

БИОЛИТ ИНФО

biolit.info

Природная
аптека Сибири

ЧИТАЙТЕ У НАС

«Вижу...» - интервью с врачом-офтальмологом с 40-летним стажем В.В. Шкаевой, г. Барнаул **стр. 2**

«Слышу...» - интервью с врачом-отоларингологом С.А. Кондюриной, г. Барнаул **стр. 3**

Что нужно делать, чтобы хорошо видеть, слышать, ощущать расскажет врач-инфекционист высшей категории Т.Г. Шишкина, г. Томск **стр. 4**

О необыкновенных свойствах осины и нашем продукте Популине читайте на **стр. 5**

Актуальная новинка: Токсидонт-май с витамином D3 **стр. 6**

НОВИНКИ!



СПИСОК ПОКУПОК



В КОЛЛАЖЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ КАРТИНЫ САЛЬВАДОРА ДАЛИ, МАРСЕЛЯ КАРАМА И ВОЙЦЕКА СЮДМАКА

ТЕМА НОМЕРА:

Вижу, слышу, ощущаю

Органы чувств всегда отвечали за выживание человека. В окружающем мире они сигнализировали об источнике опасности, наличии пищи, участвовали в поисках партнера для размножения и т.д.

Потеря зрения, слуха и обоняния для человека в доисторические времена была равносильна смерти. В современных условиях это не смертельно, но чревато огромной потерей качества жизни. Правда, новейшие технологии бионики уже позволяют изготовить глаз на 3D-принтере, но пока это лишь первый революционный шаг в офтальмологии, который не решает многочисленные проблемы человечества в этом направлении.

Как защитить органы чувств, сохранить их функциональность и здоровье, которое нам подарила природа с рождения – советы от практикующих докторов.

Рекомендовано
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ
АССОЦИАЦИЕЙ СПЕЦИАЛИСТОВ
АНТИВОЗРАСТНОЙ МЕДИЦИНЫ **MASAM**

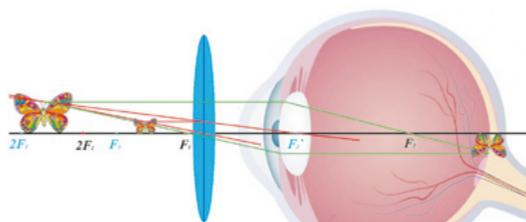




ШКАЕВА Вера Васильевна, врач-офтальмолог, г. Барнаул



Вижу...



практиками и знакомы с утверждением древней восточной медицины о том, что ни один из внутренних органов не оказывает столь заметного влияния на наши глаза, как печень. Снижение остроты зрения, «куриная слепота», краснота глаз, косоглазие, помутнение роговицы — все это вариации состояния печени, которые отражаются на глазах.

— Да, действительно, печень контролирует содержание всех веществ в организме, и все, что с ней происходит, отразится, как в зеркале, на состоянии глаз. В принципе, не только гепатолог или терапевт, а и все специалисты отправляют к офтальмологу проверить глазное дно. Потому что микрососуды, видимые на глазном дне, связаны с состоянием всех органов, и мельчайшие изменения в той же печени, в нижних конечностях сигнализируют офтальмологу как о наличии проблемы, так и о возможном ее источнике.

— А часто бывает, что, наблюдая пациента, Вы считаете необходимым отправить его на дополнительную консультацию другому специалисту? Допустим, смотрите и говорите — матушка, да у тебя одни сферы, ни одного цилиндра! Вот тебе направление к ... к кому?

— Да, конечно, сфера интересов офтальмолога часто пересекается с неврологическими проблемами. Наши глаза — это работа мозга, это нейроны, вынесенные на периферию в виде парного органа.

Полшу ли я в этом случае к неврологу? Да. Можно предположить, что такая крайняя

степень астигматизма спровоцирована серьезным нарушением кровоснабжения глаза, возможно, вследствие травмы с обширной кровопотерей. Направлю обязательно и к лору, потому что наши органы рядом, и не нужно исключать, что это последнее отека носовых ходов.

Надеюсь, что это не последнее косметической операции. Сейчас часто теряют зрение в стремлении получить красивый или, что еще печальнее, модный нос. Для того чтобы остановить кровотечение, в сосуд, который питает еще и глаз, вводят специальное вещество, и — все! Глаз больше не получает питание. Красавица начинает терять зрение. И это еще самый благоприятный сценарий.

— Но если профессия человека не связана с необходимостью иметь острое зрение, может, нам достаточно просто поддерживать зрение? Все равно оно ухудшается с возрастом по естественным причинам.

— Да, после 40 лет дальность зрения развивается у всех. Мышца, которая поддерживающая хрусталик, и наводит его на четкое зрение в молодости, то сокращаясь, то расслабляясь, с возрастом становится менее активной. Она не может уже расслабиться и сократиться в полном объеме. Но дело не только в профпригодности, а и в качестве нашей жизни. Наши глаза фокусируются примерно на 50 вешах в секунду и загружают мозг работой, поставя ему около 80% всей входящей информации. Если быть точными, то человек видит не глазами, а мозгом. Именно поэтому

ющих эффективность Флавигран-очанки. У близоруких пациентов с астигматизмом, при минусе до 8,5, употреблявших препарат, сфера уменьшалась, хотя цилиндры, при этом, оставались неизменными. Но мне не доставало более точных методов обследования. Помню, мы решили провести несколько обследований с инструментальным анализом на базе больницы на Советской, еще в ту пору, когда главным врачом там был Репин Александр Леонидович. Но, как это бывает, не совпали кадры, время и возможности, и осталось только мое исследование на рефрактометре.

И вот уже почти 10 лет рекомендую своим пациентам один из самых простых и действенных способов — натуральные поливитамины Биолит, как в гранулированном виде, так и в виде чая. Например, есть сбор сосудукрепляющий, куда входит гречиха, содержащая комплекс рутин. Все препараты Биолит, содержащие антиоксиданты, очень хороши для зрения.

На приеме всем рекомендую свежие натуральные продукты, чем свежее, тем лучше. Осенью особенно ценна морковь. Конечно, витамина А много во всех оранжевых овощах и фруктах, но что до нас доходит в первозданном виде — это морковь. Поскольку это жирорастворимый витамин, то нужно готовить блюда из моркови со сливками, сметаной или маслом. Всегда советую обратить внимание на орехи, в которых много витамина Е. И не нужно забывать про тренировки мышц глаз. Прием Флавигран-очанки усилит эффект от упражнений.

— Что-то вроде «стрельбы глазами»?

— Да. Описаний этих упражнений много в интернете. Простой вариант гимнастики — с использованием перфорационного тренажера Laser Vision. Те, у кого гиперметропия (то есть плюс), или пресбиопия не ходят очки носить, так как считают, что 40 лет — еще слишком ранний возраст для очков, и возрастных изменений. Не ранний. Пациент приходит к врачу уже с проявившейся проблемой, которая возникла и развилась давно, лет пять назад.

Бывает, купят, а потом на приеме говорят, что они неудобные, не помогают. Я спрашиваю, а как вы ими пользуетесь? А мне говорят, да вот они лежат у меня на полочке. Я говорю — да и правильно! И пусть лежат! А как они вам будут помогать? Надо же надевать их! Пользоваться, постепенно увеличивая нагрузку. Обязательно нужно смотреть и вдаль, и вблизи, чтобы работали все мышцы глаза. 10-20 минут посмотрели телевизор, а потом взяли и почитали книгу. Постепенно увеличиваем нагрузку, тренируя мышцы глаза, как и любые мышцы тела. Только постоянные тренировки дадут эффект и улучшат зрение.

Используя рефрактометр — один из приборов, который может объективно констатировать рефракцию, я набрала несколько случаев, подтвержда-



КОНДЮРИНА Светлана Анатольевна, врач-оториноларинголог, медицинский центр «Биотерм», г. Барнаул

— Светлана Анатольевна, мы видели, в приемной много пациентов, и у Вас, практически, ни одного «окна» в расписании.

— Для холодного периода это обычная картина. Но в последние годы даже летом ничего не меняется. Безусловно, стало больше хронических заболеваний, растет число пациентов, заболевания которых связаны, прежде всего, с психосоматикой, и, конечно, к лору часто обращаются не с профильными заболеваниями, так как одни и те же симптомы характерны для разных проблем.

— С какими жалобами обычно обращаются к лору?

— К нам приходят с жалобами на затрудненное дыхание, выделения из ушей или носа, снижение слуха и обоняния; при боли в ушах и во время глотания; когда увеличены и болезненны лимфатические узлы и в случаях появления непонятного налета на слизистых. Все эти проявления могут быть симптомами лор-заболеваний. Но бывает и так: пациент приходит раз за разом, с одной и той же жалобой на сильную боль в горле. Нет видимой картины воспалительного процесса, но, по словам человека, он испытывает сильную боль. Я промываю миндалины шприцом, и убеждаюсь, что лор-проблемы нет и не было. Направляю его в клинику неврозов, а спустя какое-то время встречаю: «Спасибо Вам огромное, я сходил, пролежался, все прошло». С чем были связаны эти боли? Возможно, их причина кроется в детстве, в генетике. В анамнезе есть родители-алкоголики. Но с первого взгляда никто бы не догадался, что неврологические проблемы возможны, так как и он, и семья ведут здоровый образ жизни, занимаются спортом, у них полноценное питание.

*Осложнения после ангины



Слышу...



Бывает, приходит пациент с жалобой на плохой слух, заложенность ушей. Я смотрю, — в ушах все чисто. Тогда мы делаем аудиограмму — это специализированное исследование по слуху, и становится видно, что есть поражение сосудов шейного отдела позвоночника, возможно и сосудов головы. Это сразу видно на аудиограмме. Я выписываю направление к неврологу. Далее, после дополнительных исследований, если подозрение подтверждается, человек занимается шейным отделом позвоночника. Но без приборов такие патологии невозможно отследить. Либо магниторезонансная терапия (МРТ) головного мозга, либо электроэнцефалограмма (ЭЭГ).

— Каковы же распространенные причины лор-заболеваний?

— Это, как правило, существенный дефицит витаминов,

а значит, сниженный иммунитет, хронический стресс, общее или местное переохлаждение организма, инфекционное заболевание. Именно они и становятся причинами воспалительных заболеваний уха (отит, евстахиит (тубоотит), тимпанит), горла (тонзиллит, ларингит, фарингит) и носа (синусит, гайморит, аденоиды, ринит).

— Вы говорили, что лор-заболевания могут стать причиной других, более серьезных?

— У наших людей нет привычки заботиться о своем здоровье — и это является большой социальной проблемой, потому что ведет к хронизации заболевания и осложняется распространением воспалительного процесса в других органах и тканях.

Например, два года болит горло. Смотрю, а там уже хронический тонзиллит, гнойные пробки видны невооруженным глазом. Но человек два года ходит с развивающимся воспали-

Отит — одно из самых распространенных осложнений после перенесения ангины. В результате воспаления верхних дыхательных путей повышается риск проникновения бактериальной флоры в полость среднего уха посредством евстахиевой трубы. Первые несколько дней инфицированное ухо практически не болит, что осложняет постановку диагноза и назначение лечения. Несвоевременное лечение бактериальной инфекции может привести к развитию тугоухости. Развитие лабиринтита (воспалительное поражение внутреннего уха) может способствовать возникновению нейросенсорной тугоухости, которая практически не поддается лечению.

Важно! Если ухо не лечить в течение длительного времени, это может быть чревато развитием менингита или сепсиса.

Ревматизм — системное воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественной ло-

кализацией патологического процесса в сердечно-сосудистой системе (миокардит), суставах (мигрирующий полиартрит), мозге (хорея), и коже (кольцевидная эритема, ревматические узелки), развивающегося у предрасположенных лиц, главным образом молодого возраста (7-15 лет), а также у взрослых старше 40 лет. Это связано с природой развития таких осложнений — они являются аутоиммунными заболеваниями и к ним больше склонны именно дети с неокрепшей иммунной системой и люди старшего поколения. Именно поражение сердца наиболее опасно, поскольку на определенной стадии становятся необратимыми и могут повлечь за собой патологии, опасные для жизни.

Часто повторяющиеся ангины могут способствовать возникновению заболеваний почек (пиелонефрит, гломерулонефрит) при неблагоприятном течении приводящие к почечной недостаточности.

Слышу... тельным процессом. Да, затыгаем по причине нехватки средств, времени, но когда спрашиваешь, что же человек делал эти два года, выясняется, что совсем ничего. Жил обычной жизнью.

Простой запущенный насморк может спровоцировать отит, самым страшным последствием которого является потеря слуха. Нарушение мозговой деятельности вследствие кислородного голодания может появиться на фоне воспаления миндалин. Всегда следует помнить, что ангина — заболевание инфекционной природы, сопровождается воспалением лимфатических узлов. При несвоевременном лечении может давать серьезные осложнения*.

— Светлана Анатольевна, Вы больше, чем многие из нас, подвергаетесь угрозе заболеть инфекционным заболеванием. Часто болеете сами? Что делаете, чтобы оставаться в строю, и что советуете пациентам?

— А вот тут, как раз, нет никакой загадки. Мы столько раз твердим больным о мерах защиты, что сами их применяем ежедневно, хотя бы, в качестве демонстрации. В период межсезонья, в холодный период мы любим Флоренту-спрей и каждый день обрызгиваем воздух и в холле, и в кабинете. Эта мера профилактики важна не только для наших пациентов, но и для нас. В силу профессиональной специфики, а я работаю уже больше 20 лет, у меня к большому числу микробов выработался иммунитет. Но, если вдруг заболеем мы с медсестрой, то будем болеть серьезно и долго, иногда по месяцу. Бывает, что попадаете новый вирус или микроб, — сейчас привозят много нового из отпусков в экзотических странах, откуда-нибудь с Таиланда, их трудно классифицировать, а часто даже не удается высевать в лаборатории.

Зная уже много лет вашу продукцию, дополню медикаментозную терапию и Флорентой, и Экстракт корня лопуха, и витаминными комплексами Витаммиксом, Флавиграном и, конечно же, природным антибиотиком Популином.

Фарингит — воспаление слизистой оболочки и лимфоидной ткани глотки. Может развиваться вследствие распространения инфекции за пределы очага воспаления, прилежащего к глотке (синусит, ринит, каритес). Синусит — воспаление слизистой оболочки одной или нескольких придаточных пазух носа. Может возникнуть как осложнение при остром насморке, гриппе, других инфекционных заболеваниях, а также после травм лицевой области. Синусит могут вызывать как вирусы, так и бактерии.

Аденоиды — патологически увеличенная глоточная (носоглоточная) миндалина, вызывающая затруднение носового дыхания, снижение слуха и другие расстройства. Разрастания миндалин обусловлены гиперплазией её лимфоидной ткани.

Ринит (насморк) — синдром воспаления слизистой оболочки носа. Инфекционный ринит вызывается различными микробами и вирусами; развитию ринита способствует переохлаждение, сильная запыленность и загазованность воздуха. Ринит часто является одним из проявлений других заболеваний (например, гриппа, дифтерии, кори).

Краткий словарь терминов

Отиты — группа воспалительных заболеваний уха. В зависимости от локализации патологического процесса (в структурах наружного, среднего или внутреннего уха) различают: наружный отит, средний отит и лабиринтит (воспаление внутреннего уха).

Тимпанит — воспаление слизистой оболочки барабанной полости; так называют воспалительный симптомокомплекс, фактически являющийся частью острого или хронического среднего отита. Нередко тимпаниты приобретают гнойный характер, приводят к перфорации барабанной перепонки, рубцово-фиброзным изменениям в тканях — и развитием глубокой тугоухости или полной глухоты.

Евстахиит (тубоотит), (от лат. tuba — труба) — воспаление слизистой оболочки слуховой (евстахиевой) трубы и барабанной полости. Тубоотит принято считать начальной стадией острого катарального отита. Как правило, причиной служит респираторная инфекция, которая развивалась так, что слизь из носоглотки проникла в барабанную полость. Болезнь сопровождается нарушением вентиляции среднего уха, и как результат — ухудшается слух. Воспаление может быть локализовано справа или слева, но иногда евстахиит поражает оба уха.

Острый тонзиллит — инфекционное заболевание с местными проявлениями в виде острого воспаления небных миндалин, вызываемое стрептококками или стафилококками, реже другими микроорганизмами, вирусами и грибами. Ангиной называют обострение хронического тонзиллита.

Фарингит — воспаление слизистой оболочки и лимфоидной ткани глотки. Может развиваться вследствие распространения инфекции за пределы очага воспаления, прилежащего к глотке (синусит, ринит, каритес). Синусит — воспаление слизистой оболочки одной или нескольких придаточных пазух носа. Может возникнуть как осложнение при остром насморке, гриппе, других инфекционных заболеваниях, а также после травм лицевой области. Синусит могут вызывать как вирусы, так и бактерии.

Аденоиды — патологически увеличенная глоточная (носоглоточная) миндалина, вызывающая затруднение носового дыхания, снижение слуха и другие расстройства. Разрастания миндалин обусловлены гиперплазией её лимфоидной ткани.

Ринит (насморк) — синдром воспаления слизистой оболочки носа. Инфекционный ринит вызывается различными микробами и вирусами; развитию ринита способствует переохлаждение, сильная запыленность и загазованность воздуха. Ринит часто является одним из проявлений других заболеваний (например, гриппа, дифтерии, кори).

Синусит — воспаление слизистой оболочки одной или нескольких придаточных пазух носа. Может возникнуть как осложнение при остром насморке, гриппе, других инфекционных заболеваниях, а также после травм лицевой области. Синусит могут вызывать как вирусы, так и бактерии.

ВАЖНО

Меры профилактики от Т.Г. Шишкиной

• Каждые 10 дней ежедневно. Профилактика может быть очень вкусной и веселой, такой, как например, упражнение для очищения миндалин: почистите перед сном зубы, а потом налейте в широкое блюдце мед, можно добавить в мед толченой брусники, и тщательно оближите тарелку дочиستا. При этом сокращаются мышцы глоточного кольца и, удаляя вирусы и бактерии, скапливающиеся в лакунах, очищают слизистую полости рта, предупреждая развитие тонзиллита.

• Проводите на воздухе не менее двух часов в день.
• Откажитесь от курения.
• Поддерживайте оптимальную комфортную температуру в квартире – не выше 20-22°C.

• Занимайтесь контрастным методом закаливания. Закаливание этим методом можно начинать с рождения. Заключается он в попеременном обливании водой контрастной температуры. В одном ведре теплая вода, в другом прохладная. Каждый последующий день меняем температуру на полградуса, увеличивая контраст.

• Боритесь с гиподинамией, выполняйте пешие прогулки (не менее 6-7 тыс. шагов).

• Применяйте экстракт пихты каждые три месяца (4 раза в год) по 30-35 дней, распыляйте в помещениях, орошайте нос с помощью спрея, применяйте наши поливитамины Флавигран и Витамикс.

• Изолируйте больных как можно быстрее! У нас в России модная бравада – ходить на работу с насморком. Этого не должно быть. Не хочется пугать, но если переносить простуду на ногах и пренебрегать профилактикой, процесс может оказаться грозным.

• Когда присоединяется бактериальная флора, все опускается в нижние дыхательные пути и дает осложнения на сердце, сосуды и опорно-двигательный аппарат.

• XXI век отмечается высокой активностью вирусов, весьма агрессивных, в борьбе с которыми может не оказаться оружия в виде эффективных лекарств.

Укрепляйте иммунную систему проверенными иммуномодуляторами: **Фло-рента, Рейши-Кан, Гепатосол, Тонизид**. Лучшее время года для проведения профилактических мер – с октября по май, в течение не менее 3 недель.

Что нужно делать, чтобы хорошо видеть, слышать, ощущать?



ШИШКИНА
Татьяна Григорьевна, врач-инфекционист высшей категории, детская поликлиника №2 г. Томска, стаж 40 лет

Общаясь с любым человеком, мы смотрим ему в глаза, отмечая их цвет и выразительность, слышим мелодичный или резкий голос, обращаем внимание на правильный или не очень носик. Но, с функциональной точки зрения, глаза, уши и нос – стратегические органы-анализаторы, которые несут человеку информацию об окружающих предметах, запахах и звуках. И всё вместе это позволяет объективно оценить внешний мир и адекватно в нём ориентироваться. Нос, глаза и уши – это наши первые реагируют на острые респираторные инфекции, и тогда требуется безотлагательная помощь врача.

А на что смотрят и как лечат инфекционисты острые и хронические респираторные заболевания?

Заболевания носа

– Обычный насморк может повлечь за собой грозное осложнение – воспаление придаточных пазух.

– Чаще всего, на фоне простуды развивается синусит. Главными возбудителями синусита являются гематофильная палочка, пневмококки. Возникает отёк, сокращение капилляров, которые препятствуют выводу скопившегося содер-



жимого пазух. А между тем слизь продолжает вырабатываться, но, раз нет выхода, она застаивается в полостях. Начинает развиваться болезнетворная микрофлора, и очень грозное осложнение – фронтит (воспалительный процесс лобной пазухи).

Внимание: воспаление гайморовых пазух у детей чаще провоцируют аденоиды и большие зубы.

Что мы делаем при насморке? Самый действенный и распространённый способ помощи – так называемая «кукушка», метод промывания носовых пазух. Также это может быть специальное устройство для промывания под названием «Долфин» и обычный шприц без иглы. И «Долфин», и шприц можно легко приобрести в любой аптеке. «Кукушка» используется только в поликлинических условиях. Рекомендуем: для промыва-

обходима скорая помощь на дому – собственными силами делаем раствор Эсобеда (как написано в инструкции) и чистой ваткой, без нажима, умываем глаза каждые 2 часа, после чего закапываем Эплир. Масляный раствор Эплира в глазах ощущается как инородное тело, может немного пощипывать, так как это экстракт целебных грязей соленых озёр. Неприятное ощущение постепенно пройдет, если немного посидеть или полежать с закрытыми глазами.

И, конечно же, советуем природные витамины и минералы для глаз – Флавигран-очанка, Флавигран, свежевыжатые соки тыквы, моркови, ягод красной рябины, черники, голубики, жимолости – всё, что содержит антоцианы, каротиноиды, витамин С, и является мощным антиоксидантом.

Вы всегда должны помнить, что любое воспаление – это атака свободных радикалов на наши органы и системы. Природные антиоксиданты должны быть постоянно в вашем ежедневном рационе питания.

Заболевания ушей

– Я всегда вспоминаю детскую сказку про волка и Красную шапочку, когда

Красная шапочка спрашивает у волка: «Бабушка, а почему у тебя такие большие уши?». На что бабушка отвечает: «А это чтобы лучше слышать тебя, внученька!». И в самом деле, как нам лучше сохранить слух?

– При любом подозрении на снижение слуха или воспалительный процесс в ушах необходим осмотр врача. Если остроту слуха снизила пробка, то пробку необходимо вымыть. Если же обнаружено воспаление в ухе, то ЛОР-врач обязательно увидит покраснение барабанной перепонки и назначит комплексную противовоспалительную терапию (антибиотик и противовоспалительные капли в ухо). И затем обязательно закапываем Эплир – он значительно усилит действие лекарств и ускорит процесс выздоровления. Положительный эффект подтверждается на протяжении двух десятков лет применения. При воспалении придаточных пазух рекомендуем комплексную терапию с Эплиром и Эсо-белом, как уже описано выше.

Заболевания глаз

– А что Вы рекомендуете при воспалительных заболеваниях глаз?

– Воспалительные процессы, перешедшие на глаза, чреваты развитием и более серьезных осложнений – флегмоны или шпигулы (ячменя). Лучше не доводить себя до таких состояний. Если глаза воспалились, отмечается покраснение склер, слезотечение, по утрам образуются гнойные выделения – не-

Популин – жидкий осиновый кол с оптическим прицелом

Осина в славянских поверьях



Считалось, что осина (кора, сучок, поленьо) от лихорадки и защищает, и лечит. С 16 октября (Денис Позимний), когда по народным поверьям болотные лихорадки слетались к человеческому жилищу, осина становилась актуальной.

На «осину» произносили заговор от зубной боли, терли десны кусочком этого дерева; при судорогах в ноги клали осиновое поленьо.

Убитую змею надо было повесить на осину, чтобы змея не ожила и не укусила. В одной из былин Добрыня, убив Змея, так и сделал: «Сушишь ты, Змей Горыныч, на той осине на кляпья».

Во время Ивана Купалы для отвода темных сил в дверях скотного двора ставили молодое осиновое деревце, вырванное с корнем. Заостренный осиновый кол получил в народе название Перуновой палицы.

Славяне не сажали осину перед домом, не жгли ее в печках, не засыпали в осиновых рощах, в которых могли обитать злые духи.

Применение в быту

(исторические факты)

Емкости из осины использовали для засолки, квашения, мочения овощей, фруктов, грибов, ягод, рыбы, икры и мяса. Соленый в кадке прижимали осиновым кругом или прокладывали осиновыми прутьями, чтобы продукт не перекисал.

В емкостях из осины хранили сыпучие продукты (сахар, муку, крупы), молоко, мед, растительные масла, воду, замешивали тесто.

В осине содержится вещества, которые уничтожают гнилостные бактерии, за счет чего продукты, контактирующие с осиной, дольше остаются свежими.

Осиновая древесина хорошо разбухает, емкости из нее не дают течь. Коренные племена и поселенцы Обь-Иртышского бассейна пили чай с настоем коры осины, добавляли порошок из осиневой коры в пищу, которая состояла из продуктов рыболовства и охоты.



Осина обыкновенная, тополь дрожащий (лат. Populus tremula L.) – вид листоветных из рода «тополь» семейства «ивовые». Осина широко распространена в районах с умеренным и холодным климатом Европы и Азии.



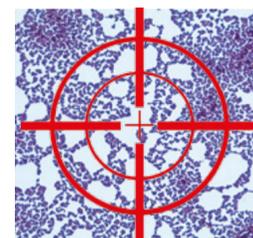
Грибы рода Кандида



Описторхи



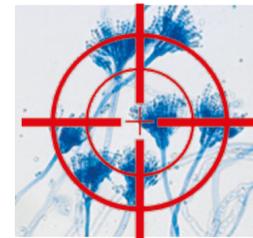
Пневмококки



Стрептококки



Палочка Коха



Грибы рода Аспергиллис



Популин в клинических исследованиях

Популин – эффективный природный антибиотик. Применяется при описторхозе и туберкулезе.

Клинические исследования Популина проводились на базе:

- Клиник НИИ Кардиологии СО РАМН, г. Томск, 2003 г. «Исследование клинической эффективности БАД к пище «Популин» в комплексном лечении хронического описторхоза»;
- Кемеровской государственной медицинской академии, г. Кемерово, 2008 г. «Отчет о клинической апробации препарата «Популин» при туберкулезе легких»;
- Кемеровской государственной медицинской академии, г. Кемерово, 2008 г. «Отчет о клинической апробации препарата «Популин» при туберкулезе легких»;
- Кемеровской государственной медицинской академии, г. Кемерово, 2008 г. «Отчет о клинической апробации препарата «Популин» при туберкулезе легких»;
- Кемеровской государственной медицинской академии, г. Кемерово, 2008 г. «Отчет о клинической апробации препарата «Популин» при туберкулезе легких»;
- Кемеровской государственной медицинской академии, г. Кемерово, 2008 г. «Отчет о клинической апробации препарата «Популин» при туберкулезе легких»;

«Осиновый кол с оптическим прицелом» – главный препарат фитосанации организма. Популин эффективно борется с вирусами, грибами, бактериями, паразитами, помогая в короткие сроки избавиться от гриппа и простуды, бронхита и пневмонии, хронических воспалительных женских заболеваний, кашля, плеврита, герпеса, ревматизма.

Популин подавляет такие болезнетворные микроорганизмы, как: Streptococcus pneumoniae, Haemophilus influenzae, Staphylococcus aureus, Bacillus subtilis, Escherichia coli, Clavibacter m.s. michiganensis, Xanthomonas campestris.

Витамин D – кальциферол: история открытия

Витамин D – кальциферол – был открыт совершенно случайно, хотя и произошло это в ходе долгих исследований.

В 1914 году американский ученый Элмер Макколум обнаружил в рыбьем жире большое количество витамина А. В это же время Эдвард Мелленби, британский ветеринар, нашел интересную закономерность – собаки, потребляющие рыбий жир, не болели рахитом. Так как это заболевание, разрушающее хватку кальция костную систему было в то время острой проблемой – это открытие было многообещающим. Чтобы перепроверить эти данные, в 1922 году Макколум решил провести новый тест. Он нейтрализовал в рыбьем жире витамин А и стал вводить его в пищу больных рахитом собак. В теории такой состав должен был оказаться бесполезным, а на практике излечил заболевание. Отсюда, ученый пришел к выводу, что рахит лечит не витамин А, а какое-то другое вещество, содержащееся в жире. В результате долгих экспериментов он смог выделить четвертый по счету витамин, который обозначили латинской буквой D.

В 1923 году биохимик из США Гарри Стенбок провел еще ряд экспериментов, которые доказали, что если облучать пищу ультрафиолетом, уровень витамина D в ней становится больше. Это привело его к самому интересному выводу – солнечный свет является источником витамина D!

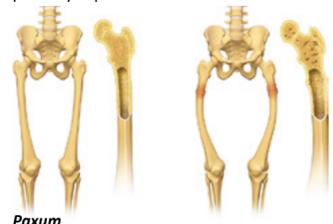
1932 год – Виндаус и его коллеги открыли витамин D₃, это имело самое большое значение, поскольку исходное вещество – стерин – образовывался естественным путем в организмах животных и человека.

60-80-е гг. XX века – Г. де Лука и его коллеги детально изучили метаболизм витамина D и описали его активные формы.

Витамин или гормон? Зачем нам нужен витамин D?

Витамин D важен для поддержания здоровья и предотвращения ряда заболеваний.

Дефицит витамина D ассоциирован с рахитом в детском возрасте и остеопорозом у взрослых.



Остеопороз

Однако за последнее время накоплены убедительные данные о его роли во многих других биологических процессах, в том числе и в иммунной системе. Эти эффекты заключаются в модуляции врожденного и приобретенного иммунитета и регуляции клеточного деле-

Актуальная новинка – ВИТАМИН D₃ и токсидонт-май

Получены новые данные о физиологической роли витамина D и установлении связи его дефицита с рядом распространенных скелетных и внескелетных заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических, неврологических и др.).

Витамин D традиционно относят к группе жирорастворимых витаминов. Однако в отличие от всех других витаминов он не является собственно витамином в классическом смысле этого термина, т.к. активный метаболит витамина D ведет себя как истинный гормон, в связи с чем и получил название D-гормон. При этом, следуя исторической традиции, в научной литературе его называют витамином D. В организм человека с пищей витамин D₂ (эргокальциферол) поступает в относительно небольших количествах – не более 20–30% от потребности. Даже при полноценной диете потребность организма в витамине D не будет полностью обеспечена. Именно этим и объясняется необходимость дополнительного применения препаратов витамина D на всем протяжении жизни.

Наиболее ценными источниками витамина D являются печень трески, тунца, рыбий жир, свиное сало (богатейший диетический источник витамина D наряду с рыбьим жиром), в меньшей степени – сливочное масло, яичный желток, молоко.

Когда витамин D плохо усваивается организмом?

Это происходит при расстройствах кишечника и печени, дисфункции желчного пузыря. Снижается поступление витамина D также и у людей, придерживающихся вегетарианской диеты или употребляющих недостаточное количество жиров.

Вторая природная форма витамина D – витамин D₃ (холекальциферол), является малозависимым от поступления извне ближайшего аналога витамина D₂. Холекальциферол образуется в организме позвоночных животных, в том числе амфибий, рептилий, птиц и млекопитающих, в связи с чем играет большую роль в процессах жизнедеятельности человека, чем поступающий в небольших количествах с пищей витамин D₂.

D₃ (холекальциферол) называют «солнечным», так как он образуется в коже благодаря воздействию ультрафиолета.

Дефицит витамина D в организме

Причинами дефицита витамина D у большей части российского населения являются как недостаточное его потребление с пищей, так и низкий уровень его синтеза в коже вследствие географического расположения территории РФ (низкая инсоляция).

По статистическим данным, среди женщин старше 50 лет в России гиповитаминоз обнаруживается у 74 – 83 % обследованных. Для женщин нормальное поступление витамина D критически важно из-за более высокого риска остеопороза, чем у мужчин. Уменьшение количества кальция в костной ткани способствует повышенной хрупкости костей. Дефицит жизненно важного элемента обнаруживается и у беременных и кормящих матерей. Доказано, что в период с ноября по март у людей, про-



живающих выше 35 параллели, кожа не вырабатывает витамин D независимо от того, сколько они находятся на солнце. Необходимо учитывать, что естественное усвоение витамина с годами снижается, а люди со смуглой кожей усваивают его более медленно. Негативными моментами для восприятия полезных солнечных лучей становятся солнцезащитные средства и неблагоприятная экология, например загрязнение воздуха. Поэтому даже в летние месяцы не всегда и не все могут запастись холекальциферолом.

Чем грозит дефицит витамина D:

- вы часто болеете простудными заболеваниями, могут возникать гнойные осложнения даже после незначительных повреждений, заживление ран становится затяжным – объясняется это вовлеченностью витамина D в работу иммунной системы на всех ее уровнях;
- вы ощущаете хроническую усталость, разбитость, не можете сконцентрироваться на рядовых повседневных задачах, которые ранее не требовали серьезных усилий;
- ухудшается настроение, появляются «сезонные депрессии» – метаболиты кальциферола играют роль в поддержании достаточного уровня серотонина («гормона счастья») в головном мозге;
- костная ткань размягчается (остеомаляция) или становится хрупкой (остеопороз) вследствие нарушения обмена кальция;
- беспокоят боли в суставах, спине, появляются частые ноющие мышечные боли;
- нарастает избыточный вес – витамин D обладает липолитическими (жироразжигающими свойствами), регулируя перераспределение веса за счет уменьшения жировых отложений и набора мышечной массы;
- могут развиваться сердечно-сосудистые заболевания, заболевания периферических сосудов, аутоиммунные заболевания и диабет 2 типа;
- увеличивается риск падений у пожилых людей, вызванных мышечной слабостью и нарушением равновесия;
- ускоряется развитие нейродегенеративных заболеваний (раннее развитие болезни Альцгеймера и др.);

В группу риска гиповитаминоза D входят:

- дети с рождения и до 5 лет – активный рост и развитие опорно-двигательного аппарата требуют большого количества кальция, в ходе обмена которого расходуется витамин D;
- люди старше 60 лет – в пожилом возрасте постепенно замедляется внутренний синтез кальциферола в коже, организм начинает испытывать его дефицит;
- беременные и кормящие женщины – идет высокий расход кальция организмом, для его восполнения требуется повышенный уровень витамина D;
- люди, проживающие в северных широтах (все жители России), а также жители регионов с повышенной загрязненностью атмосферы;
- люди с избыточной массой тела;
- люди со смуглой и загорелой кожей;
- люди, страдающие некоторыми хроническими заболеваниями почек, так как именно в почках происходит превращение кальциферола в активные формы;
- люди, имеющие заболевания желудка, кишечника и печени;
- люди, принимающие лекарственные средства, которые нарушают процесс метаболизма витамина D: противосудорожные, некоторые противотуберкулезные препараты, статины;
- люди, чье пребывание на солнце ограничено (пациенты закрытых клиник, лежачие больные, офисные работники, работники

профессий, подразумевающих нахождение в закрытом помещении в течение всего светового дня, люди, работающие в ночную смену и т.п.);

- приверженцы вегетарианской диеты – в растительной пище содержится ничтожно мало витамина D;
- люди с пищевой аллергией на продукты с высоким уровнем кальциферола (красную рыбу, печень трески, морепродукты, яйца, сыры).

Регулярное применение витамина D позволяет избежать многих факторов риска, сохранить умственное и физическое здоровье, жить жизнью, наполненной энергией и хорошим настроением!

Токсидонт-май с ВИТАМИНОМ D₃ в капсулах

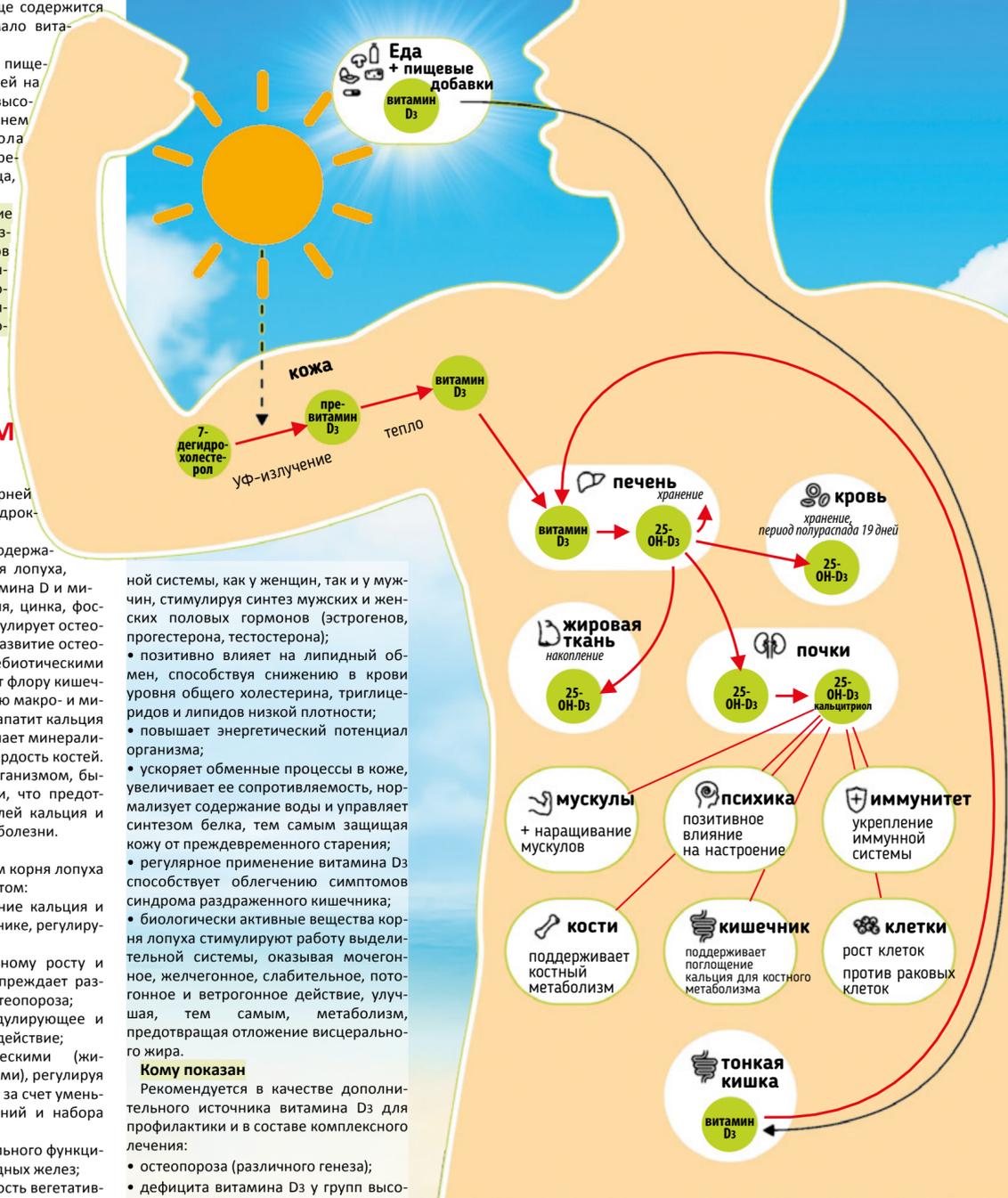
Состав: экстракт корней лопуха сухой, кальция гидроксипапатит, витамин D.

Полисахарид инулин, содержащийся в экстракте корня лопуха, помогает усвоению витамина D и минералов (кальция, магния, цинка, фосфора) в организме. Стимулирует остеогенез и предотвращает развитие остеопороза. Обладает пребиотическими свойствами, нормализует флору кишечника, улучшает абсорбцию макро- и микроэлементов. Гидроксипапатит кальция в составе продукта улучшает минерализацию, целостность и твердость костей. Он легко усваивается организмом, быстро выводится почками, что предотвращает накопление солей кальция и развитие мочекаменной болезни.

- Действие**
- обеспечивает всасывание кальция и фосфора в тонком кишечнике, регулирует минеральный обмен;
 - способствует нормальному росту и развитию костей, предупреждает развитие остеопороза и остеопороза;
 - проявляет иммуномодулирующее и противовоспалительное действие;
 - обладает липолитическими (жироразжигающими свойствами), регулируя перераспределение веса за счет уменьшения жировых отложений и набора мышечной массы;
 - необходим для нормального функционирования паразитовидных желез;
 - нормализует деятельность вегетативной нервной системы; улучшает работу нервных клеток и нервных волокон;
 - поддерживает функцию репродуктив-



Витамин D синтез и поглощение



ной системы, как у женщин, так и у мужчин, стимулирует синтез мужских и женских половых гормонов (эстрогенов, прогестерона, тестостерона);

- позитивно влияет на липидный обмен, способствуя снижению в крови уровня общего холестерина, триглицеридов и липидов низкой плотности;
- повышает энергетический потенциал организма;
- ускоряет обменные процессы в коже, увеличивает ее сопротивляемость, нормализует содержание воды и управляет синтезом белка, тем самым защищая кожу от преждевременного старения;
- регулярное применение витамина D₃ способствует облегчению симптомов синдрома раздраженного кишечника;
- биологически активные вещества корня лопуха стимулируют работу выделительной системы, оказывая мочегонное, желчегонное, слабительное, потогонное и ветрогонное действие, улучшая, тем самым, метаболизм, предотвращая отложение висцерального жира.

Кому показан
Рекомендуется в качестве дополнительного источника витамина D₃ для профилактики и в составе комплексного лечения:

- остеопороза (различного генеза);
- дефицита витамина D₃ у групп высокого риска: мальабсорбция (характеризуется расстройством всасывания в тонкой кишке питательных веществ и воз-

никновением нарушения обменных процессов), хронические заболевания тонкой кишки, билиарный цирроз печени, состояние после резекции желудка и/или тонкой кишки;

- остеопороза (системное снижение прочности костей из-за недостаточной минерализации костной ткани) на фоне нарушений минерального обмена у пациентов старше 45 лет, длительной иммобилизации в случае травм, исключения из рациона питания молока и молочных продуктов;
- гипопаратиреоза и псевдогипопаратиреоза;
- нарушений жирового, углеводного, водно-солевого обмена;
- заболеваний желудочно-кишечного тракта;

- ревматизма, подагры, сахарного диабета, ожирения, атеросклероза;
- пролиферативных заболеваний женской репродуктивной системы (мастопатии, эндометриоза);
- доброкачественной гиперплазии (аденомы) предстательной железы;
- кожных заболеваний (фурункулеза, экземы, аллергических дерматозов);

Как принимать
Взрослым по 1 капсуле 2 раза в день во время еды.

Кому противопоказан
Индивидуальная непереносимость компонентов продукта.

Форма выпуска
Капсулы массой 0,6 г (содержимое капсулы – 0,5 г), 90 капсул в пластмассовой банке.

ВНИМАНИЕ, НОВИНКА!



Крем косметический для ухода за кожей рук и ног с мочевиной «Компромисс»

Крем с выраженным увлажняющим эффектом для сухой кожи рук и ног

АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ

мочевина, глицерин, масляный экстракт календулы, сквалан (акулий жир), аллантоин, эфирные масла лимона, шалфея, чайного дерева

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА КРЕМА

- способствуют глубокому увлажнению кожи;
- заживляют мелкие трещинки и ссадины на поверхности кожи;

- отшелушивают отмершие частички эпителия;
- делают кожу устойчивой к воздействию УФ-лучей, мороза, ветра;
- смягчают загоревшую кожу рук, локтей, ног, а также кутикулу ногтей;
- избавляют от зуда и неприятного запаха;
- придают коже бархатистость, омолаживают.

ПРИМЕНЕНИЕ

• Ежедневно наносить небольшое количество крема на кожу рук, локтей, ног (стоп), а также на кутикулу ногтей до полного впитывания легкими массирующими движениями. Для усиления эффекта использовать крем после водных процедур, надеть хлопчатобумажные носки или перчатки и оставить на ночь для пролонгированного действия.

ВНИМАНИЕ, НОВИНКА!



Крем косметический для ухода за кожей рук и ногтями «Компромисс»

Крем идеально подходит для ежедневного ухода за кожей рук и ногтей.

АКТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ – масляный экстракт корней лопуха.

Технология создания крема с «жидкими кристаллами» – позволит создать эмульсию, в которой микрочастицы масляного экстракта корней лопуха помещены в микрокапли воды, которые, в свою очередь – в микрокапли масла, и так до бесконечности. В результате получается жидкокристаллический многослойный крем. Структура такого крема

в три раза эффективнее по сравнению с классическими эмульсиями.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА КРЕМА

- усиливают капиллярное кровообращение;
- обладают противовоспалительным и бактерицидным действием;
- нормализуют pH кожи;
- стимулируют регенерацию клеток;
- восстанавливают упругость и эластичность кожи;
- укрепляют ногтевую пластину.

КАК ПРИМЕНЯТЬ

• Наносить на сухую чистую кожу рук легкими массирующими движениями в течение дня.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Индивидуальная непереносимость ингредиентов.

Крема серии Компромисс не обладают аллергизирующим и раздражающим действием!

Бескомпромиссное решение для красоты рук и ногтей

ОТЗЫВЫ НАШИХ ПОКУПАТЕЛЕЙ О ПРОДУКЦИИ БИОЛИТ

ИРИНА КУТОВАЯ, Г. ТЮМЕНЬ

Женщина 56 лет. В зимний сезон всегда (много лет подряд) появлялись на слизистой носа трещины, не заживающие до весны. Один раз закапала **эплир 1%** все прошло на следующий день и до сих пор слизистая чистая.



чал сходить. За 2-3 дня у меня все полностью прошло. Я сделала вывод, если при закапывании эплира в глаз, появляются боли, значит, с глазом есть проблемы. Надо лечить. Как только боли исчезают – это показатель того, что все в порядке!

ГУЛЬНАРА, КАЗАХСТАН, Г. ПАВЛОДАР

Глаза слезились сильно как только выходила на улицу чем только не капала аптечным – ничего абсолютно не помогало. Стоило попробовать **Эплир 1%** (закапывала на ночь), боль потихоньку стала утихать. И еще **гель Эплир** прямо на реснички мазала, чтоб тоже на слизистую попадал. Просто чудо – уже на следующий день вышла на улицу и слез нет. Капала 10 дней и мазала тоже. Сейчас отдыхаю, потому что избавилась от слезоточения – такой комфорт, я безмерно благодарна компании Биолит! Сотрудникам желаю процветания.

Теперь мои дети, вну-

ки, друзья пользуются только препаратами БИОЛИТ. Конъюнктивит у детей проходит моментально, снимает воспалительный процесс – на второй день глаза здоровые. Убедилась на внуке. Спасибо вам. Смазываем в носу, убирает все высыпания вокруг губ. Просто ЧУДО.

ЕЛЕНА ФРАНЦУЗОВА, Г. ТОЛЬЯТТИ

Я страдала халязионом года три, то на одном веке, то на другом. Посетила врача, она сказала, что это иммунодефицит образовался в организме и мне назначили пропить Лютеин и сказали, что нужно идти на операцию, удалить халязион или холодный ячмень – врачи его называют так. При этом предупредила, что он может вновь возникнуть.

Я, конечно, никуда не пошла, а начала усиленно применять наш **Популин** и **Эплир 1%**, а потом появился 2%. Месяцев 7 мне понадобилось, чтобы халязион исчез, и вот уже более года он не появляется.



ВИННИКОВА НАТАЛЬЯ, Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ.

Из своего опыта. Травматический разрыв барабанной перепонки: турунда с маслом **эплира 1%** (2% тогда не было) чередовала с жидкой **флорентой** и арговасной базовой. Полное восстановление барабанной перепонки!

Спасибо огромное Биолиту!

ГРАЧЁВА ЛЮДМИЛА, Г. ПСКОВ.

Мой муж помогал сварщику при проведении сварочных работ без защиты глаз, в результате нахватался «зайчиков». К вечеру глаза покраснели, в них словно песка насыпали. Ночью не мог уснуть. В доме только **флорента**. Закапали разведенную, а на веки положили смоченные флорентой ватные диски. Боль утихла, муж смог уснуть. Утром ни красноты, ни ощущения «песка».



ЛЮДМИЛА КУПРИЯНОВА, Г. КУЙБИШЕВ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

У внучки часто болели ушки – отит. Выделения были из ушей. Что только лор ни предлагал! Пройдет ненадолго и снова. Теперь есть средство – **эплир**. Для профилактики мажем вокруг ушной раковины постоянно.

Утренний туалет: зубы почистила, ушки помазала. Почти два года все хорошо! Спасибо!



ЛЕНА САМОЙЛЕНКО, Г. КАЛИНИНГРАД

У подростка хроническое воспаление среднего уха. Периодически возникают сильные головные боли. Решили попробовать **Эплир**, через несколько дней из обоих ушей стала выходить сера. Головные боли прошли. Уши не беспокоят.

Закапывали в оба уха (мама сказала, прямо заливали) несколько дней. Через пару дней начала «хлестать» сера, которую не видели лор-врачи. До этого спасались только антибиотиками.

Родители очень благодарят Биолит.

ИРИНА ИВАНОВА, Г. ТОЛЬЯТТИ

Как-то у меня под глазом появился отек, и с каждым днем становился все больше и больше. И так неделю. Я сначала не могла понять причину его появления, и как с ним бороться. Потом мне знакомая подсказала, что, скорее всего, у меня воспалился слезный мешочек, и мне надо срочно к окулисту и пить антибиотики. Так как были выходные, и все равно я бы не попала в эти дни на прием к врачу, я стала принимать **токсидонт май**, а в глаз капала **эплир 1%-ый** (2 раза в день), глаз при этом ломало, было сильное слезотечение. И сразу же отек на-

