волос и ногтей..... с. 30 / Схема 6

МИРРА-СЕЛЕН

Плохие волосы, плохие ногти с. 47 / Схема 5

МИРАНДА-1

Для улучшения состояния кожи и волос с. 124 / Схема 3

МИРРАСИЛ-1

Плохие ногти, волосы, кожа с. 95 / Схема 3

МИРРАСИЛ-3

Плохие волосы, ногти, кожа с. 104 / Схема 2

Бронхолегочная система

МИРРА-ДИОВИТ

Профилактика респираторных инфекций с. 89 / Схема 1

МИРАНДА-3

Очищение легких с. 136 / Схема 1

Профилактика респираторных инфекций с. 137 / Схема 2

Частые простуды у детей..... с. 138 / Схема 3

В помещениях с загрязненным воздухом с. 139 / Схема 4

МЕДЕЛЛА-2

При хроническом бронхите, «кашле курильщика»..... с. 115 / Схема 3

Сердечно-сосудистая система

МИРРА-ЦИНК

Профилактика атеросклероза с. 31/ Схема 8

МИРРА-СЕЛЕН

Атеросклероз, гипертоническая болезнь с. 48 / Схема 7

МИРРА-ФЕРРУМ

Пониженное артериальное давление с. 60 / Схема 4

Нарушения проницаемости стенки сосудов с. 64 / Схема 9

МИРРА-ЙОД

Профилактика гипертонической болезни с. 74 / Схема 6

МИРРАВИТ

Нарушения проницаемости сосудистой стенки..... с. 80 / Схема 3

МИРАНДА-2

При повышенном артериальном давлении с. 131 / Схема 3

МИРРАСИЛ-2

При нарушениях проницаемости стенки сосудов с. 100 / Схема 2

Для оптимизации обмена холестерина с. 100 / Схема 3

При варикозном расширении вен..... с. 101 / Схема 4

МЕДЕЛЛА-1

При пониженном артериальном давлении..... с. 108 / Схема 3

При стойкой гипотонии, астенизации организма с. 109 / Схема 4

МЕДЕЛЛА-2

При повышенном артериальном давлении..... с. 114 / Схема 1

Пищеварительная система**МИРРА-КАЛЬЦИЙ**

Дисбактериоз, поражения кожи, дефицит кальция..... с. 14 / Схема 4

МИРРА-ФЕРРУМ

Энтеропатии, гнойничковые сыпи с. 63 / Схема 8

МИРРА-ЙОД

Восстановление микрофлоры при дисбактериозе с. 73 / Схема 4

МИРРА-ДИОВИТ

Наклонность к кариесу зубов..... с. 89 / Схема 4

МИРАНДА-1

Очищение печени..... с. 122 / Схема 1

Очищающий (дренажный) курс с. 123 / Схема 2

Атонические запоры..... с. 125 / Схема 4

МИРАНДА-2

Спастические запоры..... с. 132 / Схема 4

МИРАНДА-4

Очищение кишечника..... с. 141 / Схема 1

МИРАНДА-4

Дисбактериоз с. 143 / Схема 2

МИРРАСИЛ-1

Профилактика токсических поражений печени..... с. 94 / Схема 2

МИРРАСИЛ-2

Профилактика токсических поражений печени..... с. 99 / Схема 1

МИРРАСИЛ-3

Профилактика токсических поражений печени..... с. 104 / Схема 1

Мочевыводящая система

МИРАНДА-2

Очищение почек..... с. 129 / Схема 1

Профилактика мочекаменной болезни..... с. 132 / Схема 5

Женская половая система

МИРРА-КАЛЬЦИЙ

Климактерический период и менопауза с. 17 / Схема 8

МИРРА-ЦИНК

Ранний климакс и старение (I)..... с. 33 / Схема 10

Ранний климакс и старение (II)..... с. 33 / Схема 11

МЕДЕЛЛА-2

При сухости кожи

в предклимактерическом периоде с. 114 / Схема 2

При болезненных менструациях..... с. 116 / Схема 4

Мужская половая система

МИРРА-ЦИНК

Мужское бесплодие с. 34 / Схема 12

Импотенция с. 35 / Схема 13

МИРРА-СЕЛЕН

Мужское бесплодие с. 48 / Схема 6

МИРРА-ДИОВИТ

Профилактика рецидивов

хронического простатита с. 90 / Схема 5

МИРРАСИЛ-1

При мужском бесплодии с. 96 / Схема 5

МЕДЕЛЛА-1

Импотенция с. 112 / Схема 8

Иммунная система

МИРРА-ЦИНК

Нормализация иммунной защиты с. 30 / Схема 7

МИРРА-ДИОВИТ

Профилактика респираторных инфекций с. 89 / Схема 1

МИРРАСИЛ-1

Частые простуды и инфекции с. 96 / Схема 4

Кровь, свертывание крови

МИРРА-КАЛЬЦИЙ

Нарушения свертывания крови, кровотечения с. 15 / Схема 5

МИРРА-ФЕРРУМ

Предупреждение развития анемии с. 59 / Схема 3

Очищение организма

МИРРА-ЙОД

Дренажный курс с. 72 / Схема 3

МИРАНДА-1

Очищение печени с. 122 / Схема 1

Очищающий (дренажный) курс с. 123 / Схема 2

МИРАНДА-2

Очищение почек с. 129 / Схема 1

МИРАНДА-3

Очищение легких с. 136 / Схема 1

МИРАНДА-4

Очищение кишечника с. 141 / Схема 1

Восстановление после травм и болезней

МИРРА-КАЛЬЦИЙ

Реабилитационный период после болезни..... с. 16 / Схема 6

МИРРА-ЦИНК

Восстановительный период
после болезней и травм с. 35 / Схема 14

МИРРАДОЛ

Восстановление после стресса, болезней и травм..... с. 85 / Схема 2

МЕДЕЛЛА-1

Восстановление после стресса, болезней и травм..... с. 110 / Схема 5

Ускоренное старение

МИРРА-КАЛЬЦИЙ

Климактерический период и менопауза с. 17 / Схема 8

МИРРА-ЦИНК

Ранний климакс и старение (I)..... с. 32 / Схема 10

Ранний климакс и старение (II)..... с. 33 / Схема 11

МИРРА-СЕЛЕН

Ускоренное старение с. 49 / Схема 8

Литература

Княжев В.А., Суханов Б.П., Тутьельян В.А.

Правильное питание: биодобавки, которые нам необходимы
М., ГОЭТАР МЕДИЦИНА. 1998, 188 с.

Неумоина Н.В.

Результаты испытания препарата «Мирра-диовит»,
разработанного фирмой
«МИРРА-М». Н.Новгород, НИИ эпидемиологии и микробиологии.
10.01.1999 г.

Рудаков И.А., Панюшин С.К., Кондэ Л.А.

Биологически активные добавки к пище
М., ЗАО МИРРА-М, 2001. 98 с.

Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ

Методические рекомендации
М., ГУ НИИ Институт питания РАМН и др. 2004, 35 с.

Скальный А.В., Рудаков И.А.

Биоэлементы в медицине
М., ОНИКС XXI век, 2004. 271 с.

Аксенова Е., Голубков А., Кондэ Л., Рудаков И.

МИРРА-ЛЮКС: Биологически активные добавки к пище.
М., МИРРА-ЛЮКС, 2004. 96 с.

Рудаков И.А., Голубков А.С., Аксенова Е.И., Голубкова О.Г.

МИРРА-КАЛЬЦИЙ
МИРРА, «МИРРА-ЛЮКС», 2005, № 11

Рудаков И.А., Аксенова Е.И.

В мире парафармацевтики
МИРРА, «МИРРА-ЛЮКС», 2006, № 1-2

Рудаков И.А.

Цинк нужен всем
МИРРА, «МИРРА-ЛЮКС», 2006, № 3-4

Рудаков И.А., Аксенова Е.И.
МИРРАВИТ и МИРРА-ДИОВИТ
М., МИРРА-ЛЮКС, 2006, № 5 - 6.

Рудаков И.А., Аксенова Е.И., Голубков А.С., Старшов А.А.
МИРРА-ФЕРРУМ
М., МИРРА ЛЮКС, 2006, № 7-8.

Рудаков И.А., Аксенова Е.И.
МИРРА: Биологически активные добавки к пище
М., МИРРА, 2007, 96 с.

Рудаков И.А., Аксенова Е.И.
Йод и МИРРА-ЙОД
М., МИРРА-ЛЮКС, 2007, № 3-4

Аксенова Е.И., Городничев Б.Н., Рудаков И.А.
МИРРА-СЕЛЕН
М., МИРРА-ЛЮКС, 2007, № 9-1

Оглавление

Перечень схем приема биодобавок

МИРРА-КАЛЬЦИЙ

Профилактика недостатка кальция.....	с. 11 / Схема 1
Коррекция дефицита кальция	с. 12 / Схема 2
Периоды интенсивного роста (дети, подростки)	с. 13 / Схема 3
Дисбактериоз, поражения кожи, дефицит кальция.....	с. 14 / Схема 4
Нарушения свертывания крови, кровотечения	с. 15 / Схема 5
Реабилитационный период после болезни.....	с. 16 / Схема 6
Беременность, период грудного вскармливания.....	с. 16 / Схема 7
Климактерический период и менопауза	с. 17 / Схема 8

МИРРА-ЦИНК

Профилактика недостатка цинка в организме	с. 26 / Схема 1
Коррекция дефицита цинка	с. 27 / Схема 2
Цинк и беременность.	с. 27 / Схема 3
Периоды интенсивного роста (дети, подростки)	с. 28 / Схема 4
Избыточная сальность кожи, акне	с. 29 / Схема 5
Плохой рост волос и ногтей.....	с. 30 / Схема 6
Нормализация иммунной защиты	с. 30 / Схема 7
Профилактика атеросклероза	с. 31 / Схема 8
Цинк и диабет	с. 32 / Схема 9
Ранний климакс и старение (I).....	с. 33 / Схема 10
Ранний климакс и старение (II)	с. 33 / Схема 11
Мужское бесплодие	с. 34 / Схема 12
Импотенция	с. 35 / Схема 13
Восстановительный период после болезней и травм	с. 35 / Схема 14
Цинк и зрение	с. 36 / Схема 15

МИРРА-СЕЛЕН

Профилактика недостатка селена	с. 44 / Схема 1
Коррекция дефицита селена	с. 44 / Схема 2
Селен и беременность.	с. 45 / Схема 3

Замедленное развитие детей.....	с. 46 / Схема 4
Плохие волосы, плохие ногти	с. 47 / Схема 5
Мужское бесплодие	с. 48 / Схема 6
Атеросклероз, гипертоническая болезнь	с. 48 / Схема 7
Ускоренное старение	с. 49 / Схема 8

МИРРА-ФЕРРУМ

Профилактика недостатка железа	с. 58 / Схема 1
Коррекция дефицита железа.....	с. 59 / Схема 2
Предупреждение развития анемии	с. 59 / Схема 3
Пониженное артериальное давление	с. 60 / Схема 4
Простуды и инфекции у детей	с. 61 / Схема 5
Ухудшение зрения.....	с. 62 / Схема 6
Замедленное умственное развитие детей.....	с. 62 / Схема 7
Энтеропатии, гнойничковые сыпи	с. 63 / Схема 8
Нарушения проницаемости стенки сосудов	с. 64 / Схема 9

МИРРА-ЙОД

Профилактика недостатка йода	с. 70 / Схема 1
Коррекция дефицита йода	с. 71 / Схема 2
Дренажный курс.....	с. 72 / Схема 3
Восстановление микрофлоры при дисбактериозе	с. 73 / Схема 4
Избыточная масса тела.	с. 73 / Схема 5
Профилактика гипертонической болезни.....	с. 74 / Схема 6

МИРРАВИТ

Сухость кожи (при дефиците витамина А и цинка)	с. 78 / Схема 1
Усиленное салоотделение, акне	с. 79 / Схема 2
Нарушения проницаемости сосудистой стенки.....	с. 80 / Схема 3
Для повышения энергетики и работоспособности	с. 80 / Схема 4
При интенсивных умственных и зрительных нагрузках	с. 81 / Схема 5

МИРРАДОЛ

Нездоровая кожа (дефицит витаминов группы В, цинка).....	с. 84 / Схема 1
Восстановление после стресса, болезней и травм....	с. 85 / Схема 2
Целлюлит (при нормальном или пониженном весе). .	с. 86 / Схема 3

МИРРА-ДИОВИТ

- Профилактика респираторных инфекций с. 89 / Схема 1
 Наклонность к кариесу зубов..... с. 89 / Схема 2
 Профилактика рецидивов хронического простатита. с. 90 / Схема 3

МИРРАСИЛ-1

- Коррекция дефицита ПНЖК, витамина Е с. 94 / Схема 1
 Профилактика токсических поражений печени..... с. 94 / Схема 2
 Плохие ногти, волосы, кожа с. 95 / Схема 3
 Частые простуды и инфекции..... с. 96 / Схема 4
 При мужском бесплодии с. 96 / Схема 5

МИРРАСИЛ-2

- Профилактика токсических поражений печени..... с. 99 / Схема 1
 При нарушениях проницаемости стенки сосудов с. 100 / Схема 2
 Для оптимизации обмена холестерина с. 100 / Схема 3
 При варикозном расширении вен..... с. 101 / Схема 4

МИРРАСИЛ-3

- Профилактика токсических поражений печени..... с. 104 / Схема 1
 Плохие волосы, ногти, кожа с. 104 / Схема 2
 Для оптимизации обмена холестерина с. 105 / Схема 3

МЕДЕЛЛА-1

- Для повышения энергетики и работоспособности с. 107 / Схема 1
 При упадке сил, частых состояниях депрессии..... с. 108 / Схема 2
 При пониженном артериальном давлении..... с. 108 / Схема 3
 При стойкой гипотонии, астенизации организма с. 109 / Схема 4
 Восстановление после стресса, болезней и травм.... с. 110 / Схема 5
 При тенденции к ухудшению зрения с. 110 / Схема 6
 Снижение зрения при больших
 зрительных нагрузках..... с. 111 / Схема 7
 Импотенция с. 112 / Схема 8

МЕДЕЛЛА-2

- При повышенном артериальном давлении с. 114 / Схема 1
- При сухости кожи
в предклимактерическом периоде с. 114 / Схема 2
- При хроническом бронхите, «кашле курильщика» с. 115 / Схема 3
- При болезненных менструациях с. 116 / Схема 4

МИРАНДА-1

- Очищение печени с. 122 / Схема 1
- Очищающий (дренажный) курс с. 123 / Схема 2
- Для улучшения состояния кожи и волос. с. 124 / Схема 3
- Атонические запоры с. 125 / Схема 4
- Улучшение роста волос и ногтей с. 126 / Схема 5

МИРАНДА-2

- Очищение почек с. 129 / Схема 1
- Избыточная сухость кожи с. 131 / Схема 2
- При повышенном артериальном давлении. с. 131 / Схема 3
- Спастические запоры с. 132 / Схема 4
- Профилактика мочекаменной болезни с. 132 / Схема 5

МИРАНДА -3

- Очищение легких с. 136 / Схема 1
- Профилактика респираторных инфекций с. 137 / Схема 2
- Частые простуды у детей с. 138 / Схема 3
- В помещениях с загрязненным воздухом с. 139 / Схема 4

МИРАНДА -4

- Очищение кишечника с. 141 / Схема 1
- Дисбактериоз с. 143 / Схема 2