



ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ



Продукты
функционального питания:

- Кедровые масла
- Белково-витаминные продукты
- Растительные масла

ООО «Дэльфа», г. Новосибирск

**ГУ НИИ КЭЛ СО РАМН
ООО «Дэльфа»**



Здоровье женщины

**Продукты функционального
питания фирмы «Дэльфа»
для женского здоровья**

издание 2-е

д. м. н. А. В. Шурлыгина, д. м. н. Т. И. Дергачева

Новосибирск – 2010

Продукты функционального питания фирмы «Дэльфа» для женского здоровья. /Шурлыгина А. В., Дергачева Т. И. – Новосибирск, 2006. – 45 с.

Авторы:

Шурлыгина А. В. – д. м. н., главный научный сотрудник ГУ НИИ КиЭЛ СО РАМН;

Дергачева Т. И. – д. м. н., ведущий научный сотрудник ГУ НИИ КиЭЛ СО РАМН

Брошюра является продолжением серии работ, связанных с научными материалами государственного учреждения – научно-исследовательского института клинической и экспериментальной лимфологии Сибирского отделения Российской академии медицинских наук.

Брошюра посвящена особенностям сохранения здоровья женщины в разные возрастные периоды жизни. Показаны возможности предупреждения различных нарушений здоровья с помощью функционального питания. Представлены результаты экспериментальных и клинических исследований, свидетельствующие о благоприятном влиянии продуктов оздоровительного и профилактического назначения фирмы «Дэльфа» на определенные процессы в организме женщины.

Материал представляет интерес для тех, кто применяет безлекарственные технологии для повышения резервов здоровья, улучшения качества жизни и профилактики заболеваний.

Содержание

Введение. Роль питания в обеспечении жизнедеятельности организма человека	6
Состав и свойства продуктов функционального питания фирмы «Дэльфа»	10
Функциональные продукты как фактор сохранения здоровья женщины	19
Продукты функционального питания фирмы «Дэльфа» для обогащения рациона и профилактики заболеваний на различных этапах жизни женщины	27
Клинические исследования применения продуктов фирмы «Дэльфа» в программах восстановления здоровья женщин . . .	42
Заключение.	48
Список литературы	50



ДИПЛОМ

Конкурс ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ Омской Ярмарки

МЕДСИБ – 2002

СОВРЕМЕННЫЕ КОМПЛЕКСНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ, ЛЕЧЕНИИ И ЭКОЛОГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ С ПОЗИЦИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ЦЕЛОСТНОСТИ
БОЛЬШОЙ ЗОЛОТОЙ МЕДАЛЬЮ

награждается НИИК и ЭЛ СО РАМН, ЦСБС СО РАН, санаторий – профилакторий Березовый, ОАО Скрижалка, ООО "Нарат", ООО "Дельфа" за разработку и внедрение комплексной программы экологогической реабилитации и лечебную и образовательную практику

Председатель жюри *[Signature]* Дорфен С.Б.
Президент Сибирской Ярмарки *[Signature]* Якуши С.Б.
Директор выставки *[Signature]* Пиварченко Т.В.

ФНБАТ 2002.01.10.01.02



ДИПЛОМ

Конкурс ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ Омской Ярмарки

МЕДСИБ – 2003

ПРОИЗВОДСТВО И ЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК И БАВ
БОЛЬШОЙ ЗОЛОТОЙ МЕДАЛЬЮ

награждается ГУ НИИ клинической и экспериментальной лимфологии СО РАМН, МУЗГБ №19, ООО "Дельфа", ООО "Нарат", Корпорация "Сибирское здоровье", ЗАО "Вектор-Бест", ИМЦ "Беловодье" за комплексную программу лимфофикации и детоксикации и гистологию

Президент Сибирской Ярмарки *[Signature]* Якуши С.Б.
Председатель жюри *[Signature]* Дорфен С.Б.
Директор выставки *[Signature]* Пиварченко Т.В.

ФНБАТ 2003.01.10.01.02



ДИПЛОМ

Конкурс ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ Омской Ярмарки

МЕДСИБ – 2004

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ, ЛЕЧЕНИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ: ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
БОЛЬШОЙ ЗОЛОТОЙ МЕДАЛЬЮ

награждается ГУ НИИКиЭЛ СО РАМН, МУЗГБ №19, ООО "Дельфа" за разработку и внедрение комплексных оздоровительных программ для детей дошкольного и школьного возраста

Президент Сибирской Ярмарки *[Signature]* Якуши С.Б.
Председатель жюри *[Signature]* Дорфен С.Б.
Директор выставки *[Signature]* Пиварченко Т.В.

ФНБАТ 2004.01.10.01.02



ДИПЛОМ

Конкурс ЗОЛОТАЯ МЕДАЛЬ Омской Ярмарки

МЕДСИБ – 2005

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ, ЛЕЧЕНИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ: ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
БОЛЬШОЙ ЗОЛОТОЙ МЕДАЛЬЮ

награждается ГУНИИ клинической и экспериментальной лимфологии СО РАМН, МУЗ "Городская больница №19", ООО "Дельфа" за разработку оздоровительных программ для беременных женщин и детей дошкольного возраста

Президент Сибирской Ярмарки *[Signature]* Якуши С.Б.
Председатель жюри *[Signature]* Дорфен С.Б.
Директор выставки *[Signature]* Пиварченко Т.В.

ФНБАТ 2005.01.10.01.02

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ МЕДИЦИНСКИХ НАУК
СИБИРСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Государственное учреждение
Научно-исследовательский институт
клинической и экспериментальной лимфологии

630117, Новосибирск-117,
ул. Академика Тимакова, 2
телефон (383) 333-64-09, тел./факс (383) 332-95-31
E-mail: limfology@soramn.ru

ВЫПИСКА

Из протокола № 10
заседания Ученого совета ГУ НИИК и ЭЛ СО РАМН
от 22 декабря 2005 года

СЛУШАЛИ:

По п.3 ведущего научного сотрудника д. м. м. Дергачеву Т.И. представление на утверждение протокола клинического исследования новой медицинской технологии «Применение белково-витаминного комплекса «Кедровая сила» и капсулированного кедрового масла с витамином Е в гинекологической практике».

ПОСТАНОВИЛИ:

- 1) Утвердить протокол клинического исследования и направить на утверждение Министерством здравоохранения и социального развития РФ новой медицинской технологии.
- 2) Уточнить название.

Ученый секретарь д. м. н.



Обухова Л. А.

Введение.

Роль питания в обеспечении жизнедеятельности организма человека

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.

Д. Лэббок

Питание – один из важнейших факторов, определяющих состояние здоровья. «Человек есть то, что он ест» – так гласит народная пословица.

С глубокой древности врачи уделяли огромное внимание тому, чем питаются их пациенты. В китайской медицине были подробнейшим образом разработаны «диеты» для профилактики и терапии практически всех основных заболеваний, причем набор продуктов подбирался со строгим учетом индивидуальных особенностей пациента, его характера, темперамента, стадии и формы заболевания, времени года и целого ряда других факторов. «Пища должна быть лекарством, а лекарство – пищей», – писал Гиппократ, основоположник всей современной медицины, величайший врач античной эпохи.

Потребность в пище – жизненно важная потребность любого организма, от бактерии до человека. А задумываемся ли мы о том, почему это так? Когда пытаются обосновать необходимость правильного, рационального питания, говорят о том, что организм человека представляет собой комплекс химических веществ (белков, жиров, углеводов и др.), что в организме происходит обмен веществ, и что необходимые для построения организма вещества мы должны получать из пищи. Но ведь организм – не «коктейль» из химических веществ, он имеет сложнейшее строение, а органы и ткани в его составе выполняют различные специализированные функции по обеспечению жизнедеятельности: сердце гонит кровь по сосудам, легкие поставляют кислород и уносят углекислый газ, почки выводят ненужные вещества и излишнюю воду... И все органы, все ткани организма состоят из клеток.

Клетка, элементарная единица живого, является тем «кирпичиком», из которых построено «здание» нашего тела. Именно клетки выполняют все те сложнейшие функции, из которых складывается жизнь: сердце

бьется потому, что сокращаются его мышечные клетки; желчь, необходимая для пищеварения, вырабатывается клетками печени; клетки, выстилающие изнутри желудочно-кишечный тракт, вырабатывают пищеварительные ферменты (и прочие вещества, необходимые для процесса пищеварения); через клетки легких идет транспорт кислорода внутрь организма; нервные клетки в головном и спинном мозге генерируют и проводят электрические импульсы, которые регулируют работу всего организма; клетки иммунной системы защищают организм от инфекции и т. д.

В процессе своей напряженной деятельности клетки изнашиваются и гибнут. Но прежде они обязательно оставляют «потомство», которое продолжает их дело. Следовательно, помимо выполнения своих специфических функций, клетки должны и размножаться. И специализированная деятельность, и воспроизводство клеток – это процессы, которые требуют большого количества энергии и пластического материала.

Все функции клеток осуществляются за счет прохождения огромного количества сложнейших биохимических реакций. Расчеты показывают: для того, чтобы смоделировать только одну живую клетку (видимую лишь под микроскопом – так малы ее размеры), надо построить большой химический завод, оснащенный самым современным оборудованием, а к нему – еще и электростанцию впридачу. Естественно, для бесперебойной работы завода необходимо достаточное количество сырья. Клетки же, эти многочисленные маленькие «химические заводики» нашего организма, получают сырье именно из пищи, которую мы употребляем каждый день. Если продолжить аналогию с заводом, то следует сказать, что для качественной работы химического предприятия нужно качественное сырье, а для нормальной работы клеток организма – качественная пища, содержащая все необходимые компоненты. Перебои с поставкой сырья ведут к остановке производства на заводе, а недополучение клетками необходимых элементов способствует нарушению их работы и, в конечном итоге, к развитию болезни.

Вот мы и подошли к тому моменту, когда следует рассказать о необходимых составляющих пищи человека, нужных для нормального функционирования клеток, а значит, для того, чтобы организм был здоровым. Но сначала надо, хотя бы вкратце, ознакомиться со строением клеток.

Как видно из рис. 1, клетка состоит из ядра – вместилища генетического материала, и цитоплазмы – основы «тела» клетки. И ядро, и вся клетка окружены оболочкой, поддерживающей ее стабильность и обеспечивающей транспортирование различных веществ внутрь и наружу клетки. В цитоплазме расположены органоиды, которые выполняют раз-

личные функции – производство и аккумуляцию энергии, а также синтез веществ «для внутреннего употребления» (внутри отдельной клетки) и «на экспорт» (для нужд целостного организма; сюда относятся, например, гормоны, пищеварительные ферменты и пр.). Таким образом, живая клетка – это очень сложная система, состоящая из множества элементов, каждый из которых имеет свои особенности в строении и химическом составе.

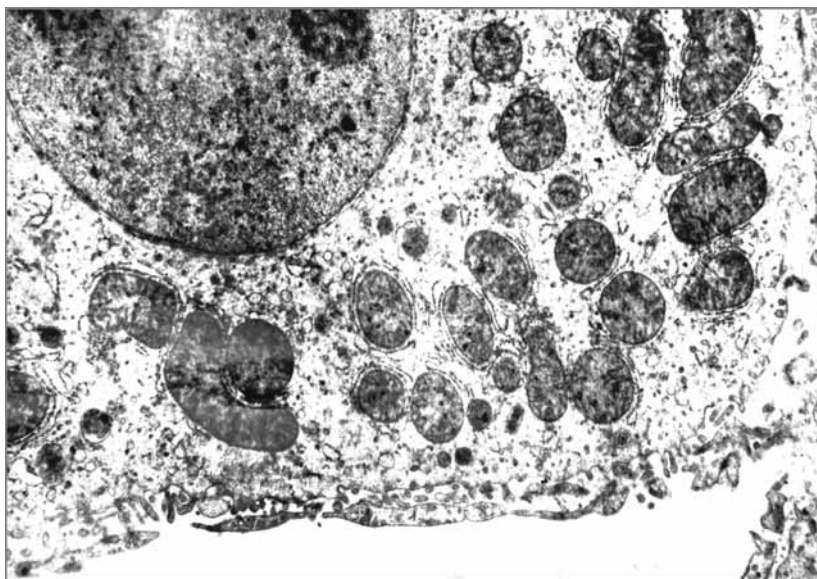


Рис. 1. Клетка печени под электронным микроскопом:
1 – оболочка; 2 – цитоплазма; 3 – ядро; 4 – органоиды

Белки – основа всех составных частей клетки. Они являются и «строительным материалом», и включены в обмен веществ, и выполняют различные специализированные функции. Так, белки-ферменты являются катализаторами сложнейших биохимических реакций, происходящих в живой клетке. Специальные сократительные белки – актин и миозин – входят в состав мышечных клеток. Белки-рецепторы, располагающиеся на клеточной оболочке, обеспечивают, соединяясь с регуляторными веществами, например, с гормонами, ответ клетки на эти факторы.

Жиры, или липиды, являются необходимым компонентом мембран, составляющих оболочку клетки, клеточного ядра и клеточных элементов – органоидов. Следовательно, от количества и состава жиров зависит стабильность клеточных оболочек, а значит, и жизнеспособность самой клетки. Липиды являются ценным энергетическим материалом, и в этом качестве они аккумулируются в специальных жировых клетках. Включены липиды и в процесс синтеза некоторых гормонов – стероидов, к которым относятся, например, половые гормоны.

Углеводы – основной источник получения энергии, которая так необходима для всех биохимических реакций, протекающих в клетке. Кроме того, сложные углеводы, полисахариды, входят в состав клеточных оболочек и межклеточного вещества, которое обеспечивает нормальную «среду обитания» клетки, так называемое эндэкологическое пространство. Именно с состоянием белково-полисахаридных комплексов межклеточного вещества связана его проницаемость для различных соединений.

Витамины и минералы нужны для поддержания обменных процессов. Одни из них включены в состав ферментов – катализаторов биохимических реакций, другие являются необходимым «сырьем» для синтеза веществ, участвующих в процессах жизнедеятельности клетки и всего организма в целом.

Таким образом, организм человека нуждается в постоянном поступлении полноценного набора разнообразных питательных элементов в составе пищи. Натуральные продукты питания, содержащие требуемое количество всех нутриентов, а также биологически активных веществ, обладающих оздоровительными свойствами, – это так называемые продукты функционального питания. Их эффективность доказана, а главное, они абсолютно безопасны, у них нет побочных эффектов, нет противопоказаний.

Концепция «функциональное питание» как самостоятельное научно-прикладное направление в области здорового питания сложилась в начале 90-х гг. С современных позиций под термином «функциональные пищевые продукты» понимают такие продукты питания, которые предназначены для систематического употребления в составе пищевых рационов всеми возрастными группами здорового населения с целью снижения риска развития заболеваний, связанных с питанием, сохранения и улучшения здоровья за счет наличия в их составе физиологически функциональных пищевых ингредиентов [1]. Натуральные ингредиенты, присутствующие в продуктах функционального питания, оказывают регулирующее действие на функции и реакции человека, близкое к оптимальным, физиоло-

гическим, и поэтому такие продукты можно потреблять неопределенно долго.

Продукты функционального питания способны корректировать иммунный, микро- и макроэлементный, окислительно-восстановительный статус организма человека, повышать устойчивость к стрессам; они способствуют общему оздоровлению организма и замедляют процессы старения.

ООО «Дэльфа» выпускает серию продуктов функционального питания для укрепления здоровья и профилактики заболеваний:

- капсулированные кедровые масла: «Кедровое масло», «Кедровое масло с провитамином А», «Кедровое масло с калиной», «Кедровое масло с боярышником»;
- капсулированные масляные композиции: «Долголетие» и «Здравие»;
- белково-витаминные продукты (БВП): «Кедровая сила», «Кедровая сила-2», «Кедровая сила «Боярская», «Кедровая сила «Спортивная»;
- растительные масла: «Целительное», «Богатырское», «Молодильное».

Современные берегающие технологии в производстве этих продуктов позволяют сохранить комплекс биологически активных веществ и натуральных природных компонентов, обеспечивающих клетки организма полноценным растительным белком, липидами, витаминами, минеральными веществами.

Состав и свойства продуктов функционального питания фирмы «Дэльфа»

Масло ядра кедрового ореха

К настоящему времени достаточно полно изучен химический состав кедровых орехов, богатство которого определяет широту полезного действия кедровых продуктов на организм человека. Регулярное применение кедрового масла обогащает рацион многими незаменимыми пищевыми

веществами – полиненасыщенными жирными кислотами, жирорастворимыми витаминами, макро- и микроэлементами.

Масло кедрового ореха имеет уникальный природный состав и отличается высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот классов омега-6 и омега-3. Это важно для регулирования жирового обмена человека и профилактики атеросклероза. Установлено, что риск развития атеросклероза снижается при употреблении в пищу полиненасыщенных жирных кислот класса омега-3.

Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) выполняют в организме ряд важных физиологических функций: являются составным элементом клеточных мембран, влияют на обмен других липидов – стимулируют выведение избытка холестерина из организма, препятствуют его отложению в стенках кровеносных сосудов. Они участвуют также в обмене некоторых витаминов (В1 и В6), обладают иммуномодулирующими свойствами и повышают устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

ПЖНК необходимы для роста, правильного развития головного мозга, органа зрения, половых желез, почек, кожи. Незаменимые жирные кислоты участвуют в синтезе тканевых гормонов – простагландинов, лейкотриенов, тромбаксанов, которые принимают участие в обеспечении естественной резистентности организма (сопротивляемости по отношению к чужеродным агентам) и играют вспомогательную роль в развитии реакции воспаления.

Кедровое масло является богатым источником природных антиоксидантов.

Важнейшие жирорастворимые витамины в составе масла кедрового ореха – А, Е, каротиноиды – придают этому продукту замечательную способность эффективно регулировать антиоксидантную защиту. Такие свойства установлены также у минеральных веществ, входящих в состав кедрового масла – таких, как магний, цинк, марганец. Свободные радикалы считаются виновниками многих острых и хронических заболеваний, в том числе атеросклероза, сердечно-сосудистой и онкологической патологии, а также преждевременного старения организма, сокращения продолжительности жизни. Поддержание систем антиоксидантной защиты на оптимальном уровне играет важную роль в профилактике различных болезней и общем оздоровлении организма. В этом отношении наиболее благоприятны антиоксиданты растительного происхождения, поскольку они обладают большим сродством к тканям организма, нетоксичны, не вызывают передозировки.

Стерины в составе масла кедрового ореха, в том числе наиболее изученный бета-ситостерин, оказывают гипохолестеринемическое действие, обладают эстрогенной, противоопухолевой, антигрибковой, бактериостатической активностью. Другие природные соединения в составе масла кедрового ореха – терпеноиды проявляют бактерицидные свойства и обладают противовоспалительным действием.

Кедровое масло традиционно применяют в комплексной терапии заболеваний слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, верхних дыхательных путей как общеукрепляющее и повышающее неспецифический иммунитет средство. Его употребляют внутрь и в виде масляных ингаляций.

В серию оздоровительных продуктов на основе масла кедрового ореха входят:

- масло ядра кедрового ореха;
- кедровое масло, обогащенное провитамином А из масляного концентрата облепихи;
- кедровое масло, обогащенное токоферолами (витамин Е) из масла семян калины;
- кедровое масло с боярышником;
- масляная композиция «Здоровье» (кедровое масло в сочетании с ценными растительными нерафинированными маслами – кунжутным и арбузным);
- масляная композиция «Долголетие» (кедровое масло в сочетании с растительными нерафинированными маслами – виноградным и льняным).

Кедровое масло обладает выраженными профилактическими свойствами в отношении нарушений липидного обмена, атеросклероза и ряда других заболеваний.

Природные белково-витаминные продукты «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2»

Натуральные растительные компоненты в составе белково-витаминных продуктов (БВП) «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2» сбалансированы в соответствии с потребностями организма в незаменимых факторах питания. Их действие направлено на восстановление сбалансированности рациона человека по микро- и макронутриентам. Отдельные компоненты в составе этих продуктов не вступают в конкурирующие отношения,

а взаимодействуют по законам синергизма, усиливая оздоровительные эффекты друг друга.

БВП серии «Кедровая сила» – это концентрат полноценного растительного белка (35–37 г аминокислот на 100 г продукта).

Содержание в белково-витаминных продуктах «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2» незаменимых аминокислот – лизина, метионина, триптофана и изолейцина – превышает таковое в идеальном белке (идеальный белок – это продукт, который необходим в ежедневном рационе каждого человека для получения организмом всего комплекса аминокислот: восьми незаменимых и двух частично заменимых).

Преобладающей аминокислотой является аргинин, составляющий пятую часть всего аминокислотного состава продукта. Аргинин повышает неспецифическую резистентность организма, влияет на гормональный баланс. Эта аминокислота участвует в выработке инсулина и гормона роста, улучшает микроциркуляцию крови, особенно в мышце сердца.

Лизин содержится в БВП серии «Кедровая сила» в 225 % по отношению к идеальному белку. Вместе с аргинином лизин повышает выносливость, устойчивость к неблагоприятным факторам. Известна способность лизина регулировать количество холестерина в крови. Вместе с метионином это позволяет поддерживать жировой обмен на оптимальном уровне.

Метионин (160 % к идеальному белку) обезвреживает токсические вещества, защищает печень от вредных воздействий, способствует удалению из клеток печени избытка жира и снижению содержания холестерина в крови, активизирует действие гормонов, витаминов.

Триптофан (180 % к идеальному белку) в организме необходим для поддержания нормальной психической активности, так как он является предшественником нейромедиатора серотонина. Снижение содержания серотонина в головном мозге является одной из основных причин депрессии. Употреблением в пищу БВП «Кедровая сила», «Кедровая сила-2», богатых триптофаном, можно регулировать эмоциональное состояние, уменьшать синдром психоэмоционального напряжения.

Непревзойденное качество белка кедрового ореха определяется наличием в нем всех 20 незаменимых аминокислот и хорошей усвояемостью (95 %), что дает возможность эффективно использовать БВП «Кедровая сила», «Кедровая сила-2» для восполнения дефицита белка.

БВП серии «Кедровая сила» являются источником полиненасыщенных жирных кислот с соотношением омега-6 и омега-3 жирных кислот.

Это позволяет рекомендовать БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2» для коррекции нарушений липидного обмена и профилактики атеросклероза. Этому эффекту способствует также содержание в продуктах серии «Кедровая сила» всех жирорастворимых (А, Е, D, К) и водорастворимых (группы В, С) натуральных витаминов и макро-, микроэлементов в биодоступной форме.

БВП «Кедровая сила-2».

Корни и корневища солодки в составе БВП «Кедровая сила-2» придают продукту противовоспалительные свойства.

Глицирризиновая кислота в составе солодки блокирует внедрение активных вирусных частиц внутрь клетки, нарушает возможность воспроизводства вирусов, угнетает воспалительный процесс, повышает иммунитет, защищает оболочки клеток от повреждения свободными радикалами. Флавоноиды, содержащиеся в солодке, обладают противомикробным, противогрибковым действием, салициловая кислота – проявляет выраженный противовоспалительный эффект.

Плоды рябины красной усиливают противовоспалительные свойства продукта – парасорбиновая кислота является природным антибиотиком, флавоноиды обладают противомикробными, антивирусными свойствами. Природные соединения плодов рябины проявляют разнообразную биологическую активность, в том числе оказывают противоотечное, капилляроукрепляющее, антиоксидантное действие.

Прием природного белково-витаминного продукта «Кедровая сила-2»:

- повышает сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям;
- предупреждает развитие сезонных простудных заболеваний, ОРВИ, гриппа;
- облегчает течение острых воспалительных процессов;
- предупреждает переход воспаления в хроническую фазу;
- saniрует (санация – оздоровление) органы, находящиеся в стадии хронического воспаления,
- улучшает процессы восстановления в этих органах.

БВП «Кедровая сила».

Продукт функционального питания «Кедровая сила» отличается специфическим действием за счет содержания в нем семян льна, которые имеют в своем составе природные фенольные соединения лигнаны, обладающие свойствами фитоэстрогенов.

Результаты эпидемиологических, клинических и экспериментальных исследований (на животных и культурах клеток) показали, что диетические фитоэстрогены способствуют снижению риска развития климактерических симптомов, остеопороза, онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Дополнение состава БВП «Кедровая сила» лигнанами из семян льна повышает биологическую активность продукта. Лигнаны усиливают антиатеросклеротическое и антиоксидантное действие других компонентов продукта, обладают мягким эстрогеноподобным эффектом.

Простые в употреблении, приятные на вкус природные продукты «Кедровая сила», «Кедровая сила-2» не содержат консервантов и синтетических добавок; противопоказанием является только индивидуальная непереносимость компонентов этих продуктов.

Растительные масла фирмы «Дэльфа»

Функциональными возможностями сохранения здоровья человека обладают растительные масла, регулярное применение которых позволяет предупреждать и мягко корректировать различные патологические состояния. Уникальное воздействие растительных масел на организм человека объясняется сложностью и богатством их химического состава. Нерафинированные растительные масла отличаются от большинства животных жиров высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот, а также других биологически активных нутриентов.

В природе существует множество растительных масел, которые являются в своем роде уникальными, обладающими специфическими свойствами. Определенное рациональное объединение различных растительных масел в композиции позволяет получать функциональные продукты с целенаправленным выраженным оздоровительным эффектом.

Фирма «Дэльфа» производит по научно разработанным рецептурам эксклюзивные композиции из ценных растительных масел. Биологическая активность этих композиций выше, чем каждого масла в отдельности. По составу и свойствам растительные масла «Богатырское», «Целительное», «Молодильное» являются продуктами функционального питания.

Растительное масло «Целительное» состоит из ценных нерафинированных масел: кукурузного, горчичного и тыквенного. Композиция богата фосфолипидами (до 1500 мг%), стеринами (до 1000 мг%), антиоксидантами (витамин Е, провитамин А), содержит витамины В1, В2, В6, РР (В3), пантотеновую кислоту (В5), Р, биотин, природные минералы в биологически доступной форме.

Кукурузное масло обогащает композицию биофлавоноидами, обладающими широким спектром действия на организм: проявляет спазмолитические, противовоспалительные, диуретические, отхаркивающие, гастропротекторные (защита слизистой оболочки желудка за счет повышения слизистого барьера), противодиабетические свойства.

Горчичное масло улучшает процесс пищеварения. Природные антибиотики, которыми богато горчичное масло, и бета-ситостерин, обладающий противогрибковой и бактериостатической активностью, придают композиции свойство эффективно предупреждать развитие воспалительных процессов органов желудочно-кишечного тракта.

Тыквенное масло обогащает композицию минеральными веществами – калием, кальцием, магнием, железом, марганцем, медью, цинком, селеном, молибденом. В результате, возрастает возможность композиции масел регулировать липидный и углеводный обмены, улучшать моторную функцию кишечника и желчевыводящих путей.

Благоприятное сочетание масел в композиции способствует усилению секреции желчи, уменьшению ее вязкости, оказывает противовоспалительное действие – эти эффекты способствуют поддержанию хорошего функционального состояния печени и желчевыводящих путей.

Растительное масло «Богатырское» состоит из ценных нерафинированных масел: подсолнечного, горчичного, льняного, кунжутного. Гармоничное сочетание растительных масел в этой композиции обеспечивает организм сбалансированным набором необходимых элементов – незаменимыми жирными кислотами, витаминами В1, В2, РР (В3), Р, К, D, Е, каротиноидами (провитамин А), минеральными веществами.

Подсолнечное масло обогащает композицию фосфолипидами, стеринами, альфа-токоферолом (витамин Е), содержащимся в этом масле в

большом количестве. В сочетании с льняным маслом, имеющим высокую Е-витаминную активность, это придает композиции способность активизировать антиоксидантную защиту, что важно для снижения последствий неблагоприятного воздействия окружающей среды. Подсолнечное масло привносит в продукт особое природное соединение (скополетин), обладающее спазмолитическим и гипогликемическим эффектами.

Композиция масел отличается высоким содержанием бета-ситостерина, обладающего антисклеротическим действием; это регулирует уровень холестерина в крови, придает эластичность стенкам сосудов. Природные хлорофиллы в составе масляной композиции улучшают состав крови – повышают количество лейкоцитов, эритроцитов, гемоглобина. Все вышеописанные свойства способствуют оздоровлению системы кровообращения.

Кунжутное масло, представленное в композиции, является богатым источником кальция, железа, фосфора, калия – важнейших минералов, контролирующих процессы резорбции в костной ткани. Благодаря наличию всех необходимых «строительных» материалов для костной ткани и фитоэстрогенов, контролирующих процессы резорбции кости, салатное масло «Богатырское» активно предупреждает развитие остеопороза, а также воспалительных и дегенеративных заболеваний суставов.

Стимулирование процессов пищеварения с помощью горчичного масла приводит к повышению эффективности усвоения пищи.

Горчичное масло обладает также противопаразитарным эффектом.

Таким образом, набор природных компонентов полноценно используется в организме для построения клеточных структур и активно способствует физическому развитию.

Растительное масло «Молодильное» состоит из ценных нерафинированных масел: кукурузного, горчичного, рыжикового и масла шиповника. Композиция отличается гармоничным положительным влиянием на организм человека.

Кукурузное масло, полученное из зародышей семян кукурузы, благоприятно регулирует общий тонус и увеличивает работоспособность организма. Оно содержит глиcerиды жирных кислот, фосфолипиды (до 1500 мг%), стерины (до 1000 мг%), белок, крахмал, пентозаны, витамины группы В (В1, В2, В3, В5, В6), биотин, пантотеновую кислоту, Р, Е, провитамин А. Масло богато биофлавоноидами, обладающими кардиостимулирующими, гипотензивными, капилляроукрепляющими свойствами.

Токоферолы, каротиноиды, фосфолипиды, содержащиеся во всех маслах этой композиции, оказывают защитное действие на эндотелий

кровеносных сосудов. Сочетание кукурузного и горчичного масел делает композицию более гармоничной по соотношению жирных кислот классов омега-3, омега-6, омега-9, что увеличивает способность композиции регулировать жировой обмен, снижать уровень холестерина крови и замедлять развитие атеросклеротических изменений на стенках сосудов.

Хлорофиллы в составе горчичного масла способствуют улучшению состава крови – повышают количество лейкоцитов, эритроцитов, гемоглобина.

Рыжиковое масло – забытое, но вновь возрожденное традиционно российское масло – является источником магния, играющего вместе с калием важную роль в регулировании артериального давления крови.

Масло шиповника является богатым источником каротиноидов (провитамин А) и витамина Е и, тем самым, усиливает антиоксидантные свойства композиции – защищает клеточные структуры от повреждений свободными радикалами, проявляет противовоспалительный эффект.

Растительное масло «Молодильное» активно поддерживает кровообращение, благоприятно влияет на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, головного мозга. Композиция богата магнием, особенно важным для работы сердца. Масло «Молодильное» необходимо людям, испытывающим высокие физические и умственные нагрузки, ведущим напряженный ритм жизни.

Продукты функционального питания фирмы «Дэльфа» – кедровые масла, белково-витаминные продукты «Кедровая сила», «Кедровая сила-2», растительные масла «Целительное», «Богатырское», «Молодильное» – можно применять в рационе питания любой возрастной группы без ограничения продолжительности приема (возможен постоянный прием).

Указанные на упаковках дозы являются минимальными – для получения оздоровительного эффекта при регулярном применении продукта.

Капсулированные масла и масляные композиции «Здоровье» и «Долголетие» рекомендуется применять в количестве не менее 2–3 капсул 3 раза в день.

Продукты оздоровительного и профилактического назначения – БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила–2» – рекомендованы к применению в количестве не менее 3 чайных ложек в день.

Растительные масла «Целительное», «Богатырское», «Молодильное» рекомендуется добавлять в готовые блюда или принимать по чайной ложке во время еды 2–3 раза в день.

Возможно безопасное применение большего количества любого из перечисленных продуктов, а в случаях дефицита определенных элемен-

тов питания целесообразно увеличение количества продуктов функционального питания в ежедневном рационе.

Функциональные продукты как фактор сохранения здоровья женщины

Природа – врач болезни.

Гиппократ

Сохранение и укрепление здоровья женщины – важная медико-социальная задача современного общества. Только здоровая представительница прекрасной половины человечества может выносить, родить и воспитать здорового полноценного ребенка. Поэтому без преувеличения можно сказать, что здоровье женщины – основной фактор сохранения человечества как вида на планете Земля.

Здоровье женщины обеспечивается соблюдением всех основных принципов здорового образа жизни, которые являются общими для людей любого пола и возраста, однако существуют и некоторые особенности, связанные со специфическими свойствами женского организма – гормональным фоном, способностью к вынашиванию плода, деторождению, кормлению ребенка. Все это обеспечивается тем, что в организме женщины находятся особые клетки, входящие в состав тканей женских половых желез – яичников и молочных желез. Клетки яичников вырабатывают женские половые гормоны – эстрогены и прогестерон, которые необходимы и для обеспечения репродуктивной (детородной) функции, и для общего здоровья женщины. В яичниках созревают яйцеклетки, которые после оплодотворения дают начало жизни ребенка. Клетки молочных желез вырабатывают молоко в период грудного вскармливания.

Здоровье женщины формируется еще во внутриутробном периоде и требует особой заботы на протяжении всей жизни. При этом на каждом жизненном этапе – детство, половое созревание, репродуктивный период, климактерий – могут возникать свои проблемы, для которых существуют определенные меры профилактики.

Таким образом, в организме женщины находятся особые, интенсивно работающие клеточные структуры, для которых требуется специализированный «рацион питания».

Продукты функционального питания фирмы «Дэльфа» содержат вещества, которые делают их особенно ценными для сохранения и укрепления здоровья женщины именно благодаря тому, что они необходимы для правильного формирования и работы специализированных клеток женского организма.

Прежде всего это *лигнаны* – природные фенольные соединения, которые в последнее время вызывают особый интерес, поскольку проявляют гормоноподобные, а именно – эстрогенные свойства. Эстрогены – женские половые гормоны, вырабатываемые клетками яичников. Их выработка резко повышается во время полового созревания девочки, держится на высоком уровне в репродуктивном возрасте и угасает при возрастном снижении функции яичников, во время менопаузы. Эстрогены регулируют многие функции организма. Циклическая продукция эстрогенов и другого женского полового гормона – прогестерона – обеспечивает овариально-менструальный цикл, созревание яйцеклетки, подготовку слизистой оболочки матки к восприятию оплодотворенного яйца. Баланс эстрогенов и прогестерона необходим для здоровья женщины, нормального протекания беременности и родов. Нарушение этого баланса может быть причиной самопроизвольного прерывания беременности, нарушения функционирования плаценты, преждевременных родов или, наоборот, слабости родовой деятельности и перенашивания ребенка.

Снижение выработки эстрогенов во время и после менопаузы является причиной многих неприятных симптомов и заболеваний, свойственных климактерическому периоду.

Нарушения обмена женских половых гормонов являются фактором риска развития серьезных заболеваний женской половой сферы – мастопатии, рака молочной железы, эндометриоза, миомы тела матки.

В последние годы появилось значительное число исследований, посвященных роли лигнанов, выделенных из растений, в регулировании гармонического баланса эстрогенов. Несмотря на то, что биологическая активность фитоэстрогенов в сотни и тысячи раз ниже активности эндогенных эстрогенов, постоянное употребление в пищу растительных продуктов, содержащих лигнаны, может приводить к значительной концентрации фитоэстрогенов в организме (Nesbitt P. D. с соавт., 1999; Hutchins A. M. с соавт., 2000). Фитоэстрогены могут стимулировать в организме синтез

собственных эстрогенов, проявляя, таким образом, эстрогенные свойства и, наоборот, они могут блокировать выработку эстрогенов. Таким образом, фитоэстрогены обладают свойством регулировать выработку эстрогена в организме человека.

Результаты клинических исследований показали, что фитоэстрогены из семян льна положительно влияют на гормональный фон у женщин, препятствуют развитию остеопороза, уменьшают выраженность «приливов», нормализуют липидный спектр крови, тормозят процессы захвата холестерина сосудистой стенкой, снижая тем самым риск развития атеросклероза и ишемической болезни сердца (Brzezinski A., Debi A., 1999). Защитное действие фитоэстрогенов по отношению к сердечно-сосудистой и репродуктивной системам дает основание говорить об улучшении качества и возможном продлении жизни женщины при регулярном использовании в рационе питания природных продуктов, богатых фитоэстрогенами.

Белково-витаминный продукт «Кедровая сила» содержит диетически значимое количество лигнанов и, таким образом, обладает потенциальной способностью влиять на механизмы, регулирующие процессы репродукции человека.

Белки являются ценным пластическим материалом, который необходим для роста, восстановления изношенных клеток и тканей (регенерация). При этом белки в организме не откладываются в запас: для обеспечения бесперебойной деятельности всех систем организма требуется постоянное поступление достаточного количества белков извне, с пищей. Важно не только количество, но и качество пищевых белков, т. е. наличие в них всех необходимых аминокислот.

Особое значение полноценное белковое питание имеет для девочек в период полового созревания, когда под влиянием половых гормонов начинается интенсивное увеличение массы тела, рост молочных желез. На этот период приходится начало созревания и роста яйцеклеток в яичниках. Яйцеклетка отличается крупными размерами, ее цитоплазма содержит большое количество белка. После оплодотворения яйцеклетка дает начало росту и развитию эмбриона, причем на начальных этапах беременности, когда еще нет плаценты, на обеспечение этих процессов расходуется пластический материал самой яйцеклетки.

Полноценное белковое питание важно и в период беременности, и во время кормления грудью ребенка, поскольку в эти периоды повышена потребность в белках как для обеспечения роста плода, так и для образования молока. Недостаток белков в пище во время беременности приво-

дит к тому, что для роста плода начинают расходоваться белки организма матери, это может привести к серьезным негативным последствиям для ее здоровья, к слабости родовой деятельности, замедлению процессов восстановления после родов, к уменьшению количества и питательной ценности молока в послеродовом периоде.

Для обеспечения организма аминокислотами хорошо подходит полноценный растительный белок, составляющий основу природных белково-витаминных продуктов «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2».

БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2» представляют собой концентрат полноценного растительного белка ядра кедрового ореха: содержание аминокислот в нем составляет 35–37 г на 100 г продукта. Для сравнения, в говядине содержится 11–22 г аминокислот на 100 г продукта.

Сбалансированный аминокислотный состав белка кедрового ореха является предпосылкой его высокой усвояемости – 95 %. Белок ядра кедрового ореха является полноценным – содержит все аминокислоты. Обращает на себя внимание высокое содержание незаменимых аминокислот – лизина, метионина, триптофана. В этом отношении белки ядра кедрового ореха выгодно отличаются от других растительных белков, которые, как правило, дефицитны по содержанию именно этих незаменимых аминокислот.

Особо следует остановиться на присутствии в ядре кедрового ореха аминокислоты аргинина, которая является условно незаменимой, но ее недостаток ведет к быстрому развитию многих патологических процессов (Степанов Ю. М. с соавт.). Выявлено положительное влияние аргинина на функционирование иммунной и нервной систем (Дубинин В. А с соавт., 1995; Лейдерман Н. Н., 2002), противоопухолевые (снижение риска развития рака молочной железы) и гипохолестеринемические эффекты (Brittenden J. с соавт., 1994; Clarkson P. с соавт., 1996). В БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2» аргинин составляет пятую часть всего аминокислотного состава.

Введение в рацион питания БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2»:

- активизирует белковый обмен;
- обеспечивает необходимым «строительным» материалом все клетки организма;
- способствует нормальному формированию яйцеклеток и способности женщины к зачатию;
- во время беременности и лактации обеспечивает организм женщины необходимым количеством полноценного белка.

Жиры играют важную роль в организме женщины – они необходимы для обеспечения нормального обмена женских половых гормонов. Особого внимания в этом отношении заслуживают стероиды. Наиболее распространенный их представитель, холестерин, служит предшественником стероидных гормонов (женские половые гормоны – эстрогены, прогестерон).

Стероиды (бета-ситостерин) в диетически значимых количествах содержат плоды рябины обыкновенной, входящей в состав БВП «Кедровая сила-2». Бета-ситостерин входит в состав кедровых продуктов и масел (льняного, кунжутного), которые содержатся в масляных композициях «Долголетие» и «Здравие», а также в растительном масле «Богатырское».

Использование в рационе питания женщины капсулированных кедровых масел, масляных композиций «Долголетие», «Здравие», БВП «Кедровая сила», «Кедровая сила-2» и растительного масла «Богатырское» можно рекомендовать для поддержания обмена женских половых гормонов и профилактики развития гормонозависимых опухолевых процессов.

Углеводы. В питании человека углеводы играют роль источника энергии, обеспечивая до 50–70 % общей энергетической ценности рациона.

Важную роль в питании человека играют пищевые волокна. Они долгое время считались ненужным балластом, от которого старались освободить продукты питания. Были разработаны рафинированные продукты (сахар, кондитерские изделия, мука тонкого помола и др.), потребление которых среди населения высокоразвитых стран составляет около 60 %. Подобная диета приводит к резкому сокращению количества пищевых волокон в рационе. Вместе с тем пищевые волокна оказались далеко не бесполезными для человека, в настоящее время доказано их лечебно-профилактическое действие.

Пищевые волокна адсорбируют и выводят чужеродные вещества (нитриты, нитраты, фенолы, тяжелые металлы, пестициды и др.), способствуют снижению уровней холестерина и сахара в крови, уменьшению массы тела. Последнее происходит благодаря тому, что пищевые волокна не усваиваются организмом, но дают ощущение сытости. Суточная потребность в пищевых волокнах составляет 25–35 г.

Установлена выраженная зависимость между содержанием клетчатки в пище и распространенностью опухолей определенной локализации. В первую очередь это касается толстой и прямой кишок, молочной железы, простаты. Эпидемиологические исследования показали, что рак молочной железы, шейки матки (исследование Departamento de Nutricion, Facultad de Medicina, Universidad de Chile) чаще возникает у женщин, употребляющих пищу с низким содержанием пищевых волокон.

Применение в питании БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2» способствует связыванию и выведению из организма метаболитов и токсических веществ экзогенного происхождения, создает благоприятные условия для развития нормальной микрофлоры кишечника, регулирует его моторно-эвакуаторную функцию.

Витамины постоянно должны присутствовать в пище человека. Очень важно получать достаточное количество натуральных витаминов именно в составе пищевых продуктов, так как прием синтетических витаминов не всегда обеспечивает поступление этих веществ в нужных соотношениях, может вызывать аллергические реакции и другие побочные эффекты.

В этом отношении продукты функционального питания фирмы «Дэльфа» являются оптимальными, они содержат сбалансированный набор натуральных витаминов. Особенно ценны эти продукты для укрепления здоровья женщины потому, что витамины в них находятся в виде природных комплексов, способствующих их лучшему усвоению и включению в обменные процессы.

Представляем некоторые из витаминов, имеющие решающее значение именно для женского здоровья.

Витамин А регулирует обменные процессы в организме, влияет на тканевое дыхание, энергетический обмен, проницаемость клеточных мембран, отвечает за состояние клеток кожи, слизистых оболочек глаз, желудочно-кишечного тракта, дыхательных и мочевыводящих путей; повышает сопротивляемость организма к инфекциям; обеспечивает сумеречное зрение и восприятие цвета, поддерживает функционирование эндокринных желез – надпочечников, щитовидной и половых желез.

Высокое содержание витамина А характерно для продуктов: БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2», «Кедровое масло с провитамином А».

Витамин Е (токоферол) участвует в процессах тканевого дыхания, предохраняет от перекисного окисления жирные кислоты клеточных мембран (антиоксидантное действие), оказывает позитивное влияние на все виды обмена веществ, на функционирование эндокринной системы, особенно половых желез, необходим для нормального протекания беременности. Этот витамин образно называют «витамином здоровья женщины» и «витамином молодости».

Токоферолы содержатся в БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2», кедровом масле, масляных композициях «Долголетие», «Здоровье», растительных маслах фирмы «Дэльфа». Особенно богато токоферолами «Кедровое масло с калиной».

Витамин С (аскорбиновая кислота) имеет важнейшее значение для организма, он участвует в окислительно-восстановительных процессах, тканевом дыхании, синтезе нуклеиновых кислот, обладает антиоксидантной активностью, регулирует процессы свертывания крови, участвует в синтезе коллагена (основной белок соединительной ткани) и стероидных гормонов (женские половые гормоны), регулирует проницаемость кровеносных сосудов.

По данным департамента питания медицинского факультета Чилийского университета, потребление пищи, богатой витаминами А, Е и С, снижает риск возникновения рака шейки матки.

Высокое содержание витамина С характерно для плодов шиповника (БВП «Кедровая сила», «Кедровая сила-2») и корней солодки («Кедровая сила-2»).

Витамин D регулирует обмен кальция и фосфора, влияет на проницаемость клеточных мембран для ионов кальция. Особенно велика потребность в витамине D у растущего организма (девочки в препубертатном и пубертатном периодах), беременных женщин и кормящих матерей. Витамин D способствует минерализации костной ткани и необходим для профилактики остеопороза.

Витамином D богаты кедровое, рыжиковое, горчичное масла (капсулированные кедровые масла, масляные композиции, растительные масла фирмы «Дэльфа»), жмых кедрового ореха (БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2»).

Фолиевая кислота (витамин В9, фолатин): участвует в обмене белков, нуклеиновых кислот, фосфолипидов; играет важную роль в развитии эмбриона, особенно в период формирования головного мозга; стимулирует кроветворение. Недостаток фолиевой кислоты сказывается на состоянии нервной системы – развиваются депрессия, апатия, беспокойство, бессонница, а также появляются неврологические расстройства.

Высокое содержание фолиевой кислоты обнаружено в жмыхе ядра кедрового ореха, семенах льна, плодах шиповника (БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2»), льняном масле (масляная композиция «Долголетие», растительное масло «Богатырское»).

Минеральные вещества (макро- и микроэлементы). Для женского здоровья необходимы практически все минеральные вещества. В продуктах функционального питания фирмы «Дэльфа» они находятся в виде натуральных комплексов, что повышает их ценность, усвояемость, биологическую активность.

Фосфор и кальций сосредоточены главным образом в скелете, зубной эмали, мышцах и нервной ткани. Фосфор в составе важнейших соединений – нуклеиновых кислот и фосфолипидов – занимает центральное место в энергетическом обмене и обеспечивает работу нервной системы.

Магний сосредоточен в скелете и мягких тканях живых организмов, входит в состав многих ферментов, влияет на иммунные процессы. Принимает участие в регуляции обмена фосфора, углеводного, белкового обменов и является важным минералом для сердца – расслабляет кровеносные сосуды, увеличивает кровоток, улучшает реологические свойства крови, стабилизирует показатели артериального давления.

Медь является компонентом многих ферментов и белков, стимулирует действие инсулина, ослабляет действие адреналина, принимает участие в синтезе женских половых гормонов.

Марганец – эссенциальный микроэлемент, биологическая роль которого связана с процессами формирования костной ткани, обмена белков, нуклеиновых кислот, углеводов, холестерина, минеральных солей. Марганец входит в состав многих металлоферментов, способствует росту и восстановлению хрящей, укрепляет стенки артерий, оказывает влияние на выработку гормонов гипофиза, которые регулируют эндокринную функцию яичников.

Цинк влияет на функционирование генетического аппарата, рост и деление клеток, регулирует развитие костной и хрящевой тканей, репродуктивную функцию, снижает риск возникновения опухолевых процессов. Цинк входит в состав гормонов тимуса (вилочковой железы), являющегося центральным органом иммунной системы. Присутствие в пище необходимого количества цинка обеспечивает профилактику нарушений менструального цикла, патологии беременности, онкологических заболеваний, инфекционно-воспалительных процессов (в том числе и гинекологических).

Селен – один из важнейших микроэлементов, он выполняет важную роль в процессах иммунитета – стимулирует активность клеток, участвующих в противоопухолевом и противовирусном иммунитете.

БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2» содержат сбалансированный набор макро- и микроэлементов, отличаются высоким содержанием фосфора, магния, калия, марганца, меди, цинка.

Дополнительным источником макро- и микроэлементов являются растительные масла «Целительное», «Богатырское», «Молодильное», кедровое масло и масляные композиции «Здоровье» и «Долголетие».

Продукты функционального питания фирмы «Дэльфа» для обогащения рациона и профилактики заболеваний на различных этапах жизни женщины

Внутриутробный период

Как уже было сказано выше, о здоровье женщины следует начинать заботиться еще до ее рождения. В период внутриутробного развития организмы матери и ребенка составляют единое целое. Укрепляя свое здоровье, беременная женщина одновременно укрепляет и здоровье своего будущего ребенка. В это время очень большое значение имеет правильное питание, так как ребенок «ест» то же, что и его мать.

В период беременности и кормления грудью необходимо полноценное белковое питание. В это время повышена потребность в белках как для обеспечения роста плода, так и для образования молока.

Для правильного развития плода необходимо обогащение рациона беременной женщины натуральными витаминами. Наиболее важную роль играют витамины E, D, A и фолиевая кислота (витамин B9). Витамин E (α-токоферол) проявляет антиоксидантное действие. Витамин D необходим для полноценного включения пищевого кальция в костную ткань при формировании и росте скелета. Фолиевая кислота играет важную роль в развитии эмбриона, особенно в период формирования головного мозга, а также стимулирует кроветворение. Достаточное поступление витамина A необходимо для правильной закладки и формирования органа зрения. Дефицит этого витамина в период внутриутробного развития часто в дальнейшем становится причиной нарушения зрения у детей – возникает близорукость, астигматизм, может развиваться патология сетчатки глаза.

Для нормального протекания беременности и предупреждения самопроизвольных абортс большое значение имеет нормальный баланс женских половых гормонов. Именно они обеспечивают нормальное состояние матки и плаценты (основного органа жизнеобеспечения развивающегося плода). Мягко и безопасно помогают регулировать гормональный баланс лигнаны-фитоэстрогены, содержащиеся в растительных продуктах питания. Добавление в рацион питания БВП «Кедровая сила» способствует,

благодаря наличию фитоэстрогенов – лигнанов, регуляции гормональной функции яичников, приводит к норме возникающие отклонения или предупреждает их.

Говоря о функциональном питании в период беременности, нельзя не упомянуть о том, что пища будущей матери должна содержать достаточное количество пищевых волокон. Пищевые волокна положительно влияют на микрофлору кишечника, стимулируют моторику кишечника и тем самым способствуют его регулярному опорожнению, что имеет особое значение при беременности, когда из-за роста матки и сдавливания толстой кишки возникают запоры. Пищевые волокна играют также роль мягкого сорбента, выводя из организма женщины токсические вещества и не допуская интоксикации развивающегося плода.

Употребление функциональных продуктов в питании беременной женщины способствует укреплению ее иммунитета. Это имеет большое значение, так как в случаях возникновения заболеваний вирусной природы вирусы могут проходить через плаценту и вызывать пороки развития плода. Во время беременности ограничивается возможность приема лекарственных препаратов, следовательно, особое внимание надо уделить профилактике любых инфекционно-воспалительных заболеваний. Это также достигается посредством укрепления иммунитета. Эффективность защиты организма от инфекций с помощью применения БВП «Кедровая сила-2», «Кедровая сила» определяет целесообразность включения этих продуктов в рацион питания беременной женщины.

Все кедровые продукты отличаются высоким содержанием натуральных жирорастворимых витаминов А, Е, D. В белково-витаминных продуктах «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2» композиция жирорастворимых витаминов благодаря присутствию шиповника гармонично дополнена водорастворимыми витаминами.

Дополнение рациона беременных женщин функциональными продуктами фирмы «Дэльфа» обеспечивает организмы матери и плода необходимым количеством полноценного белка, натуральными витаминами – А, группы В, в том числе РР (вит. В3), фолиевой кислотой (вит. В9), а также витаминами С, Р, D, Е, К и минеральными веществами.

Итак, рацион беременной женщины необходимо обогащать; для этого предназначены продукты функционального питания фирмы «Дэльфа», содержащие все вещества, обеспечивающие полноценное развитие плода: БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2», «Кедровое масло с калиной», масляная композиция «Долголетие», растительное масло «Богатырское».

Детский возраст

В детстве закладывается фундамент здоровья будущей женщины. Поэтому необходимо обеспечить растущий организм девочки полноценным питанием, содержащим все необходимые нутриенты – белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы. Большое значение имеет обеспечение организма ребенка аминокислотой аргинин, которая необходима для выработки гормона роста.

В связи с прорезыванием зубов, интенсивным ростом скелета детский организм испытывает повышенную потребность в фосфоре, кальции, магнии и витамине D. Недостаток этих веществ в пище ведет к замедлению роста, развитию рахита. Постоянное поступление витаминов и минералов, участвующих в обмене костной ткани, необходимо для профилактики нарушений осанки, сколиоза, нестабильности шейного отдела позвоночника и связанным с ним синдрома вегетососудистой дистонии (ВСД).

Проявляя заботу о здоровье будущей женщины, следует обратить особое внимание на профилактику у нее хронических воспалительных заболеваний носоглотки. К ним относятся такие распространенные в настоящее время заболевания, как тонзиллит, ринит, гайморит, аденоидит. Дело в том, что область носоглотки связана с внутренними женскими половыми органами (яичниками, маткой) лимфатическими путями. Эта связь особенно заметна в детском возрасте. По нашим данным, большинство женщин, страдающих воспалительными гинекологическими заболеваниями, болели в детстве хроническим тонзиллитом.

БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2» являются источниками полноценного белка – содержат 35–37 г аминокислот на 100 г продукта, при этом пятую часть всех аминокислот составляет аргинин. Растительный белок кедрового ореха хорошо усваивается (95 %) – эта важная особенность позволяет избежать напряжения еще нестабильных у детей младшего возраста ферментативных систем желудочно-кишечного тракта.

Сбалансированное природное сочетание натуральных витаминов и природных форм минералов в БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2» способствует отличному их усвоению и использованию в организме. Так, например, кальций – важнейший макроэлемент, необходимый для нормального состояния костей – усваивается и включается в костную ткань только при наличии достаточного количества витаминов С и D. Именно в такой композиции эти вещества находятся в природных продуктах функционального питания фирмы «Дэльфа».

Дополнительным источником жирорастворимых витаминов и природных форм минералов могут служить кедровое масло, масло калины («Кедровое масло с калиной»), кунжутное масло (масляная композиция «Здравие», растительное масло «Богатырское»).

Витамином D богаты кедровое, рыжиковое, горчичное масла (капсулированные кедровые масла и масляные композиции, БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2», растительные масла «Целительное», «Богатырское» и «Молодильное»).

БВП «Кедровая сила-2» обладает иммуномодулирующими и противовоспалительными свойствами и может применяться для профилактики и коррекции воспалительных процессов наряду с другими закаливающими и общеукрепляющими мерами.

Обогащение рациона продуктами функционального питания фирмы «Дэльфа» обеспечит растущий организм девочки всеми необходимыми нутриентами, позволит предупредить патологию костно-мышечной системы (рахит, остеопороз и т. д.) и укрепит иммунную систему, что имеет большое значение для профилактики воспалительных заболеваний.

Период полового созревания (препубертатный, пубертатный)

Это очень ответственный период в процессе формирования организма женщины: в это время начинают четко проявляться проблемы, связанные именно с женской половой сферой.

Половое созревание вызывает физические, умственные, эмоциональные изменения. Происходят они потому, что организм начинает вырабатывать женские половые гормоны – эстрогены и прогестерон. Прежде всего, эти гормоны способствуют резкому увеличению роста скелета, молочных желез, а также росту волос в подмышечных впадинах, на лобке. Меняется вся фигура, приобретая более мягкие, округлые формы. Только после этого подготовительного периода начинаются менструации, которые означают становление цикличности функционирования яичников и созревание яйцеклеток: девушка становится способной к зачатию.

Нормальному становлению детородной функции способствуют все оздоровительные меры, предпринятые на предыдущих жизненных этапах (внутриутробное развитие, детство), но забота о здоровье не должна прекращаться и в период полового созревания. Важную роль в этом играет правильное полноценное питание. Растущий организм и созревающие в яичниках яйцеклетки требуют повышенного количества пластического

материала – полноценного белка. Немалое значение имеет и достаточное содержание в пище жиров, углеводов для обеспечения возросших энергетических потребностей организма. Витамины и минералы необходимы для правильного обмена веществ.

Для питания девочки в пубертатном периоде можно рекомендовать все продукты функционального питания фирмы «Дэльфа» – это обеспечит созревающий организм необходимыми веществами.

В этот сложный и ответственный жизненный период могут возникать определенные проблемы со здоровьем, особенно с репродуктивной функцией. В случаях, когда появляются признаки возможных нарушений или они становятся явными, следует проконсультироваться с врачом. Только специалист сможет правильно оценить состояние здоровья девушки и назначить правильное лечение. Однако предупредить болезнь гораздо проще, чем лечить ее. В ряде случаев помочь может применение оздоровительных продуктов в этом периоде.

Предменструальный синдром (ПМС). У многих девушек перед началом менструаций бывает плохое настроение, набухают и становятся болезненными молочные железы, может возникнуть отечность. Виной тому – гормоны, которые влияют и на эмоции, и на состояние молочных желез, и на водно-солевой обмен. На первых этапах становления менструального цикла эти проявления встречаются часто, но с наступлением регулярной цикличности они, как правило, сглаживаются. Поэтому особых поводов для беспокойства в таких случаях нет, однако симптомы достаточно неприятны сами по себе, а при длительном существовании могут привести к хроническому эмоциональному стрессу, который негативно влияет на гормональную систему, в частности, на установление правильной цикличности в продукции половых гормонов. Так замыкается «порочный круг».

Причин возникновения ПМС несколько. Основная – это наследственный фактор. Кроме того, возможно возникновение ПМС вследствие нарушения баланса гормонов, аномалий развития половых органов, хронических заболеваний, повышенных физических и умственных нагрузок (занятия спортом, балетом и т. д.) Соблюдение диеты в большинстве случаев ослабляет проявления ПМС. Диета должна включать высокое содержание углеводов, быть сбалансированной и полноценной. Следует заменить большее количество животных жиров – растительными. Диета должна содержать все необходимые витамины, макро- и микроэлементы. Магний, хром, цинк, витамины группы В, Е также помогут справиться с ПМС. Рекомендуется уменьшить потребление мяса и молока. При этом, для пре-

дотвращения дефицита аминокислот, необходимо ежедневно включать в рацион продукты с высоким содержанием растительного белка.

В этом отношении особенно ценными являются белки кедрового ореха, они содержат все необходимые аминокислоты, хорошо усваиваются и способны поддерживать синтез и обмен белков на оптимальном уровне. БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2» являются концентратом природного растительного белка: содержание аминокислот здесь в 2 раза больше, чем в мясе говядины. Высокое содержание в БВП аминокислоты триптофана способствует улучшению функционального состояния нервных клеток, создает условия для восстановления регуляторных механизмов центральной нервной системы и таким образом «смягчает» проявления ПМС.

Пищевые волокна в составе БВП необходимы для поддержания нормальной микрофлоры кишечника, полезны для его нормального функционирования – способствуют лучшему освобождению организма от токсинов и метаболитов (продуктов обмена веществ в организме). Освобождение организма от токсических веществ и излишней жидкости – важные условия уменьшения выраженности предменструального синдрома.

Для профилактики и смягчения симптомов ПМС можно рекомендовать включение в пищевой рацион следующих продуктов функционального питания: БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2», «Кедрового масла с калиной», масляной композиции «Здравие», растительных масел «Целительное», «Богатырское» и «Молодильное».

Угревая сыпь. В период полового созревания потовые железы становятся более активными. Сальные железы, особенно на лице, спине, плечах, выделяют в этот период особенно большое количество кожного жира. Он «забивает» поры кожи, на лице появляются прыщи (гнойничковая сыпь), а при контакте с бактериями возникает воспалительный процесс. Воспаление сальных желез и появление прыщей (вплоть до развития фурункулеза) чаще всего развивается на фоне сниженного иммунитета.

Большое значение в этих случаях имеют личная гигиена и правильное питание. Пища не должна содержать большое количество сахара, животных жиров. Для улучшения состояния кожи важно наличие достаточного количества витаминов, особенно А и Е.

Следует уделить внимание регулярному опорожнению кишечника, чтобы вовремя удалять из организма токсические вещества, которые приводят к снижению иммунитета и могут провоцировать аллергические реакции. Обогащение рациона пищевыми волокнами способствует улучшению функционирования кишечника.

Для профилактики воспаления сальных желез и улучшения состояния кожи рекомендованы следующие продукты функционального питания: БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2», «Кедровое масло с калиной», «Кедровое масло с провитамином А», растительные масла «Целительное», «Богатырское» и «Молодильное».

Нарушение сроков полового созревания. В последнее время наметилась тенденция к более раннему началу полового созревания девочек, однако нередки и случаи задержки полового развития (ЗПР). Официально признанной нормой начала гормональной перестройки организма у девочек считается возраст 9–10 лет. У кого-то он может начаться в 13–14 лет, и это тоже норма. Надо учитывать, что период полового созревания – это реализация генетической программы, которая, как известно, переходит от поколения к поколению (если, например, менструации у мамы начались в 10–11 лет, то, вероятнее всего, дочь будет развиваться так же).

Как правило, родовые травмы, врожденные или приобретенные нарушения центральной нервной системы могут приводить к ранним срокам наступления полового созревания, а хронические заболевания – наоборот, к более поздним срокам – в 15–16 лет. ЗПР часто наблюдается у девочек, имеющих постоянные интенсивные физические нагрузки. Уместно еще раз напомнить, что профилактика заболеваний и правильное питание в детском возрасте закладывает фундамент нормального полового созревания женского организма.

Преобразование девочки в девушку происходит при самом деятельном участии женских половых гормонов – эстрогенов, важный этап синтеза которых проходит в жировой ткани. Чем больше жировой ткани, тем больше эстрогенов. И наоборот, при дефиците жировой ткани уровень эстрогенов снижается. Это приводит к задержке полового созревания. Есть даже понятие «критическая масса тела девушки», которая составляет 45 кг. Именно после преодоления этого рубежа чаще всего случаются первые месячные. Таким образом, как сниженная, так и избыточная масса тела может быть причиной нарушения сроков полового созревания. Для поддержания нормальной массы тела важны не столько специализированные диеты (которые в период интенсивного роста и перестройки организма могут только навредить), сколько полноценное сбалансированное питание, обеспечивающее нормальное прохождение процессов обмена веществ.

Фитоэстрогены, содержащиеся в БВП «Кедровая сила», способствуют предупреждению гормональных нарушений, которые могут быть причиной раннего или позднего полового созревания. Дополнительным

источником фитоэстрогенов могут служить масляная композиция «Долголетие», растительное масло «Богатырское». Фитоэстрогены в составе продуктов функционального питания фирмы «Дэльфа» способны мягко и безопасно регулировать продукцию женских половых гормонов и восстанавливать их баланс.

Для профилактики нарушения сроков полового развития девочек можно рекомендовать включение в их пищевой рацион БВП «Кедровая сила», масляной композиции «Долголетие» и растительного масла «Богатырское».

Болезненные менструации, нерегулярный цикл, ановуляция. Эти проблемы очень часто сопровождают период начала менструаций и исчезают после установления регулярного цикла. Они связаны с дисбалансом женских половых гормонов в переходный период, однако в ряде случаев это состояние затягивается и может стать причиной бесплодия, развития гормонозависимых опухолей, патологического течения беременности и родов.

Конечно, при нарушениях менструального цикла необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы не пропустить серьезную болезнь, вовремя начать необходимое лечение. Однако предупредить гормональные нарушения и в ряде случаев нормализовать баланс женских половых гормонов можно при помощи обогащения пищевого рациона фитоэстрогенами, витаминами (особенно фолиевой кислотой, калиной), пищевыми стероидами, входящими в состав растительных жиров. Рациональное питание, включающее эти вещества, способствует правильному формированию репродуктивной функции.

Для предупреждения нарушений менструального цикла и болезненных менструаций рекомендуем включение в рацион питания девочек БВП «Кедровая сила», «Кедровое масло с калиной», растительные масла «Целительное», «Молодильное», «Богатырское».

Репродуктивный возраст

Этот термин подразумевает период жизни женщины, во время которого она способна к зачатию, вынашиванию и рождению ребенка.

Ухудшающаяся экологическая обстановка, неполноценное питание, стрессы, повышенные психические и физические нагрузки, генетические и другие факторы приводят к возрастанию частоты гинекологической па-

тологии. Наиболее частые проблемы, с которыми встречается женщина репродуктивного возраста – это воспалительные и гормонозависимые заболевания. Разумеется, лечение уже возникших заболеваний следует доверить специалисту. Но полноценное сбалансированное питание, включающее все необходимые компоненты для обеспечения основных функций женского организма, может играть значительную роль в профилактике болезней и повысить эффективность медикаментозного лечения.

Воспалительные заболевания матки и придатков. Это серьезная медико-социальная проблема настоящего времени. Такие заболевания плохо поддаются лечению, часто переходят в хроническую форму, являются причиной вторичного бесплодия, а также длительной и частой потери трудоспособности, инвалидизации. На почве хронического воспалительного процесса может возникнуть злокачественное перерождение клеток (рак).

Возникновение воспалительного процесса и особенно переход его в хроническую форму практически всегда происходят на фоне сниженного иммунитета, когда иммунная система организма не способна уничтожить патогенные бактерии и вирусы, вызывающие воспаление. Антибиотики, которые применяются для борьбы с микроорганизмами, как правило, подавляют иммунитет, усугубляя иммунодефицитное состояние. Поэтому общепризнанным является мнение, что при хронических воспалительных процессах наряду с антибактериальными препаратами необходимо применять иммунокорректирующую терапию (Хаитов Р. М., Пинегин Б. В., 1999).

Для активизации иммунитета во врачебной практике есть целый ряд лекарственных препаратов, но их применение должно находиться под контролем врача. Между тем, профилактику иммунной недостаточности можно проводить и нелекарственными способами, среди которых важная роль принадлежит пищевым продуктам, положительно влияющим на состояние защитных сил организма. Продукты функционального питания фирмы «Дэльфа» – белково-витаминные продукты «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2», капсулированные и растительные масла – чрезвычайно богаты адаптогенами, витаминами, пищевыми антиоксидантами, микро- и макроэлементами.

На базе ГУ НИИ Клинической и экспериментальной лимфологии СО РАМН были проведены исследования, показавшие положительное влияние БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2» на иммунную систему женщин, страдающих воспалительными заболеваниями матки и при-

датков. При включении в рацион этих пациенток белково-витаминных продуктов значительно повысилась эффективность лечения. Подробный отчет о результатах этой работы приведен в следующей главе.

Для профилактики воспалительных гинекологических заболеваний и повышения эффективности терапевтических мер можно рекомендовать регулярное употребление в пищу БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2», капсулированных кедровых масел и масляных композиций «Здравие» и «Долголетие», а также растительных масел «Богатырское», «Целительное», «Молодильное». Эти продукты можно применять постоянно, обогащая рацион биологически активными веществами, поддерживающими защитные силы организма.

Гормонозависимая патология возникает при снижении эндокринной функции яичников или при нарушении нормального соотношения женских половых гормонов – эстрогенов и прогестерона. К заболеваниям, возникающим по причине гормонального дисбаланса, относятся: мастопатии, рак молочной железы, миомы тела матки, нарушения менструального цикла, а также ановуляторные циклы, влекущие за собой бесплодие, патология беременности (вплоть до ее самопроизвольного прерывания) и родов, поликистоз яичников и др.

Положительное влияние на баланс женских половых гормонов оказывают лигнаны – природные гормоноподобные циклические соединения, проявляющие свойства эстрогенов. БВП «Кедровая сила» содержит диетически значимое количество лигнанов, что придает продукту свойство регулятора обмена половых гормонов. Доказано, что фитоэстрогены играют значительную роль в предупреждении развития гормонозависимых опухолевых процессов (мастопатии, рака молочной железы, миомы тела матки), а также сердечно-сосудистых заболеваний.

Для обеспечения нормального обмена женских половых гормонов необходимы жиры. Особого внимания в этом отношении заслуживают стероиды. Наиболее распространенный их представитель, холестерин, служит предшественником ряда других стероидов – желчных кислот, стероидных гормонов (женские половые гормоны – эстрогены, прогестерон). Стероиды, необходимые для правильного обмена половых гормонов, содержат БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2», кедровое, льняное, кунжутное масла (масляные композиции «Долголетие», «Здравие» и растительное масло «Богатырское»).

Очень важным средством против нарушений менструального цикла являются витамины. Их рекомендуют принимать циклически, как минимум три месяца. В первой половине цикла рекомендуется принимать

витамин А и фолиевую кислоту (витамин В9), во второй – аскорбиновую кислоту и витамин Е.

Оздоровительные продукты фирмы «Дэльфа» содержат натуральные витамины А и Е – «Кедровое масло», «Кедровое масло с провитамином А», «Кедровое масло с калиной». Высоким содержанием фолиевой кислоты и витамина С (аскорбиновой кислоты) отличаются БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2».

В ГУ НИИКиЭЛ СО РАМН были проведены исследования по оценке эффективности применения «Кедрового масла с калиной» в схеме циклической витаминотерапии – для восстановления менструального цикла у женщин, перенесших воспалительные гинекологические заболевания. БВП «Кедровая сила» был введен в программу эндозкологической реабилитации женщин с нарушениями менструального цикла. Исследования дали положительные результаты, о которых подробнее будет рассказано в следующей главе.

Включение в рацион женщин БВП «Кедровая сила», «Кедровая сила-2», масляных композиций «Долголетие», «Здравие», «Кедрового масла с провитамином А» и «Кедрового масла с калиной», растительных масел «Богатырское», «Целительное» можно рекомендовать для способствования обмену женских половых гормонов в любом возрасте, профилактики нарушений менструального цикла и снижения риска развития гормонозависимых опухолевых процессов.

Преждевременное старение и его профилактика. Каждой женщине хочется как можно дольше выглядеть молодой и красивой. Можно ли замедлить процессы старения? Да, можно. Так говорит современная наука. Для того, чтобы предотвратить быстрое развитие возрастных изменений, надо прежде всего понять, из-за чего они возникают.

В настоящее время одной из основных причин преждевременного старения считается накопление в организме активных кислородных радикалов. Повышение активности окислительных процессов – это нормальный защитный механизм против неблагоприятных воздействий. Свободные кислородные радикалы способствуют разложению токсинов, убивают микробные клетки, уничтожают видоизмененные собственные клетки организма. Но если их накапливается слишком много, то они начинают повреждать и здоровые клетки, нарушая многие обменные процессы.

В здоровом организме существует система антиоксидантной защиты, которая ограничивает реакции перекисного окисления. Вещества, обладающие антиоксидантными свойствами, в основном, поступают в организм с пищей. Особенно богаты антиоксидантами растительные продукты.

В настоящее время доказано, что употребление пищи, богатой антиоксидантами, замедляет процессы старения, приводит к увеличению продолжительности и улучшению качества жизни.

К сожалению, в рационе современного человека преобладает пища, обедненная многими полезными компонентами, в том числе и антиоксидантами. Это происходит вследствие развития промышленных технологий выращивания овощей и фруктов и производства продуктов питания (рафинирование, использование консервантов и т. д.).

Продукты функционального питания фирмы «Дэльфа» производятся из экологически чистого растительного сырья с применением современных сберегающих технологий, позволяющих наиболее полно сохранить биологически активные вещества.

И ядро кедрового ореха, и ценные растительные масла, используемые для приготовления масляных композиций фирмы «Дэльфа», являются богатейшим источником антиоксидантов.

Источником веществ, замедляющих старение и способствующих активному долголетию, служит капсулированная масляная композиция, которая так и называется – «Долголетие». Она представлена смесью кедрового, виноградного и льняного масел, в ней содержится мощный комплекс природных антиоксидантов, а также веществ, нормализующих липидный обмен (антиатеросклеротическое действие) и укрепляющих стенки сосудов.

Белки в составе ядра кедрового ореха являются «чемпионом» среди растительных белков по содержанию аминокислоты аргинина. Известно избирательное действие аргинина на сосуды сердца: предупреждение спазма коронарных сосудов приводит к улучшению кровоснабжения сердечной мышцы. Аргинин – один из самых эффективных стимуляторов продукции соматотропного гормона гипофиза (гормона роста), необходимого для нормального протекания процессов регенерации, недостаточность которых является непременным спутником старения.

Употребление в пищу продуктов, богатых аргинином, повышает неспецифическую резистентность (устойчивость к неблагоприятным воздействиям), улучшает кровоснабжение сердечной мышцы, стимулирует процессы клеточного обновления, что способствует сохранению здоровья и молодости.

Еще одно вещество, необходимое для поддержания нормального состояния кожи, волос, ногтей – это витамин А. Он регулирует функционирование эндокринных желез (надпочечников, половых желез), участвует в тканевом дыхании, энергетическом обмене и, таким образом, поддер-

живает многие процессы, обеспечивающие «молодость изнутри и снаружи». Витамин А оказывает определенное влияние на функциональное состояние органа зрения.

Регулярное употребление в пищу БВП «Кедровая сила», «Кедровая сила-2», «Кедрового масла», «Кедрового масла с провитамином А» и «Кедрового масла с калиной», масляной композиции «Долголетие», растительных масел фирмы «Дэльфа» способствует замедлению процессов старения, поддерживает молодость и красоту кожи, предупреждает развитие возрастных заболеваний.

Климактерический период

Климактерий – это нормальный физиологический, генетически запрограммированный период в жизни женщины, совпадающий с наибольшей социальной и профессиональной активностью женщины и занимающий треть ее жизни. Наступает, как правило, в возрасте 48–50 лет.

Наиболее типичными проявлениями патологического климакса являются вегетососудистые расстройства: приливы жара, потливость, сердцебиение, головокружение, эмоциональная неустойчивость, нарушения сна, утомляемость. Все эти неприятные симптомы обусловлены снижением продукции эстрогенов в яичниках. Кроме того, снижение уровня эстрогенов нарушает включение кальция в костную ткань, что способствует развитию остеопороза.

В климактерическом периоде у женщин значительно возрастает заболеваемость ишемической болезнью сердца, причем патология может быстро прогрессировать, приводя к фатальным осложнениям (инфаркт миокарда, сложные нарушения ритма и др.). Причиной этого является снижение уровня эстрогена. Постоянное употребление продуктов с высоким содержанием фитоэстрогенов может замедлить темпы развития этой патологии и снизить риск развития тяжелых осложнений.

При климаксе нарушается система адаптации, иными словами – снижаются приспособительные и защитные силы организма. Поэтому в комплекс лечебных и профилактических мероприятий необходимо включать адаптогены растительного происхождения, улучшающие кровоснабжение и питание клеток головного мозга, нормализующие артериальное давление, ночной сон и повышающие активность во время бодрствования.

Дефицит эстрогенов в климактерическом периоде может сказываться и на состоянии кожи, слизистых оболочек. Характерным признаком кли-

мактерия является урогенитальный синдром, обусловленный повышенной сухостью слизистых оболочек мочевого пузыря, уретры, влагалища. Циститы, уретриты, вагиниты – типичные заболевания женщин старше 50 лет. Профилактике и ослаблению выраженности этих симптомов может способствовать включение в рацион продуктов, богатых фитоэстрогенами, витаминами А и Е.

В этот период жизни у большинства женщин наблюдается избыточное отложение жира, особенно на талии. Важная роль в этом принадлежит психосоциальным факторам. Некоторые женщины полагают, что климактерий – это старость и позволяют себе не ограничиваться в количестве и калорийности пищи, не обеспечивают организм физической нагрузкой, перестают следить за собой. Это неправильный, нерациональный подход к оценке своего здоровья и внешности. Во все периоды своей жизни женщина прекрасна! Избыточная масса тела помимо чисто внешних проблем несет в себе и угрозу здоровью: повышается риск развития атеросклероза, сахарного диабета, остеохондроза, бронхиальной астмы и других заболеваний.

В предупреждении избыточной массы тела незаменимы продукты функционального питания, предоставляющие богатейший набор необходимых организму веществ. Эти продукты низкокалорийны и в то же время питательны.

Обязательно обогащение рациона пищевыми волокнами, которые улучшают работу кишечника и способствуют выведению из организма продуктов метаболизма и токсинов, негативно влияющих на обмен веществ, способствующих в ряде случаев накоплению избыточного жира.

Итак, одним из основных способов профилактики и коррекции нарушений климактерического периода является сбалансированное питание с обязательным включением в рацион функциональных продуктов с высоким содержанием натуральных витаминов, макро- и микроэлементов, ненасыщенных жирных кислот (особенно омега-3 и омега-6), фитоэстрогенов, биофлавоноидов, пектиновых веществ и пищевых волокон.

Продукты функционального питания фирмы «Дэльфа» соответствуют данной характеристике – содержат полноценный набор питательных элементов и биологически активных веществ. Кедровые продукты функционального питания фирмы «Дэльфа» отличаются высоким содержанием омега-3 и омега-6 жирных кислот.

Фитоэстрогены в составе БВП «Кедровая сила» присутствуют в диетически значимом количестве, что позволяет рекомендовать этот продукт для поддержания уровня женских половых гормонов. Постоянное

его применение может в ряде случаев служить альтернативой заместительной гормональной терапии, имеющей достаточно большой спектр побочных эффектов. Дополнительным источником фитоэстрогенов могут служить масляная композиция «Долголетие», растительное масло «Богатырское».

БВП «Кедровая сила», «Кедровая сила-2» имеют богатый минеральный состав, включающий практически все необходимые макро- и микроэлементы. Научные исследования подтверждают, что гармоничное сочетание питательных элементов в натуральных продуктах оказывается более значимым для поддержания здоровья, чем отдельно выделенные компоненты (элементы), и уж тем более – их синтетические аналоги. В этом отношении продукты функционального питания фирмы «Дэльфа» являются оптимальными, и именно таким продуктам следует отдавать предпочтение в обогащении рациона питания жизненно необходимыми элементами. Дополнительно обогащает рацион питания биологическими формами макро- и микроэлементов применение капсулированных масел, масляных композиций, растительных масел фирмы «Дэльфа».

В укреплении иммунитета и повышении защитных сил организма важное место принадлежит БВП «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2», капсулированным кедровым маслам, масляным композициям «Долголетие» и «Здравие», растительным маслам фирмы «Дэльфа». Эти продукты повышают сопротивляемость к заболеваниям (особенно инфекционно-воспалительным) и к стрессам.

Для профилактики патологии мочевыделительной системы показано дополнительное применение масляной композиции «Здравие». Арбузное масло в ее составе оказывает мочегонное, антибактериальное действие, способствует улучшению функционального состояния почек и мочевыводящих путей.

Продукты функционального питания фирмы «Дэльфа» можно рекомендовать для профилактики и уменьшения патологии климактерического периода (синдром вегетососудистой дистонии, психоэмоциональные расстройства, дисфункции мочевыделительной системы, остеопороз, остеохондроз, избыточная масса тела).

Клинические исследования применения продуктов фирмы «Дэльфа» в программах восстановления здоровья женщин

Опыт применения БВП «Кедровая сила» в комплексной терапии воспалительных заболеваний матки и придатков

Работа проведена в ГУ НИИ Клинической и экспериментальной лимфологии СО РАМН.

На основании того, что продукт «Кедровая сила» обладает иммуномодулирующими, антиоксидантными, противовоспалительными свойствами, проведено определение его клинико-иммунологической эффективности при включении в схему терапии воспалительных заболеваний матки и придатков. Следует обратить внимание на то, что данные заболевания представляют собой серьезную медико-социальную проблему: приводят к снижению работоспособности, ухудшению качества жизни, инвалидизации, бесплодию женщин детородного возраста. Лечение этих больных длительное и часто не дает желаемого эффекта. Происходит это отчасти потому, что при хроническом воспалительном процессе страдает функционирование иммунной системы, она становится неспособной к выполнению своей основной задачи – борьбы с инфекцией.

В ряде случаев именно по причине снижения иммунной защиты острый воспалительный процесс принимает хроническое течение. И в том, и в другом случае меры, направленные на восстановление и укрепление иммунной системы, повышают эффективность терапии, способствуют профилактике рецидивов, восстановлению детородной функции, повышают уровень здоровья женщины.

При острых и хронических воспалительных заболеваниях матки и придатков применяются лекарственные препараты, которые стимулируют активность иммунитета, но зачастую они не дают положительного результата. По-видимому, нужен индивидуальный подход в каждом отдельном случае, необходимо «лечить не болезнь, а больного». Это заставляет искать новые варианты воздействия, позволяющие расширять выбор индивидуальных оздоровительных программ. Одним из вариантов выбора может быть включение в комплексную программу природных компонентов, обладающих биологически активными свойствами и поступающих в организм в составе продуктов питания. Таким продуктом

по причинам, описанным выше, может быть белково-витаминный продукт «Кедровая сила».

Нами обследовано 30 женщин, страдающих хроническими неспецифическими воспалительными гинекологическими заболеваниями (ХНВГЗ) (андекситами, метроэндометритами, сальпингоофоритами) до начала курса терапии, через месяц (т. е. после завершения терапии) и через три месяца после проведенного курса комплексной терапии (Дергачева Т. И. и др., 2003), во время которого пациентки вместо лекарственных иммуномодулирующих препаратов, входящих в схему лечения, употребляли в пищу оздоровительно-профилактический продукт «Кедровая сила».

В качестве сравнения были ретроспективно проанализированы карты наблюдения 2 групп пациенток с той же патологией. Первая группа (100 женщин) получала общепринятую терапию: антибиотики, противовоспалительные препараты, физиотерапию. Вторая группа, которая состояла из 60 женщин, которым был проведен курс поэтапной комплексной терапии с применением иммуномодулирующих лекарственных препаратов – тималина, Т-активина и ридастина.

В первой группе пациенток выздоровление наблюдалось у 50 % (50 женщин), улучшение – у 43 % (43 пациентки). Эффект отсутствовал у 7 % (7 человек). Через три месяца после курса терапии в стационар повторно поступили 11 пациенток, через 6 мес. – 15, через 9 мес. – 30 человек. В отдаленные сроки хронизация процесса произошла у 60 % больных; 13 % женщин были прооперированы.

У всех пациенток, которым была проведена комплексная поэтапная терапия с иммунокоррекцией лекарственными препаратами (вторая группа) или с употреблением в пищу БВП «Кедровая сила» (основная группа) отмечено выздоровление. Клинико-лабораторные показатели пришли к норме. В течение трех лет последующего наблюдения рецидивов не выявлено.

Следует отметить, что динамика иммунного статуса после включения в рацион больных хроническими воспалительными гинекологическими заболеваниями (ХВГЗ) белково-витаминного продукта «Кедровая сила» все же отличалась от той, которая имела место после курса терапии иммуномодулирующими лекарственными препаратами.

У всех пациенток основной и второй контрольной групп наблюдали достоверное увеличение активности сукцинатдегидрогеназы (СДГ) в лимфоцитах. Это может свидетельствовать об увеличении энергетического потенциала и функциональной активности клеток иммунной системы под влиянием витаминов и полиненасыщенных жирных кислот, входящих в

состав продукта «Кедровая сила», а в контрольной группе – с иммуностимулирующим действием тималина или ридостина.

При исследовании влияния БВП «Кедровая сила» на чувствительность к иммуномодулирующим препаратам лимфоцитов крови больных ХНВГЗ получены следующие данные. Если до лечения у части пациенток отсутствовала или была слабой чувствительность лимфоцитов крови к тималину и ридостину, то после курса терапии она появлялась или усиливалась. Это свидетельствует о восстановлении способности лимфоцитов отвечать на регуляторные и стимулирующие факторы, что может играть положительную роль в повышении эффективности иммуномодулирующей терапии на фоне употребления в пищу БВП «Кедровая сила». В первой группе такого эффекта не наблюдалось.

Таким образом, введение белково-витаминного продукта «Кедровая сила» в комплексную терапию хронических неспецифических воспалительных заболеваний внутренних половых органов у женщин является патогенетически обоснованным, позволяет повысить иммунитет, способствует подавлению воспалительного процесса и может содействовать предотвращению рецидивов заболевания.

Из результатов проведенного исследования следует, что БВП «Кедровая сила» может быть отнесен к разряду лечебно-оздоровительных продуктов функционального питания и применен в составе комплексной терапии острых и хронических воспалительных гинекологических заболеваний в качестве дополнительного иммуностимулирующего и противовоспалительного средства.

Опыт применения «Кедрового масла с калиной» в период реабилитации после воспалительных заболеваний внутренних половых органов в целях восстановления менструально-овариального цикла и репродуктивной функции

Неспецифические воспалительные заболевания внутренних половых органов занимают ведущее место в структуре гинекологической патологии, возникают преимущественно в молодом возрасте и представляют собой серьезную медико-социальную проблему, приводя к нарушению репродуктивной функции, ухудшению качества жизни.

Установлено, что после перенесенных воспалительных гинекологических заболеваний нарушение менструально-овариального цикла имеется у 47 % женщин, первичное бесплодие – у 20 % и вторичное – у 11 %. Поэтому актуален поиск патогенетически обоснованных методов профилактики хронизации воспалительных процессов и реабилитации больных после проведенного лечения. Важным моментом реабилитации является восстановление менструально-овариального цикла и репродуктивной функции, которое включает проведение циклической витаминотерапии по следующей схеме: с первого дня менструально-овариального цикла до 14-го дня (при 28-дневном цикле) назначают витамин В6 и витамин В9 (фолиевую кислоту); с 14-го дня цикла до первого дня – витамины С и Е.

На базе ГУ НИИ КиЭЛ СО РАМН проведено исследование эффективности «Кедрового масла с калиной» в реабилитации женщин после перенесенных воспалительных заболеваний внутренних половых органов. При проведении циклической витаминотерапии в целях восстановления менструально-овариального цикла аптечный витамин Е был заменен на капсулированное «Кедровое масло с калиной». По данному методу была проведена реабилитация 30 женщин.

После санации выявленных очагов инфекции (ЛОР-органы, ЖКТ и др.) и восстановления микрофлоры женщинам на 3-месячный период назначали циклическую витаминотерапию: с первого дня менструально-овариального цикла до 14-го дня (при 28-дневном цикле) – витамин В6 и фолиевую кислоту (витамин В9); с 14-го дня цикла до первого дня – витамин С и капсулированное «Кедровое масло с калиной» (по 2 капсулы три раза в день).

Циклическая витаминотерапия с введением в схему «Кедрового масла с калиной» привела к восстановлению нарушений менструально-овариального цикла у всех больных (нормализация тестов функциональной диагностики, уровня половых гормонов в крови). В течение года рецидивов заболевания не было ни у одной из этих женщин.

Таким образом, «Кедровое масло с калиной» можно отнести к продуктам функционального питания с лечебно-оздоровительными свойствами и рекомендовать его в качестве дополнительного средства для восстановления репродуктивной функции у женщин после перенесенных воспалительных заболеваний матки и придатков.

Опыт применения БВП «Кедровая сила» в диетотерапии женщин с нарушениями менструально-овариального цикла

Белково-витаминный продукт «Кедровая сила» содержит диетически значимое количество лигнанов – природных соединений, проявляющих гормоноподобные, а именно – эстрогенные свойства.

В последние годы значительное число исследований посвящено роли фитоэстрогенов в предупреждении развития гормонозависимых опухолевых процессов, сердечно-сосудистых заболеваний, а также применению их, в ряде случаев, в качестве альтернативного синтетическим гормональным препаратам средства для заместительной терапии у женщин в период климактерия.

В связи с этим на базе Центра эндэкологической реабилитации ГУ НИИ КиЭЛ СО РАМН и отделения реабилитации МУЗ ГБ № 19 г. Новосибирска было проведено исследование эффективности включения БВП «Кедровая сила» в диетотерапию пациенток с нарушениями репродуктивных функций воспалительного или гормонального происхождения.

При участии сотрудников ГУ НИИ КиЭЛ и МУЗ ГБ № 19 был разработан комплекс лечебно-профилактических мероприятий, включающий воздействие на лимфодренаж, детоксикацию организма, а также сбалансированную диету- и фитотерапию, в которой особое внимание уделялось применению витаминно-белкового продукта «Кедровая сила», обогащенного фитоэстрогенами.

Была также разработана анкета, позволяющая в баллах оценить состояние здоровья в соответствии со следующими синдромами: интоксикация, нарушения ритма «сон–бодрствование», вегетососудистые расстройства, функционирование пищеварительной системы, нарушения репродуктивного здоровья, связанные с воспалительными и/или гормональными процессами, Анкетирование проводили в начале и после проведения курса. Результаты представлены в таблице 1.

Таким образом, включение в диетотерапию БВП «Кедровая сила» привело к снижению степени выраженности всех исследованных симптомов, в том числе и жалоб, связанных с нарушениями функций половой системы у женщин (нарушения менструально-овариального цикла, боли внизу живота, выделения).

В качестве контрольной группы проведено анкетирование 5 женщин, прошедших курс восстановления с применением тех же методов, но без включения в рацион БВП «Кедровая сила». Результаты анкетирования этой группы приведены в таблице 2.

Таблица 1.

Оценка (в баллах) результатов проведения программы лимфосанации и детоксикации, с включением в диету БВП «Кедровая сила».

Пациентка	Симптомы нарушений, баллы											
	Интоксикация		Гематологическая циркуляция		Вегетосудистый синдром		Нарушения в системе пищеварения		Нарушения в половой системе		Цикл «сон – бодрствование»	
	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б
1	22	3	8	2	4	4	5	3	3	3	4	2
2	20	6	10	5	4	3	3	1	12	5	7	3
3	18	3	11	8	6	6	5	4	7	6	6	5
4	15	9	9	4	8	4	3	2	2	2	5	3
5	6	2	2	1	3	2	0	0	2	2	2	1
6	11	7	9	4	4	1	2	2	7	6	5	2
7	23	10	11	6	5	2	3	2	5	2	7	4
Среднее по группе	16,4	4,3	8,6	4,3	4,8	3,1	3	2	5,4	3,7	5,1	2,8
Степень уменьшения симптомов	в 3,8 раза		в 2 раза		в 1,5 раза		в 1,5 раза		в 1,5 раза		в 1,8 раза	

Примечание: А, Б – показатели до и после курса терапии, соответственно.

Таблица 2.

Оценка (в баллах) результатов проведения программы лимфосанации и детоксикации, без включения в диету БВП «Кедровая сила».

Пациентка	Симптомы нарушений, баллы											
	Симптомы нарушений, баллы «см. предыдущую таблицу»		Симптомы нарушений, баллы		Симптомы нарушений, баллы		Симптомы нарушений, баллы		Симптомы нарушений, баллы		Симптомы нарушений, баллы	
	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б
1	11	1	7	1	6	5	1	0	1	0	4	0
2	13	5	7	1	2	1	5	2	5	4	6	1
3	13	4	6	2	1	0	8	2	4	5	2	1
4	10	3	3	0	3	2	1	0	3	3	2	2
5	17	5	9	3	4	2	1	0	10	10	5	1
Среднее по группе	12,8	3,6	6,4	2,8	3,2	2	3,2	0,8	4,6	4,4	3,8	1
Степень уменьшения симптомов	в 3,5 раза		в 2,3 раза		в 1,6 раза		в 4 раза		нет улучшения		3,8	

Примечание: А, Б – показатели до и после курса, соответственно.

Курс реабилитации оказал благоприятный эффект на проявления практически всех патологических синдромов за исключением гинекологических. Можно предположить, что это обусловлено отсутствием в питании пациенток продуктов с высоким содержанием фитоэстрогенов, которые применялись в диетотерапии 1-й группы.

Таким образом, можно констатировать, что программа лимфосанации и детоксикации с включением в диетотерапию БВП «Кедровая сила» привела к улучшению лимфодренажа, микроциркуляции, снижению невротизации, стабилизации ритма «сон–бодрствование». Все это сопровождалось выраженным детоксикационным эффектом.

Следует отметить снижение степени выраженности нарушений менструально-овариального цикла воспалительного или гормонального генеза у женщин, которым применена диета с включением продукта, содержащего фитоэстрогены (БВП «Кедровая сила»).

Заключение

В современном мире структура питания человека претерпела серьезные изменения. Химизация сельского хозяйства и пищевой промышленности, широкое производство и использование консервантов снижают энергетическую ценность продуктов, лишают продукты питания необходимых биологически активных веществ. Свой вклад в это положение вносит и ухудшающаяся экологическая обстановка, за счет которой пища не только обедняется необходимыми веществами, но и «обогащается» токсическими компонентами. Все это приводит к снижению адаптационных способностей человеческого организма, делает его более восприимчивым к заболеваниям, обуславливает более тяжелое и длительное течение болезней, снижает эффективность терапевтических воздействий.

На женщину самой природой возложена важнейшая миссия – продолжение человеческого рода. Ее организм имеет особенности, связанные с репродуктивной функцией, и подвергается в связи с этим повышенным нагрузкам, которые еще более усиливаются в современном обществе, где женщина наряду со своей биологической ролью активно участвует в социальной и производственной жизни, стремится реализовать себя как личность. Особенности гормонального фона, обмена веществ, психоэмоционального статуса, а также высокая активность регенераторных (восстановительных) процессов обуславливают усиленную потребность

в определенных биологически активных веществах, микро- и макроэлементах, поступающих с пищей.

Здоровье женщины – это не только и не столько ее индивидуальная проблема, но и проблема здоровья ее детей, что в конечном итоге можно определить как здоровье нации, здоровье будущих поколений. В связи с этим применение натуральных продуктов питания, содержащих набор необходимых для женского организма компонентов, является важнейшей частью профилактических и реабилитационных программ, направленных на снижение женской и детской заболеваемости, повышение качества жизни, а также биологической и социальной адаптированности.

Существует и другой аспект проблемы. Сегодня наука разрабатывает все новые и новые лекарственные препараты, обладающие высокой эффективностью, действующие целенаправленно на причину заболевания (антибиотики, гормональные препараты и др.) и успешно применяющиеся при многих гинекологических болезнях. Однако, практически, все способы лекарственной терапии имеют свою оборотную сторону – целый ряд побочных эффектов. Поэтому рациональное питание, обогащение пищи натуральными продуктами, способными активизировать собственные защитные силы организма, а в ряде случаев и оказать непосредственный терапевтический эффект, может способствовать (и уже способствует!) сокращению применения лекарств и в период болезни и, что еще важнее, во время реабилитации.

Продукты функционального питания фирмы «Дельфа» обладают богатым и сбалансированным набором веществ, необходимых для обеспечения нормального функционирования всех клеток организма женщины, что в конечном итоге обеспечивает восстановление и укрепление здоровья, предупреждает развитие многих патологических процессов. Проведенные нами клинические исследования убедительно свидетельствуют об этом. Подтверждением оздоровительных эффектов данных продуктов при их регулярном употреблении в пищу являются отзывы потребителей, в том числе и практикующих врачей, которые отмечают значительное улучшение самочувствия как своего, так и своих пациентов.

Продукты функционального питания фирмы «Дэльфа» эффективно применяются в программах профилактики заболеваний в различных возрастных группах населения.

Комплексная оздоровительная программа беременных женщин и детей дошкольного возраста с использованием продуктов функционального питания фирмы «Дэльфа» отмечена Большой золотой медалью международной выставки «МедСиб-2005».

Таким образом, можно с полным основанием утверждать, что обогащение ежедневного рациона питания женщин белково-витаминными продуктами «Кедровая сила» и «Кедровая сила-2», капсулированными кедровыми маслами, масляными композициями «Долголетие» и «Здравие», растительными маслами «Целительное», «Богатырское», «Молодильное» позволит предотвратить развитие многих нарушений здоровья. Применение продуктов функционального питания в ежедневном рационе поддерживает естественные механизмы здоровья, создает условия для активной жизни в любом возрасте.

Список литературы

1. Дергачева Т. И., Дергачев В. С., Радионченко А. А., Шурлыгина А. В., Труфакин В. А. Поэтапная комплексная терапия и профилактика рецидивов при неспецифических воспалительных заболеваниях матки и придатков у женщин репродуктивного возраста» Пособие для врачей. – Москва, 2003. – 13 с.
2. Дубинин В. А., Федюшина С. С., Стрюков С. Н. и др. //Эффекты L-аргинина и его функционального антагониста N_нитро_L_ аргинина на поведение // Бюл. эксперим. биол. и мед.— 1995.— № 11.— С. 465—468.
3. Живая клетка. Руководство по цитологии. СПб, Янус, 2003, 134 с.
4. Зенков Н. К., Кандалинцева Н. В., Ланкин В. З., Меньщикова Е. Б., Просенко А. Е. Фенольные биоантиоксиданты. – Новосибирск: СО РАМН, 2003. – 328 с.
5. Лейдерман Н. Н. Иммунное питание (immunonutrition) // Вестн. интенсивной терапии.— 2002.— № 1.— С. 57—61.
6. Орлова С. В. Энциклопедия биологически активных добавок к пище. – М.,1998. – С. 13.
7. Пальцев А. И. О питании и здоровье. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2004. – С. 86.
8. Степанов Ю. М., Кононов И. Н., Журбина А. И., Филиппова А. Ю. Аргинин в медицинской практике (Обзор литературы) //Журн. АМН України.— 2004.— Т. 10, № 2.— С. 339—351.
9. Хайтов Р. М., Пинегин Б. В. Вторичные иммунодефициты: клиника, диагностика, лечение.//Иммунология. – 1999. – № 1. – С. 14-17.

10. Brittenden J., Park K. C., Heys S. D. et al. L-arginine stimulates host defenses in patients with breast cancer // *Surgery*.—1994.— Vol. 115, N 2.— P. 205—212.
11. Brzezinski A., Debi A. Phytoestrogens: the «natural» selective estrogen receptor modulators? // *Eur. J. Obstet. Gynecol. Reprod. Biol.* – 1999. – 85(1). – P. 47-51.
12. Clarkson P., Adams M. R., Powe A. J. et al. Oral L-arginine improves endothelium-dependent dilation in hypercholesterolemic young adults // *J. Clin. Invest.*— 1996.— Vol. 97, N 8.—P. 1989—1994.
13. Kitts D. D., Yuan Y. V., Wijewickreme A. N., Thompson L. U. Antioxidant activity of the flaxseed lignan secoisolariciresinol diglycoside and its mammalian lignan metabolites enterodiol and enterolactone. // *Mol. Cell. Biochem.* – 1999. – 202(1-2). – P.91-100
14. Kurzer M. S., Xu X., Dietary phytoestrogens.// *Annu Rev Nutr.* – 1997. – V.17 – P.353-81.
15. Rickard S. E., Yuan Y. V., Chen J., Thompson L. U. Dose effects of flaxseed and its lignan on N-methyl-N-nitrosourea-induced mammary tumorigenesis in rats.// *Nutr. Cancer.* – 1999. – 35(1). –P.50-57.
16. Setchell K. D., Cassidy A Dietary isoflavones: biological effects and relevance to human health.// *J. Nutr.* – 1999. – 129(3). – P. 758-767.
17. St Clair R. W. Estrogens and atherosclerosis: phytoestrogens and selective estrogen receptor modulators.// *Curr. Opin. Lipidol.* – 1998. – 9(5). – P.457-63.
18. Tou J. C., Thompson L. U., Exposure to flaxseed or its lignan component during different developmental stages influences rat mammary gland structures. // *Carcinogenesis.* – 1999. – 20(9). – P. 1831-5.

Отпечатано в ГУП «ИПК «Чувашия»,
428019, г. Чебоксары, пр. И. Яковлева, 13.
Тираж 3000 экз.





Общественное движение «За сбережение народа» – некоммерческая неполитическая общественная организация, зарегистрированная в мае 2009 года.

Основные цели Движения – сбережение и увеличение численности народа России, повышение духовно-нравственного уровня общества, улучшение качества жизни.

Общественное движение «За сбережение народа» проводит общественно значимые акции по нескольким основным направлениям: пропаганда здорового образа жизни, укрепление института семьи и брака, экология, патриотическое воспитание, благотворительность.

Председатель Правления Движения – А. Б. Красильников, сопрезиденты – А. В. Очирова, А. А. Карелин, С. И. Колесников. Среди активистов организации – более 10 тысяч граждан Российской Федерации, неравнодушных к судьбе и будущему нашей страны. Движение представлено в 55 субъектах РФ.

Тел. (495) 504-26-23, (495) 482-28-82.
www.sbereginarod.ru