

БИОЛИТ ИНФО

biolit.info

Природная
аптека Сибири



В этой теме,
и личной, и мелкой,
перепетой не раз и не пять,
я кружил поэтической белкой,
и хочу кружиться опять...

*В. Маяковский
Поэма «Про это»*

Рекомендовано
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ
АССОЦИАЦИЕЙ СПЕЦИАЛИСТОВ
АНТИВОЗРАСТНОЙ МЕДИЦИНЫ



Грабенко Елена «Он и Она»
(холст/масло, 1993 г.)

ТЕМА НОМЕРА:

Про «ЭТО»...

Сохранить здоровье, быть успешным, гармоничным, любить и быть любимым, дарить радость близким и уметь радоваться каждому прожитому дню.

Что за этим стоит? Мужские и женские гормоны. Их влияние на активность и качество нашей жизни. Возрастные изменения. Пути решения гормональных проблем. Его и Ее. Этот номер открывает интервью с семейной парой, известной не только в кругах медицинской ответственности Томска, но и за рубежом.

ЧИТАЙТЕ У НАС

Важные факторы,
влияющие на фе-
ромоновый
статус **стр. 2**

О прочности союза
мужчины и жен-
щины **стр. 3**

Профилактика
аденомы
простаты **стр. 3**

Влияние стресса
на микробиоту **стр. 4**

Что делать для
сохранения жиз-
ненной энергии и
интимного благо-
получия **стр. 5-6**

Поликавин
мужской
и женский **стр. 7**

Успехи аргонатов
в работе с врачами
на конференциях
по инфекционным
болезням **стр. 8**

Отзывы покупате-
лей о продукции
«Биолит» **стр. 8**

СПИСОК ПОКУПОК



Про «это»...

Здравствуйте, уважаемые Лариса Степановна и Алексей Алексеевич! Невозможно не задать вопрос, каково это – семья докторов медицины? Под рентгеном любящих глаз чувствовать и дружеское плечо, и руку врача-оппонента на своем пульсе одновременно?

– Алексей Алексеевич, в нескольких предложениях, не задумываясь, кто она, какая она – Лариса Степановна Сотникова?

– Звезда моя, – абсолютно серьезен.

– Лариса Степановна, и тот же вопрос хочу задать Вам: какой он – Алексей Алексеевич Сотников?

– Уникальный! – улыбается.

– Поговорим о ней, о любви. Прежде всего, о ее интимной стороне. От чего зависит прочность союза мужчины и женщины? С вопросами о проблемах своих мужчин к врачам чаще обращаются женщины, иногда не придавая значения тревожным сигналам собственного сексуального и гормонального здоровья.

Профессор Сотникова Л.С.:

– Да. И это, действительно, проблема. Сегодня все понимают, что интимная сторона жизни человека имеет колоссальное влияние на ощущение успешности и радости жизни в целом. Но стоит начать задавать вопросы на тему секса, в глазах пациентов вижу недоумение и свое сексуально озбоченное отражение, будто только мне так жизненно важно их сексуальное удовлетворение. В поисках оптимальной формы доверительной беседы на важную для жизни и здоровья тему, я выбрала определение «интимное благополучие», в которое входит не только секс.

Все чаще мужчины говорят, что женщины сейчас не те, теряют женственность... Может быть не женственность, а запах женщины страдает из-за особого метаболизма гормонов в условиях стресса?

Специалисты предполагают, что половое влечение к противоположному полу или его отсутствие находится под контролем феромонов (андростерон, андростадиенон, андростенон и копулин), зависящих, в свою очередь, от гормонального фона.

Феромоны («несу», «возбуждаю, побуждаю») выделяются нашим телом, но обоняние не распознает их как запах. Тем не менее, этот особый хемосигнал важен для человека, так как управляет нейроэндокринными поведенческими реакциями, процессами развития, а также процессами, связанными с социальным поведением и размножением.

Свежевыработанный секрет этих желез не пахнет, однако через некоторое время микробные преобразования придают ему характерный запах.

Сигналы феромонов распознаются вомероназальным органом (VNO), который связан напрямую с гипоталамусом, регулирующим выработку половых гормонов и контролирующим сексуальное поведение. VNO способен реагировать на 30 миллионных частей одной миллиардной доли миллиграмма (то есть 30 пикограммов) этих веществ.

Продолжение интервью на стр. 3



Сотников Алексей Алексеевич, доктор медицинских наук, профессор, заведовал кафедрой оперативной хирургии и топографической анатомии Сибирского государственного медицинского университета, Вице-президент «Междисциплинарной ассоциации специалистов антивозрастной медицины», автор уникальных открытий по функциональной анатомии и гастроэнтерологии и маммологии



Сотникова Лариса Степановна, доктор медицинских наук, Президент «Междисциплинарной ассоциации специалистов антивозрастной медицины», директор Научно-клинического Центра гормонального здоровья (г. Томск), профессор Сибирского государственного медицинского университета, автор модели результативного практического применения технологий персонализированной антивозрастной медицины, Председатель Межрегиональной общественной организации по защите прав пациентов «Союз независимых экспертов», профессиональный коуч по направлениям персонализированной медицины для коммерческих медицинских центров России и Европы

Для формирования феромонового статуса имеет значение функция нормальной микрофлоры кожи и слизистых на фоне нормального гормонального фона с ведущей ролью гормонов эстрогенов. В практической медицинской деятельности нам известно четыре типа эстрогенов: эстрадиол, эстриол, эстрон и эстерол, хотя наукой открыто семнадцать типов эстрогенов. Доказано, что на формирование феромонового статуса значимое влияние оказывает именно эстриол – последний в цепочке синтеза половых гормонов. Он отвечает за синтез и метаболизм гиалуроновой кислоты в коже и слизистых. Нарушение нормальной микрофлоры соответствует отсутствию у женщины нормальной микрофлоры, что ведет к сексуальным дисфункциям и проблемам в отношениях с мужчиной.

Сухость и изменения в слизистых половых органов при хроническом стрессе, при снижении функции эстрогенов, при любом изменении веса тела, при интенсивных физических нагрузках, при приеме гормональных контрацептивов, при вынужденном применении лубрикантов. Химические компоненты лубрикантов приводят к блокированию синтеза в слизистой собственной гиалуроновой кислоты и вынуждают использовать их регулярно. Частые хронические рецидивирующие воспалительные заболевания: неспецифические кольпиты, кандидоз или бактериальный вагиноз являются отдельной проблемой, так как лечатся противовоспалительными препаратами, неблагоприятно влияющими на нормальную микрофлору женщины и, в итоге, на выработку феромонов.

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Андростерон. В его названии можно уловить связь с другим биологическим термином «тестостерон». И это правильная ассоциация. Тестостерон как один из ведущих мужских половых гормонов способен производить 17-кетостероидные метаболиты, именно к ним по своему химическому составу и относится андростерон (androsteron), который доносит невербальную информацию о своем хозяине как о защитнике и рыцаре. Андростерон может быть повышен или понижен за счет воспалительных или хронических заболеваний мочеполовой системы, избыточной массы тела, психоэмоционального состояния мужчины и генетической предрасположенности.

Андростадиенон также вырабатывается мужчинами, а женщины, которые его улавливают, сразу же становятся общительнее и нежнее. Считается, что андростадиенон может иметь гендерные воздействия на вегетативную нервную систему женщин, повышая чувствительность кожи и снижая её температуру, стимулирует состояние возбуждения. Андростадиенон влияет на участки мозга, отвечающие за внимание и социальное познание. Может подыграть настроению женщин и даже облегчить стресс от ПМС (предменструальные симптомы).

Андростенон выделяется представителями обоих полов и располагает окружающим к общению, а также делает человека более юным в глазах других.

Копулин – женское вещество, большая часть которого содержится в женских слизистых выделениях из влагалища. Это и есть знаменитый «запах женщины» или феромоновый статус.

Кадр из фильма «Запах женщины»



Если раньше основной причиной расставания пар было гормональное старение женщины, то сегодня 8 пар из 10-ти распадаются вскоре после рождения ребенка. Причины современных разводов: тазовые дисфункции, воспалительные заболевания, дисгормональные нарушения, стресс.

– Прочность союза мужчины и женщины. От чего она зависит?

Профессор Сотникова Л.С.

– Главными условиями качества жизни вообще, и семейной, в частности являются жизненная энергия и интимное благополучие. Что это значит?

Мужчина, как правило, остается с женщиной с высокой жизненной энергией. Помните те знаменитые строки про русских женщин «Коня на скаку остановит, в горящую избу войдет»? И эти любовные истории про романы дворян с простоледицами? Да что там дворян – троянская война не разразилась бы, если бы Парис не захотел во что бы то ни стало обладать Еленой! Откуда энергия, которая ломала сословные предрассудки и рушила города и государства? У всех ли она есть? В каждом ли?

Кстати, теоретически, у всех. Внутри нас находится более квадриллиона митохондрий. Их даже больше, чем бактерий внутри пищеварительного тракта! И каждая из них должна преобразовать пищу и кислород в полезную энергию. Они создают более 95% энергии, необходимой организму для поддержания жизни.

Митохондрии можно представить в виде электростанций, получающих «топливо» из углеводов (химический путь) и свободных электронов (физический) путь.

Когда у женщины нет жизненной энергии – заметно сразу. Вялость, апатия, раздражительность, потухший взгляд, отсутствие внимания к внешнему виду. И, при этом, неудержимая тяга к сладкому, или, еще хуже того – к алкоголю. Нет энергии – значит, организм требует получить ее любой ценой, в том числе – ценой собственного здоровья. Метаболический синдром, ожирение, диабет, алкоголизм – стоит ли еще перечислять?

Второй фактор благополучия семейной жизни – «здоровье тех ворот, из которых вышел весь народ». Если раньше основной причиной расставания пар с солидным семейным стажем было гормональное старение женщины, то сегодня 8 пар из 10-ти распадаются вскоре после рождения ребенка. Семейные проблемы, развод с супругом, отсутствие нормальной половой жизни, частые обо-

стрения воспалительных заболеваний урогенитального тракта (кольпиты, циститы) с неэффективным лечением антибиотиками, недержание мочи при минимальной физической нагрузке, кашле или чихании, опущение половых органов, геморрой – еще неполный список последствий тазовых дисфункций. Мы имеем впечатляющие цифры в России: после первых родов 50-70% женщин имеет тазовую дисфункцию, после 40 лет – 70-80%, а после менопаузы – 100%.

– А что же происходит с мужчинами? При половом акте у мужчины значительно активизируется выработка продукции тестостерона. Тестостерон – жизненно важный гормон для здоровья и долголетия, кроме того, этот «гормон королей» отвечает за цели, амбиции, планы и, самое главное, обеспечивает энергетический вектор для их реализации. Состояние мышц и тканей половых органов женщины имеет колоссальное функциональное значение для гормонального фона мужчины. Вот вам один из ответов, почему с одной женщиной у мужчины крылья вырастают, а с другой – нет.

И это не все! Мы несколько лет проводили анкетирование мужчин и получили очень интересные результаты. Из списка значимых моментов, привлекающих их в женщине, на первых позициях отмечались: позитив, оптимизм, доброта, отзывчивость и другие характеристики наличия высокого жизненного тонуса или энергии, затем всеми был отмечен «запах женщины». Для понимания поясню, что чем лучше было гормональное здоровье у мужчины, тем большее значение он придавал качеству полового акта именно со стороны женщины. Самое интересное, что такие факторы как рост, цвет глаз и волос, форма носа и ушей были выделены в опроснике на последних позициях. То есть, инвестиции денег, средств и времени в красоту лица природа воспринимает, мягко говоря, как расточительность.

Итак, для интимного благополучия огромное значение имеет состояние гормонального здоровья, нормальная функция митохондрий и отсутствие проблем с функциональной анатомией органов таза.

Окончание интервью на стр. 4

Почти серьезно о профилактике аденомы простаты (ДГПЖ*)

Проблемы мужчин начались с изобретения дивана, телевизора и компьютера, – всего, что ограничило двигательную активность в разы. Должно быть, из пыли, скопившейся под первым диваном, и освободился злобный демон ДГПЖ, а предки придумали не праздновать сорокалетие: авось демон не заметит, что пора навестить новую жертву? Судя по тому, что признаки заболевания после 40 лет есть уже у 10–20% мужчин, видимо, тех, что отпраздновали свое сорокалетие, это была хорошая идея. Много позже врачи стали утверждать, что основная причина ДГПЖ – в естественных гормональных возрастных изменениях. Впрочем, это заболевание не развивается у мужчин, подвергнутых кастрации до наступления половой зрелости. Но этот способ профилактики простатита, как вы понимаете, остался в седой древности.

*ДГПЖ – доброкачественная гиперплазия предстательной железы



Пиво содержит фитогормоны, которые постепенно влияют на изменение внешнего вида у мужчин по женскому типу.



— **Какие меры профилактики проблем интимной сферы жизни Вы посоветуете предпринять мужчинам?**

Профессор Сотников А.А.

— Начну с того, что забота о мужском здоровье должна начинаться с первых дней жизни мальчика, для того чтобы к 40 годам оно еще было.

Первое, что должны сделать врач и родители, - посмотреть состояние яичек. При нарушении эмбрионального развития одно или оба яичка могут оставаться в брюшной полости или в паховом канале, что опасно перегреванием и развитием злокачественной опухоли. Такое положение исправимо несложным оперативным вмешательством.

Второе, на что нужно обратить внимание, насколько свободно смещается крайняя плоть, так как ее сужение может привести к сдавлению головки (фимозу), что тоже требует хирургической коррекции. Еще один момент, влияющий на мужское здоровье - варикозное расширение вен яичка и семенного канатика (варикоцеле), которое приводит к частичному мужскому бесплодию. Выявляется эта патология у 3% мужчин, и, чем раньше, тем легче ее исправить. Обычно же до врачебной комиссии у призывников в армию мужчины о ней и не догадываются.

Важно! Памперсы - не выручка, а зло! По наблюдению андрологов, сексопатологов за последние 20-30 лет наблюдается резкий рост мужского бесплодия и снижение половой активности. С точки зрения физиологии, только свободное, всящее состояние обеспечивает нормальный сперматогенез и терморегуляцию. Памперсы же и тугие плавки провоцируют перегрев яичек и атрофию мышц, поднимающей яичко. Вы смотрите рекламу, где производители советуют покупать «дышащие» памперсы, однако, сразу же после первого мочеиспускания ребенок оказывается в «термосе» на продолжительное время. Привычка носить правильно бельё (свободные боксеры или трусы) должна стать частью образа жизни.

О причинах и профилактике доброкачественной гиперплазии предстательной железы (ДГПЖ или аденома простаты). Современная медицина рассма-

Тестостерон – жизненно важный гормон для здоровья и долголетия, кроме того, этот «гормон королей» отвечает за цели, амбиции, планы. Анаэробные нагрузки повышают выработку тестостерона.

тривает дисбаланс половых гормонов как основной фактор риска развития ДГПЖ. Именно в возрасте от 40 до 50 лет у мужчин отмечается снижение уровня циркулирующего в крови тестостерона и увеличение концентрации эстрадиола, который способствует росту соединительной ткани в предстательной железе. И человек со своим стремлением к цивилизации и комфорту не мог остаться в стороне от этого естественного процесса, ускорив его возросшей гиподинамией, ухудшением экологии и т.п.

— **Какой из факторов, губительных для жизненного тонуса, сексуального и гормонального здоровья Вы бы поставили на первое место и почему: экология, вредные привычки, гиподинамия, стресс?**

Профессор Сотников А.А.

— Богатый выбор Вы предложили. Каждая из перечисленных причин губительна вообще для любого живого организма.

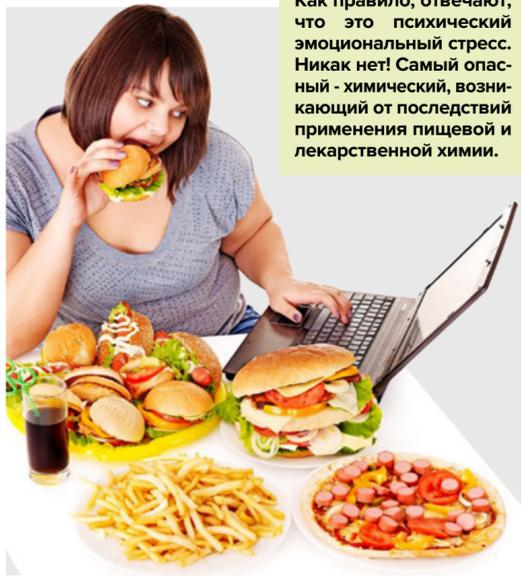
О стрессе, адаптивности организма и микробиоте. Человек может не осознавать факт стресса, но это не значит, что организм его не испытывает. Жара, холод, испуг, укусы комара, резкий запах или отравление – все это стресс для организма, который реагирует на любое изменение внешней или внутренней среды.

При хорошем сценарии рычаги «включения-выключения» вегетативной нервной системы в стресс и обратно должны работать слаженно: симпатическая нервная система «включает» человека в стрессовое состояние, а парасимпатическая «выключает» из него. При постоянно активной нервной системе «включения» мы остаемся в затаившемся хроническом стрессе. И это уже сигнал о нарушении механизмов адаптации организма.

Стресс под действием факторов окружающей среды и повы-

шение уровня провоспалительных агентов – цитокинов стимулируют продукцию гормона стресса кортизола. Кортизол способствует нарушению проницаемости и барьерных функций кишечника, оказывая влияние на кишечную микробиоту, которая передает сигналы из просвета кишечника в центральную нервную систему. Эти сигналы могут влиять на настроение, эмоциональность, когнитивные функции и поведение.

Под влиянием стресса благоприятные бактерии кишечника изменяют свое поведение и биохимические параметры. Запущенная микробиота иммунная активация в кишечнике влечет



за собой усиление боли или тревожное поведение. Целый ряд бактериальных метаболитов в виде короткоцепочечных жирных кислот, таких как бутират, пропионовая кислота и ацетат, обладают способностью стимулировать выброс нейромедиаторов и влиять на когнитивные функции и память. Сколько сегодня людей имеют синдром хронических болей – столько же страдают депрессией и тревожными расстройствами разной степени.

Гормоны стресса влияют на физиологическую активность желудочно-кишечного тракта, снижают моторику желудка и

тонкой кишки, одновременно усиливают моторику толстой кишки, снижают секрецию соляной кислоты в желудке.

Но, самое главное, стресс нарушает саморегуляцию местной нервной системы, мешая ей самой наводить порядок в организме и поддерживать нормальный состав микробиоты. Человек сам себе становится врагом!

Кишечная микробиота регулирует уровень гормона счастья серотонина в толстой кишке и крови, а изменения характера и состава микробиоты могут улучшить клиническую картину серотонинзависимых заболеваний или депрессий.

Если мы стрессоустойчивы и адаптивны, то нашей микробиоте создаются условия для нормального функционирования, а ее состояние имеет благоприятное влияние на нашу нервную систему и восприятие жизни.

Профессор Сотникова Л.С.:

— Хочу дополнить Алексея Алексеевича. Как Вы думаете, какой вариант стресса – психический, физический или химический, самый опасный для здоровья? Как правило, отвечают, что это психический эмоциональный стресс. Никак нет! Самый

Какой вариант стресса – психический, физический или химический, самый опасный для здоровья? Как правило, отвечают, что это психический эмоциональный стресс. Никак нет! Самый опасный - химический, возникающий от последствий применения пищевой и лекарственной химии.

опасный - химический, возникающий от последствий применения пищевой и лекарственной химии. Незаметно и наверняка, он приводит не только к повышению кортизола, но и пагубно влияет на микробиоту с резким снижением продукции защитных гормонов счастья.

Огромное значение имеет процесс усвоения и преобразования в гормоны аминокислот, поступающих в организм, за который отвечает микробиота. Без триптофана, например, в организме не может вырабатываться мелатонин (гормон сна и наших нормальных биоритмов) и серотонин (гормон счастья), при

дефиците которого развивается депрессия.

Синтез гормонов в нашем организме идет в сторону приоритетов потребностей. Сначала организм обеспечит нас гормонами для выживания, и только когда эта потребность будет выполнена, тогда приоритетом станет репродукция, затем наше соматическое здоровье, и только потом качество жизни. И только в самом конце, в качестве бонуса — красота, а не наоборот, как принято считать и как полагает большинство. А вот сейчас стоит напомнить, что эстрогены, от которых зависит пресловутый «запах женщины», синтезируются из тестостерона, а тот, в свою очередь, из прогестерона. Но! Из прогестерона синтезируется и гормон стресса кортизол. Стрессов сейчас много, потребность в кортизоле огромная, поэтому для поддержания кортизола с целью выживания организма в жертву приносится синтез половых гормонов. И – все. Порочный круг замкнулся.

— **Так значит, стресс – основная угроза нашему здоровью?**

— Пожалуй, не сам стресс, а наша реакция на него. Учитывая факт, что при отсутствии условий для выживания организма не будет и условий для репродукции, объясним высокий сейчас процент эндокринного бесплодия и неудачных попыток ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение), замерших беременностей, выкидышей и преждевременных родов.

Дело в том, что гормон кортизол может переходить в нейтральную для организма и здоровья форму – кортизон. За этот переход отвечают гормоны счастья, в том числе серотонин и дофамин, 80% которых синтезируются нашей микробиотой.

— **То есть основы нашего счастья не в голове?**

— Именно! В микробиоте. И в голове иногда - тоже. Потому что просто купить и съесть упаковку пробиотиков – вовсе не значит улучшить состояние кишечника.

Почему пробиотики, нутрицевтики и витамины теряют свою эффективность? Потому, что их применение происходит на фоне проблемной микробиоты! А мы хотим, чтобы привнесенные извне, ослабленные внешней средой, культивированные человеком штаммы бифидо- и лактобактерий прижились в кишечнике и оздоровили микробиоту. Технологии оптимизации-восстановления нормального обмена веществ будут эффективны только после санации микробиоты.

— **Что может повышать синтез гормонов счастья, кроме еды?**

— Тут есть повод порадоваться, так как есть моменты, когда гормоны счастья синтезируются автоматически: любовь, здоровое тело, спорт, духовное и интеллектуальное развитие, творчество и создание красоты, танец, музыкальные произведения, душевное семейное общение, общение с природой, социальная значимость, самореализация, достижение высоких целей.

Беседовала Любовь Лаврова

Что делать для сохранения и восстановления жизненной энергии и интимного благополучия

1. Следим за здоровьем тазового дна (анатомия, физиология, микробиология) - 2 раза в год посещение гинеколога женщинам, андролога - мужчинам. Укрепляем мышцы тазового дна (упражнения Кегеля).
2. Контролируем инсулин и метаболиты половых гормонов - 1 раз в год биохимический анализ крови.
3. Контролируем гормон стресса кортизол (биохимический анализ крови 1 раз в год).
4. Повышаем гормон всех гормонов тестостерон (аэробные и анаэробные нагрузки).
5. Возвращаем феромоны для него и для нее (выполнение вышеизложенных рекомендаций).

Зачем женщинам нужны упражнения Кегеля

Чтобы тренировать мышцы тазового дна, которые выполняют несколько функций:

1. Удерживают на положенных местах внутренние органы: мочевой пузырь, матку, прямую и тонкую кишку, — не допуская их опущения.
2. Обеспечивают тонус влагалища. То есть делают его более узким и упругим.
3. Защищают от случайного недержания мочи при напряжении (например, во время чихания, подъема тяжестей или бега).

Без регулярных нагрузок с возрастом мышцы Кегеля слабеют и уже не могут эффективно выполнять свои функции. Результат — стремительное падение качества жизни. Выход один — упражняться.

Как найти мышцы Кегеля
Для начала нащупайте необходимую мускулатуру. Сделать это просто: представьте, что вы очень хотите в туалет, и сожмите мышцы, будто стараясь сдержать мочеиспускание. Сжатые мышцы — это они. Как делать классическое упражнение Кегеля для женщин Сожмите мышцы на 5–7 секунд. Разожмите. Повторите 10–12 раз. Однако за 70 с лишним лет, прошедших со времени создания классического упражнения, появились и более продвинутые варианты. Они подтягивают мышцы быстрее и эффективнее.

Как делать продвинутые варианты упражнения Кегеля для женщин

На все семь упражнений уйдет не более 10 минут. Но для достижения эффекта достаточно выбрать любые три и делать их хотя бы раз в день. Чаще всего исходное положение — любое удобное: сидя, стоя или лежа. Важно, чтобы вы чувствовали себя максимально комфортно и расслабленно.

Как долго делать упражнения Кегеля?

Всю жизнь. Врачи считают упражнения Кегеля совершенно безопасными, а потому рекомендуют делать их ежедневно, когда вы чистите зубы, едете на работу, смотрите телевизор... А вот результат будет замечен уже через 4–6 недель.

Рекомендуемый комплекс биохимических анализов крови при исследовании основных показателей гормонального статуса (1 раз в год)

Исследование	Единицы	Референсные значения (м)	Референсные значения (ж)	Комментарий
Инсулин	мкЕд/мл	2.7 - 10.4	2.7 - 10.4	Референсные значения приведены натощак
АлАТ	Ед/л	< 41	< 31	
АсАТ	Ед/л	< 37	< 31	
Гамма-ГТ	Ед/л	< 49	< 32	
Глюкоза	ммоль/л	4.1 - 5.9	4.1 - 5.9	
НbA1c (гликированный Hb)	%	см.комм.	см.комм.	HbA1c >= 6.5% - диагностический критерий сахарного диабета (рекомендации Всемирной Организации здравоохранения (ВОЗ), 2011, Российской ассоциации эндокринологов (РАЭ), 2013, Американской диабетической Ассоциации (ADA), 2013). Повышенный риск развития сахарного диабета и его осложнений: 6.0%<=HbA1c < 6.5% (рекомендации ВОЗ, 2011); 5.7%<=HbA1c < 6.5% (рекомендации ADA, 2013)).
Общий белок	г/л	64 - 83	64 - 83	
Триглицериды	ммоль/л	0.62 - 3.61	0.62 - 2.96	Рекомендации экспертов NCEP/ATPIII : желательные значения триглицеридов <1.7 ммоль/л
Холестерин	ммоль/л	3.91 - 6.94	4.45 - 7.77	Рекомендации экспертов NCEP/ATPIII : желательные значения общего холестерина < 5,18 ммоль/л
Холестерин-ЛПВП	ммоль/л	0.70 - 1.73	0.96 - 2.35	
Холестерин-ЛПНП (по Фридриху)	ммоль/л		2.31 - 5.44	Рекомендации экспертов NCEP/ATPIII: желательные значения холестерина ЛПНП < 3,37 ммоль/л Рекоменд. величины ХС-ЛПНП: < 3,37
Холестерин-ЛПНП (прямой метод)		2.25 - 4.82		Риск средней степени по ИБС: 3,37 - 4,14 Высокий риск по ИБС: > 4,14
Коэффициент атерогенности		2.0-3.0	2.0 - 3.0	
Фосфатаза щелочная	Ед/л	40-50	40 - 150	
Ферритин	мкг/л	20-250	10 - 120	
ТТГ	мЕд/л	0.4 - 4.0	0.4 - 4.0	Технология ARCHITECT, Abbott (США) Репродуктивный период: Фолликулярная фаза: 1,37 - 9,90 Овуляторная фаза: 6,17 - 17,20 Лютеиновая фаза: 1,09 - 9,20 Постменопауза: 19,30 - 100,60
ФСГ	мМЕд/мл	0.95 - 11.95	см.комм.	
ДЭА - SO4	мкмоль/л	2.2 - 15.2	0.7 - 5.4	
Тестостерон	нмоль/л	8.9 - 42.0	0.46 - 1.18	Нижний диагностический порог для мужчин, рекомендованный ISSAM: 12 нмоль/л
ГСПГ	нмоль/л	13.0 - 71.0	18.0 - 114.0	
ИСТ-индекс своб. тестостерона	%	14.8 - 95.0	0.8 - 11.0	
Пролактин	мЕд/л	73 – 407	109 – 557	
Свободный тестостерон	пг/мл	1.00-28.28	< 1.56	

Упражнения Кегеля для укрепления мышц тазового дна

1

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ладони на ягодицах. Так вы лучше проконтролируете неподвижность этой группы мышц. Напрягайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь.

2

Исходное положение: упор на коленях (на четвереньках), голова упирается на руки. Напрягайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь.

3

Исходное положение: лежа на животе, одна нога согнута в колене. Выполняйте попеременно напряжение и расслабление мышц тазового дна.

4

Исходное положение: ноги согнуты в коленях и слегка разведены в стороны, пятки на полу. Одну руку положите под ягодицы, а вторую на низ живота. Сжимайте мышцы тазового дна, помогая ладонями.

5

Исходное положение: сидя, ноги скрещены, спина прямая. Напрягайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь, как бы отрываясь от пола.

6

Исходное положение: ноги в стороны, руки опираются на колени, мышцы тазового дна напряжены. Спину держите ровно и втягивайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь.

7

Общие советы: напрягая мышцы, медленно сосчитайте до четырех, затем расслабьтесь и снова сосчитайте до четырех. Такое чередование повторяйте 10 раз в день по 10 раз, в любом положении.

Что делать для сохранения и восстановления жизненной энергии и интимного благополучия

Совет от профессора Сотниковой Л.С.

Путь к восстановлению сбалансированной работы всех органов и систем человека следует начинать с оздоровления кишечника. Первым шагом на этом пути - фитосанация микробиоты кишечника.

Что дает фитосанация

Очищая микробиоту от паразитов, грибов, вирусов с помощью мощных природных антисептиков - растительных аналогов желчных кислот, мы стимулируем весь комплекс выделительных систем нашего организма. Тем самым, мы предупреждаем непредсказуемый иммунный ответ бурлящей микробиоты: иммунодефициты, аллергии, аутоиммунные заболевания, синдром хронического воспаления, патологический доброкачественный и злокачественный рост клеток.

Продукция Биолит для фитосанации микробиоты

Популин

Природный антибиотик; растительный аналог желчных кислот, очищает микробиоту от паразитов.

Токсидонт-май, экстракт корня лопуха

Детоксикант, инулин которого связывает и выводит токсичные продукты обмена веществ, активизируя при этом работу всех выделительных систем, и является питательной средой для полезных бактерий

Гепатосол

(гранулы, капсулы) Заставляет вырабатывать белок, который связывает и выводит агрессивные метаболиты половых гормонов

Что дает фитооптимизация микробиоты

Восстанавливая работу кишечника и печени, мы создаем условия для формирования нормальной микробиоты (бифидобактерий) и восстановление всех ее функций, и, прежде всего, обмена веществ, синтеза витаминов и гормонов.

Только здоровая микробиота способна синтезировать гормоны (пролактин, окситоцин, дофамин, серотонин), необходимые для снижения агрессивного влияния кортизола, нормализации инсулина, восстановления синтеза половых и эндокринных гормонов. Другими словами - бороться с последствиями внешнего и внутреннего стресса, воспалений, которые приводят к нарушению обмена веществ, аллергиям, диабету, раку и т.д.

Продукция Биолит для фитооптимизации микробиоты

Источники природных антиоксидантов, витаминов, микроэлементов для восстановления сбалансированной работы всех органов и систем организма.

Рейши кан

(гранулы) Природный антидепрессант, стимулирует выработку «гормонов счастья».

Витамикс и Флавигран

(гранулы) Антиоксиданты для устранения синдрома хронической усталости.

Токсидонт-май с пассифлорой и фитомелатонином

(сухой экстракт) При стрессе и бессоннице. Уменьшает раздражительность, улучшает качество сна.

Аргозид

(гранулы, капсулы) Оказывает расслабляющее действие; нормализует кровообращение; укрепляет стенки сосудов и капилляров, предотвращает аритмию, увеличивая амплитуду сердечных сокращений.

Марикад

Восстанавливает энергетический ресурс сердечной мышцы. Предупреждает развитие аритмии, ликвидирует синдром панической атаки, регулирует работу вегето-сосудистой системы.

Климатон, Климатон+ (гранулы) Устраняет выраженные климактерические проявления (повышенную раздражительность, плаксивость, депрессию, приливы потливости и жара).



Простадонт комплекс

Профилактика и лечение простатита и аденомы простаты.

Токсидонт-май, экстракт корня лопуха

Способствует накоплению гликогена в печени и образованию сексостероид связывающего глобулина

Гепатосол

(гранулы, капсулы) Восстанавливает клетки печени, вырабатывающие белок, который связывает и выводит агрессивные метаболиты половых гормонов, предупреждая тем самым развитие гормонозависимых опухолей (мастопатия и аденома простаты).

Наружные средства специального назначения Биолит для фитосанации и фитооптимизации микробиоты кожи и слизистых

Гели, кремы и масляные растворы на основе растительных и органоминеральных экстрактов с повышенным содержанием биоактивных веществ формируют нормальную микробиоту кожи и слизистых, восстанавливая их функции (защитную, барьерную, выделительную, дыхательную, терморегулирующую и т.д.)

Венотоники Венорм

(гранулы, капсулы и массажный крем), Оказывая противовоспалительное

действие, расслабляют напряженные мышцы; укрепляют вены, венозные клапаны и капилляры; предупреждают образование тромбов. Гранулы и капсулы венорм снижают гормоны стресса кортизола и положительно влияют на вегетативную нервную систему.

Гель Блаженство

(для интимной гигиены) Предотвращает сухость, связанную с возрастными изменениями, стрессом, недостатком выработки гиалуроновой кислоты и слизистого секрета.

Крем Эсобел с экстрактом сабельника

в сочетании с физиопроцедурами, эффективен при воспалительных заболеваниях придатков матки.

Масло Эплир 1% и 2%

Эффективно для лечения упорных хронических воспалений (в том числе, урогенитальных, и женских, и мужских) бактериальной, вирусной и грибковой этиологии.

Гель Мамавит

Устраняет воспаление и боль, тормозит рост опухоли, стимулирует местное кровообращение. Рассасывает фиброзно-кистозные образования груди.

Крем Ширлайн

(антистресс). Снимает усталость кожи и мышц, увлажняет, расслабляет, помогает быстрому засыпанию. Является единственным кремом для глубокого и здорового сна.

Мы работаем с вами!

biolit.info
infobiolit@yandex.ru
Тел.: 8 (3822) 49-19-21
Бесплатный тел.:
8-800-100-2202
(с 05 ч до 14 ч по МСК в рабочие дни)

Мы работаем для вас!

Когда возникают проблемы репродуктивной сферы уже принято их сразу делить на «женские» и «мужские» и, соответственно, разрабатывать средства «для мужчин» или «для женщин», так и случилось с одним из интересных изобретений компании «Биолит» — который рекомендуется как «мужской препарат», а женская половина стала обходить его своим вниманием, при этом совсем незаслуженно. Наверняка Вы уже догадались, о чем пойдет разговор. Конечно же, о ПОЛИКАВИНЕ!

Откуда появилось название

ПОЛИКАВИН пришел к нам из Дальнего Востока, а именно из поселка Кавалеро, и название у него поэтому сокращенное от двух слов в основе — Полигонум (Polygonum) и Кавалеро. Polygonum calcatum Lindl — это растение «горец птичий, подвид топтун бурораструбовый».

ПОЛИКАВИН разработан томскими учеными компании «Биолит» на основе научных исследований ученых Дальневосточного медицинского университета.

Немного истории

В науку «топтун бурораструбовый» попал через народную медицину, которая широко использовала эту траву для лечения «мужских проблем». Почему это случилось в Приморском крае? Мужская половина Приморья в основном занята морским промыслом, который предполагает длительное отсутствие на суше. Отсюда и появление проблем в половой сфере, которые успешно решались с помощью применения отваров травы «топтун бурораструбовый» народными целителями.

В Томске, в Институте фармакологии РАМН аспиранткой из Владивостока Ольгой Лисаковской была успешно защищена кандидатская диссертация по применению настоев из травы «топтун бурораструбовый» при лечении расстройств мужской половой сферы. Научные исследования Лисаковской Ольги были отправной точкой в создании ПОЛИКАВИНА. Самым сложным оказалась заготовка сырья на Дальнем Востоке, но когда «Биолит» основался на Алтае, сырье начали выращивать и готовить на месте. Алтай и Дальний Восток оказались достаточно близки по своим климатическим условиям, что и обеспечило успешную реализацию этого проекта.

О мужских победах

Да, действительно, изначально данный комплекс был раз-



Поликавин - «мужской» и «женский»!

работан именно для мужчин. Ведь после 40 лет происходит постепенное снижение уровня выработки тестостерона. Типичный мужчина возраста «угасания» — человек, постепенно теряющий интерес к жизни, любви, свою силу и энергию. Его без видимой причины начинает охватывать умственная и физическая усталость, возн и к а ю т «сбои» в постели. Справится со всеми «мужскими проблемами» действительно помогает ПОЛИКАВИН (экстракта горца птичьего, иначе — топтун бурораструбовый). По данным клинических исследований ПОЛИКАВИН за 10 дней приема по 1 столовой ложке в день способствует восстановлению эректильной функции у мужчин, увеличению частоты и продолжительности половых актов. Экстракт горца птичьего справляется и с возрастным угасанием половой функции, и со «стрессовыми сбоями» у молодых мужчин. При этом, в отличие от многих современных «стимуляторов», ПОЛИКАВИН абсолютно не ока-



зывает отрицательного влияния на сердечно-сосудистую систему и артериальное давление. Кроме того, курсовое применение ПОЛИКАВИНА до 3-х месяцев улучшает состав семенной жидкости, увеличивает подвижность сперматозоидов и нормализует выработку тестостерона. Это позволяет применять ПОЛИКАВИН для комплексной терапии мужского бесплодия.

Поликавин и женщины

Но если кто-то решил, что ПОЛИКАВИН — это средство только для восстановления мужской силы, он очень сильно ошибается. Эта уникальная разработка ученых компании «Биолит» может помочь и в решении некоторых «женских» проблем.

Во-первых, результаты клинических исследований, проведенных на базе кафедры акушерства и гинекологии

В Томске, в Институте фармакологии РАМН аспиранткой из Владивостока Ольгой Лисаковской была успешно защищена кандидатская диссертация по применению настоев из травы «топтун бурораструбовый» при лечении расстройств мужской половой сферы. Эти научные исследования стали отправной точкой в создании ПОЛИКАВИНА.



ФПК и ППС ГУ ВПО СибГМУ, и ЦПК «Деклеор» (г. Томск) показали, что включение ПОЛИКАВИНА в стандартную схему терапии миомы матки не только ускоряет процессы выздоровления, замедляет и останавливает рост миомаатозных узлов, но ещё и дополнительно способствует восстановлению гормонального фона и иммунитета, улучшает психологическое состояние женщины. Очень важным является тот факт, что все вошедшие в исследование 65 пациенток закончили его без побочных эффектов, то есть применение ПОЛИКАВИНА является безопасным.

Во-вторых, оказывается экстракт травы горца птичьего способствует сокращению мышц матки, именно поэтому в народной медицине его применяют при маточных кровотечениях, а также после родов. Свойства и состав этой травы подробно изучались на протяжении многих лет и было доказано, что активные компоненты горца птичьего повышают тонус мышц мочевого пузыря. Это очень важное показание для «возрастных» женщин. Ведь именно с возрастом, в постклимактерическом периоде, у многих женщин из-за недостатка эстрогенов возникает атония (слабость) мышц мочевого пузыря. Эта уникальная разработка ученых компании «Биолит» может помочь и в решении некоторых «женских» проблем. Во-первых, результаты клинических исследований, проведенных на базе кафедры акушерства и гинекологии

Будьте здоровы,
Ваш БИОЛИТ

Участие аргонавтов в «Национальных школах по инфекционным болезням»



2 февраля 2019 года в г. Курск прошла очередная «Национальная школа по инфекционным болезням» с участием ИЦ АРГО Курска, представляющих продукцию «Биолит». В конференции приняли участие 115 врачей, 50 из которых оставили свои контакты представителям ИЦ АРГО.



Команда саратовских аргонавтов под руководством Щепковой Марины уже второй раз принимала участие в Школе ННОИ. Приобретенный опыт работы на медицинских конференциях и тщательная подготовка к слаженной работе на стенде позволила собрать более 80 контактов врачей в первые же часы, что, безусловно, станет отправной точкой успеха-2019. Аргонавты отмечают возросший интерес врачей к фитопродукции.



Спустя неделю, **9 февраля аргонавты г. Самары под руководством Ольги Михайловой** приняли участие в такой же конференции. Они подошли к вопросу креативно, организовав группу для врачей, контакты которых собрали на конференции, в WhatsApp.



В рамках мероприятий были проведены выставки-дегустации продукции для профилактики гриппа и ОРВИ, и продукции для предотвращения побочных эффектов антибиотикотерапии. Всем участникам розданы индивидуальные пакеты с информационной литературой, пробниками и контактами ИЦ АРГО г. Курска, Самары и Саратова.

ИЗ ВАШИХ ПИСЕМ

ЖЕНЩИНА, 57 ЛЕТ (Г. НОВОСИБИРСК)

Год назад поставили диагноз: фиброаденоматоз 12 мм. Онколог, ничего не назначив, посоветовал прийти через год. Спустя год сделала УЗИ. И - никакой патологии не было обнаружено. Всё чисто. Пила **экстракт корня лопуха** по 4 бутылочки в месяц, **экстракт подорожника**, который взяла для решения проблем желудка, по 3 бутылочки в месяц, и РЕГУЛЯРНО на ночь, а иногда и днем, мазала грудь **гелем Мамавит**. Результат просто ошеломил. Я не могла этому поверить и просила врача еще внимательней посмотреть. Но врач сказал,



что никакой патологии нет. СПАСИБО БИОЛИТУ за такую эффективную продукцию.

ЖЕНЩИНА, 55 ЛЕТ (Г. БАРНАУЛ)

Несколько лет пропиваю по два курса в год: **экстракт корня лопуха** - по 5-6 флаконов в месяц и гель Мамавит - на область молочных желез. Была сильнейшая мастопатия, уже предраковое состояние с коричневым выделением из груди. Теперь сняли с учёта!

СОТНИКОВА И.П. (Г. БАРНАУЛ)

Год назад привезла подруге в Москву **Мамавит гель** - рассказала о его применении, в том числе поделилась своим опытом - можно на гнойные раны, панариции, ожоги - помогает с одного раза, очищает от гноя! Нахвалила мой любимый гель, сказав напоследок «его можно везде», не подозревая, чем это закончится. У подруги давний гайморит - ничем не

могут лор-врачи помочь, хотя делали всё! Но улучшение только на 1-2 недели, а дальше снова бессонные ночи, нос не дышит, запах гноя...и в голове моя фраза «можно везде». Врачи уже назначили долбить лобные пазухи! Подруга заложила в нос гелем Мамавит, все равно же нос не дышит, терять уже нечего! Утром - о чудо! Нос очистился и ЗАДЫШАЛ!!! Процедуру повторила и до сих пор благодарит меня за Мамавит - нос дышит! Мажет носы Мамавитом теперь и внукам, и детям!

У новорожденной внучки возникла сильное раздражение на памперсы и влажные салфетки. Ничего не снимало отёчности и красноты, малышка беспокоилась. После **геля «Блаженство»** кожа стала на глазах светлеть, ушла отечность, беспокойство, малышка



спала!...Просто чудо!

ВАЛЕНТИНА Т., 79 ЛЕТ (Г. БАРНАУЛ)

Гель «Блаженство» моментально снимает сухость слизистой влагилица, проходят боли, ощущаешь настоящее блаженство! При этом, стойкий результат!

ЖЕНЩИНА, 41 ГОД (Д. УГЛОВСКАЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ)

После перелома ноги наложили два шва, отправили на больничный. Один шов зажил, а второй не заживает, мокнет и гноится. Собралась идти к хирургу второй раз. И тут случился разговор с братом. Рассказала ему, разумеется, в красках. Брат посоветовал **эплир 1%**. Мажу эплиром. Все затянулось и не сочится. Я в шоке, конечно, приятно! Даже повязку сняла.

