

# Применение БАД NSP в детской гастроэнтерологии, или Душевно о прозе жизни

ГУДЗЬ С. В., к. м. н. БАЛАШОВА Т. И.

Ненаучно - популярное издание, включающее две врачебные лекции, таблицу детских дозировок и что-то еще...

Никакая часть данной книги не может быть использована для самостоятельной постановки диагноза, назначения или отмены назначенного ранее лечения

## ГЛАВА ПЕРВАЯ, НЕСКУЧНАЯ

Встретились мы с Татьяной, как это бывает, в совершенно непригодной для реверансов обстановке.

У моего старшего сына с утра резко заболел живот.

"Опять контрольную продинамить хочешь?" - спросил я. Но, судя по его страдальческому виду, ему и впрямь было вовсе нехорошо. Так мы оказались в приемном отделении детской больницы, где в строгом докторе я узнал свою бывшую одноклассницу, Таню Силину.

"Похоже, хирург тут не нужен, это не аппендицит. Сейчас ребенка надо оставить в нашем отделении, в гастроэнтерологии, я предполагаю, что тут дискинезия желчевыводящих путей, возможно, гастродуоденит. Будем разбираться с диагнозом, проведем обследование - анализы, УЗИ, затем назначу лечение". О моем наследнике она обещала позаботиться, я записал ее телефоны и с этим помчался на работу.

Две недели пролетели быстро, с передачами в больницу часто наведывались моя жена, мама и теща, и наконец-то моего сына выписали.

Встретились с Татьяной мы уже в неформальной обстановке, с семьями, тем более - был повод, мы отметили выздоровление моего сына. Моя жена и Таня очень быстро нашли общую тему - конечно, это дети. И очень дружно выразили общую мысль - если бы знать, что дети будут здоровы, можно бы и еще наследниками обзавестись... Тут моя жена тяжело вздохнула.

От застолья меня отвлекло интересное событие - Танины дети достали какие-то коробочки и стали пить таблетки. Теща с интересом посмотрела на коробочки. - Это Лив Гард, желчегонное, пить надо до еды, - прокомментировала Таня.

- Ну, дают врачи, уже и собственных детей залечили, - пробормотал я. Тут мне вспомнился пример из истории. - А знаете, был такой великий политический деятель Уинстон Черчилль. Про его секрет долгой здоровой жизни он говорил так: "Я внимательно выслушиваю своего врача и поступаю наоборот". Врач назначал пилюльки, запрещал мясо, курение, алкоголь и советовал отварные овощи и пешие прогулки. Господин пациент не пил лекарств, ел жареное мясо, курил сигары, позволял себе алкоголь и в свободное время лежал на диване. Прожил он гораздо дольше, чем его лечащий врач, и умер почти в 90 лет.

Тут моя теща сурово посмотрела на меня и на жену, - теща у нас очень любит

<http://chuvashiansp.ru>

обследоваться и лечиться, - а Таня засмеялась и ответила:

- В то время мясо было несколько иным, животным не скармливали антибиотики и стимулирующие набор веса гормоны, да и Чернобыля не было. Знаешь, на продолжительность жизни влияет наследственность (сколько прожили предки, чем болели), образ жизни (лежишь или бегаешь, что кушаешь, пьешь или куришь), и окружающая среда, то есть экология. В твоём примере мог быть врач, проживший на 20 лет дольше своих родителей, и пациент, который сократил свою возможную жизнь на 10 лет. Знаешь, как могла измениться история многих стран, если бы монархи вели здоровый образ жизни? Одна российская императрица считала, что лучший суп - это вареный в масле фазан! А избыток жиров - это атеросклероз, гипертония, снижается ясность мышления. Вот тебе и загадочная политическая ситуация при царях с атеросклерозом!

Все-таки врачам иногда свойственно сгущать краски и видеть мир через призму докторских знаний. Вот вам, пожалуйста - роль жиров в политике!

**ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПИТАНИЕ, КУРЕНИЕ, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, СТРЕССЫ, ПОДВИЖНОСТЬ) - 50% НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ - 20%  
ВНЕШНЯЯ СРЕДА (СОСТОЯНИЕ ВОДЫ, ВОЗДУХА, ПОЧВ, УРОВЕНЬ ЕСТЕСТВЕННЫХ И ТЕХНОГЕННЫХ ИЗЛУЧЕНИЙ, ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ СИТУАЦИЯ) - 20% СОСТОЯНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ - 10%**

Таким образом, продолжительность жизни человека зависит от многих факторов, рациональное управление которыми позволяет увеличить продолжительность и улучшить качество жизни. (По материалам World Cancer Society review)

- Как ты стала врачом - это мне уже понятно, у тебя и родители медики. Но объясни мне, что ты делаешь со своими детьми, зачем им пить всякую химию?

- Знаешь, тут в двух словах не объяснишь. Пока скажу так - пьют они не химию, а травяные экстракты. Зачем? Затем, чтобы не было нужно принимать лекарства.

- Ну-ка, объясни поподробнее. Загадочно говоришь - пьют таблетки, чтобы не пить таблетки. Вот у меня на работе просто смешная ситуация - меня совсем недавно в здоровье перебрали. Может, я от тебя что-то новое и узнаю.

- Куда-куда тебя забросили?

- В здоровье. Я журналист, в нашей работе такая специфика - если есть востребованная тема, нужно на эту тему писать. Вот вокруг здоровья сейчас просто ажиотажный спрос, я уже утонул в этих темах - и о питании пиши, и о всяких зарядках-диетах...

Теща прожгла взглядом мой упитанный животик и промолвила:

- А о вреде пива не напишешь?

- Нет, мама, о вреде пива он никогда не напишет. Он у нас не продажный писака, способный продать и очернить идеалы. Он честный и принципиальный журналист! - вступилась за меня любимая женушка.

Тут наконец в разговор вступил Танин муж:

- А разве пиво вредно? Вон рекламу посмотрите - если показывают, значит...

Короче говоря, диспут разгорался, аргументы сменялись тостами, воспоминания о школе перемежались с замечаниями о пользе бега трусцой, наши дети тоже нашли общий язык; вечер прошел очень мило. Таня пригласила меня зайти к ней на работу и пообещала подобрать интересный и злободневный материал "про здоровье и питание".

Когда я опять переступил порог больницы, мне стало как-то неуютно. Вроде и нет печального повода - я ведь только в гости, а все же чувство кошачьих когтей в груди меня не оставляло.

Таню я увидел в окружении стайки студентов, они что-то бойко обсуждали.

- Сейчас я освобожусь, мы уже заканчиваем, - сказала мне Таня.- Итак, на следующий раз подготовьте истории болезни своих пациентов, мы детально обсудим лечение и профилактику.

Студенты радостно разбежались. Таня обернулась ко мне:

- Что-то ты бледно выглядишь, мне не нравится твое состояние. Хочешь обследоваться?

- Ни за что! Я молод, хорош собой и здоров! - завопил я.-Давай лучше о деле поговорим. Я горю, читать научные труды некогда, мне нужно срочно толковый материал в печать сдавать. Думаю, можно будет интервью с тобой напечатать, фото можно -ты с главврачом, например. Главное направление - бодро и в мажорной тональности расскажи про здоровье детей, про студентов не забудь - смену вот растим, врачи будущие учатся.

- Как же, в мажоре! Веселиться вовсе нет повода, ты не поверишь - во время обследования обычных школьников трудно найти хотя бы 1-2 полностью здоровых детей на всю школу! А потом они студентами становятся... Я почему из общей педиатрии в гастроэнтерологию перешла? Как правило, весь "букет" наиболее часто встречаемых заболеваний имеет непосредственную связь с пищеварением: аллергозы, дистонии, частые простуды, плохие зубы, и даже неврозы.

- Давай поподробнее про межотраслевые связи, это как в связях промышленности и сельского хозяйства.

- Не шути. Вот тебе пример - твой собственный ребенок. Ему учиться тяжело, у него зрение портится, аллергия замучила, вон насморк не проходит которую неделю, да еще головные боли и перепады давления. Тебе не кажется, что это уже многовато и для пенсионера? Заметь - я про пищеварение еще ничего не сказала, хотя тоже есть что сказать!

- Хорошо, реальный пример - мой собственный парень. Как ты его видишь с врачебной точки зрения?

- Ребенок 12 лет, у него прогрессирующая миопия (нарастающая близорукость), вегето-сосудистая дистония, аллергический насморк, дискинезия желчевыводящих путей, гастродуоденит и дисбактериоз. На полное обследование попал случайно, когда возник болевой приступ, а то никто бы и не заметил...

- Это ты зря! Вон теща его и на занятия по гимнастике для глаз водит, и медосмотр он проходил, как все. Он вроде ничем не выделяется из общей массы - дети все такие...

- Продолжаем; только представь - глаза постоянно перегружены, тонус сосудов разбалансирован, в кишечнике революция, желчный пузырь полноценно работать не в состоянии, плюс еще одна деликатная подробность - психогенный запор.

- Это что за новость?

- Это для тебя новость, а я как врач каждый день с такой проблемой сталкиваюсь. Твой парень - и не только твой, - специально сдерживает очищение кишечника, если эта потребность возникает в школе, в неудобной обстановке. Пока добрался домой - расхотелось, а через 2-3 дня надо уже пить слабительное и выждать результат дома, и так всю рабочую неделю. Школа, институт, работа - вот тебе и вся страна в запоре. По статистике, для 87% населения это проблема. Это реальная проблема, как с ней бороться?

- Как-как! Сигарета и чашка кофе утром натошак, - уверенно ответил я - Как спец по здоровью отвечаю за результат! Лично мне и от запора помогает всегда, и теща из кухни вылетает, она у нас здоровье бережет.

- Знаешь, у меня есть другое предложение. Возможно, тебе это помогает, но твои дети нуждаются в других методах. Кстати, домашнее задание - найди в достоверных источниках связь детских болезней и курения родителей. А пока давай обсудим состояние здоровья и перспективы твоего старшего сына. Зрение быстро портится, что будем делать?

- Теща сказала - другого окулиста выберем, если этот не помог. Тут Таня просто вышла из себя, швырнула на стол пачку историй болезней и угрожающе прошипела:

- Я тебе вот что скажу, специалист по здоровью! Ты о чем написать можешь, если элементарного не знаешь? Это тебе не физику в школе списывать! Здоровье твоих собственных детей, плюс еще и твоя профпригодность - достаточно причин, чтобы ты серьезно отнесся к домашнему заданию? Повторяю - найди сам ответ на вопрос, что плохого для детей в курении родителей и будь в обязательном порядке завтра на лекции. В нашей клинике проходят курсы повышения квалификации врачей, завтрашний день как раз для тебя - это первая, вводная лекция. Оденешь белый халат, сделаешь скромное

лицо - я скажу, что ты со мной. Читает профессор, постарайся все записать, вот тебе и материал в печать.

Так я попал на лекцию.

## ГЛАВА, СОСТОЯЩАЯ ИЗ ОДНОЙ ДУШЕВНОЙ ЛЕКЦИИ

Для тех, кто не любит слушать или читать лекции, краткое содержание - в конце этой главы.

Уважаемые коллеги!

Настоящая лекция посвящена современным подходам к лечению заболеваний органов пищеварения у детей. Повышенный интерес к этому вопросу связан с сохраняющейся тенденцией к росту патологии желудочно-кишечного тракта в детском возрасте.

По результатам Всероссийской диспансеризации детского населения, проводимой в 2002 ГОДУ, болезни органов пищеварения занимают второе место (после заболеваний органов системы дыхания). Каждый второй ребенок страдает от заболеваний системы пищеварения. У каждого пятого уже сформирована хроническая патология органов пищеварения, а по прогнозам число хронических заболеваний органов пищеварения к 2010 году будет у 65,7% школьников. В связи с этим все большее значение в практике врача приобретает поиск эффективных средств терапии. Чем мы можем лечить наших детей? Фармакологические средства представлены в широчайшем ассортименте, однако, несмотря на бурное развитие фармакотерапии в гастроэнтерологии, следует обратить внимание на ряд причин, ограничивающих возможности ее активного применения в детском возрасте.

Прежде всего, необходимо отметить:

- 1). Увеличение аллергизации детей.
- 2). Появление заболеваний, обусловленных применением самой фармакотерапии (в частности, антибиотик-ассоциированной диареей при проведении эрадикационных схем).
- 3). Увеличение роли неблагоприятных экологических условий.
- 4). Значение хронических стрессовых воздействий и дезадаптационных нарушений в генезе заболеваний органов пищеварения.

Все вышеперечисленное предъявляет новые требования к лечебным средствам, применяемым в детском возрасте. Прежде всего - это безопасность того средства, которое дают ребенку.

В связи с этим взгляды на лечебное питание и биологически активные добавки претерпели за последнее время значительные изменения.

К сожалению, при обычном рационе в 2500 килокалорий реальный дефицит основных нутриентов (витаминов, микроэлементов, эссенциальных жирных кислот и незаменимых аминокислот) составляет 50%. Что это означает, уважаемые коллеги? Что в недостаточном качестве питания и есть реальная причина перегруженности врачей-клиницистов! Уже с детского возраста дети привыкают к обыденности болезней, болеть - это уже привычное явление с детства! Я бы назвал состояние болезни "вредной привычкой", которую реально можно искоренить, внедряя здоровый образ жизни и рациональное питание в привычку в каждой семье.

**Роль биологически активных добавок здесь просто огромна. Во-первых, БАДы - это то самое, чего недостает в среднем рационе современного человека. Особенно подчеркну те БАДы, которые нужны всем и каждый день: аминокислоты, жирные кислоты Омега-3, витамины и микроэлементы. Отдельная тема - это БАДы со специфическими оздоровительными свойствами, которые применимы и в комплексе лечебных мероприятий, и в профилактике болезней.**

**Сотрудники кафедры нашего медицинского института и лично я обследовали более 5000 учащихся престижных лицеев, колледжей и университетов на протяжении 3 лет. Даже в летнее время дефицит по отдельным витаминам обнаружен у 74% обследуемых, тотальный полигиповитаминоз (дефицитное состояние по всем группам витаминов) в зимнее время выявлен у 86%! Я подчеркиваю - это молодежь из социально обеспеченных слоев населения, в семьях которых есть реальная возможность покупать свежие овощи, фрукты, рыбу, мясо и молочные продукты. Очевидно, здесь проблема в дефиците информации - как сохранять и поддерживать здоровье. Вот причина, по которой курс нутрициологии - науке о БАДах - активно внедряется во всех медицинских ВУЗах. Будущие врачи постигают базу профилактической медицины, получая самое современное из всемирной научной базы данных. Практикующим врачам предлагают цикл лекций непосредственно на курсах повышения квалификации. По сути, сейчас жизнь поставила нас перед острой необходимостью - бороться за здоровье будущих поколений натуральными методами. Нутрициология - это полноправная наука, предметом изучения которой является применение БАД - натуральных компонентов пищи с выраженным лечебно-профилактическим эффектом.**

**С развитием нутрициологии связаны новые направления в лечении, которые позволяют рассматривать принимаемую пищу уже не только как необходимый набор нутриентов (аминокислот, жиров, углеводов), витаминов и минералов, но и как источник информационно-регуляторных потоков, балластных веществ (не абсорбируемых пищевых волокон). Регуляторная роль пищи - это, по сути, настройка системы пищеварения и всех систем и органов, необходимая для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта и всего организма в целом.**

**Сейчас роль БАД в лечении детей и сохранении их здоровья стала особенно велика. Вместо лекарств в лечении и профилактике хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта все чаще рекомендуют применять натуральные компоненты пищи, По сути, БАДы и являются концентрированными питательными веществами, которых нам недостает в ежедневном рационе. Скажите, коллеги, кто должен активно поддержать эту идею - сохранения здоровья населения сегодня, чтобы быть меньше загруженными лечением завтра?**

**Я поразился - на научной лекции аплодисменты я слышал первый раз в жизни! Я внимательно слушал и с трудом усваивал информацию - это ж надо, теперь модно пить добавки и об этом уже говорят врачи!**

**Позвольте мне продолжить. Все чаще врачи-практики задают такой вопрос: - Можем ли мы лечить БАДаами острую патологию, например, язвенную болезнь? Отвечу так - врач может дополнить БАДаами лечение, от этого эффективность лечения возрастает и уменьшается риск побочных эффектов лекарств. Однако смысл их применения все же не в лечении. Огромная популярность БАД за рубежом, особенно в экономически развитых странах, объясняется высокой профилактической способностью. Применение БАД для профилактики и сохранения здоровья - это и огромная экономическая выгода для государства, поскольку здоровое работоспособное общество - вот где огромная роль**

**БАД.** По сути, это то, что может быть внедрено в широкие слои общества вместе с базовой информацией о правильном питании, физических нагрузках, здоровом образе жизни. Современное состояние здоровья детей позволяет рассматривать БАДы как важную часть лечения и как необходимый фактор в поддержании здоровья детей.

**Почему гастроэнтерологам особенно важно знать и применять БАДы?** Применение БАД рассматривается как один из важнейших факторов, оказывающих решающее значение на здоровье, работоспособность, устойчивость организма к воздействию экологически вредных факторов. Взгляд на пищу с точки зрения теории адекватного питания как на субстрат, который должен обладать нутритивными, регуляторными, сенсорными, "информационными" свойствами, особенно важен с учетом особенностей характера питания в современных условиях. Значительное изменение структуры питания за последнее время, неблагоприятно отражающееся на растущем организме, характеризуется дефицитом витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон, полиненасыщенных жирных кислот - веществ, являющихся регуляторами биохимического и функционального статуса организма. Их недостаток приводит к снижению адаптационно-приспособительных реакций организма и способствует хронизации патологии желудочно-кишечного тракта.

Помимо негативного воздействия на органы пищеварения, отмечаются следующие общие отрицательные последствия несбалансированного и дефицитного по эссенциальным микронутриентам рациона питания для детского организма.

В случае нарушения принципа физиологической адекватности, т. е. степени соответствия продукта питания потребностям организма, возможна преждевременная активация тех или иных функций, обусловленных вынужденной адаптацией. Это может привести к гетерохрониям развития, нарушениям формирования межсистемных взаимодействий и, как следствие, к "омоложению" ряда заболеваний, характерных для "взрослого" периода. Нарушение сбалансированности рациона питания для детей имеет более серьезные негативные последствия в связи с активными процессами роста и дифференцировки различных тканей организма, становления основных регулирующих систем организма: нервной, вегетативной, эндокринной, иммунной. Необходимо отметить, что для детей спектр эссенциальных компонентов пищи значительно шире, чем у взрослых. В него входят следующие нутриенты: ненасыщенные жирные кислоты, лецитин, аминокислоты, витамины, микроэлементы. Последствия неадекватного рациона будут проявляться нарушениями на уровне тонкой дифференцировки тканей, приводящими к снижению оптимального уровня развития и функциональных возможностей органов и систем организма.

Нарушение нутриентного "предобеспечения", т. е. уменьшение запаса нутриентов, который должен предшествовать и опережать процессы роста и развития, препятствует нормальному течению пластических процессов в организме ребенка, уменьшая его жизненные резервы, и является причиной неадекватной компенсации структуры и функции пораженного органа в случае болезни. Определенные нутриенты могут быть индукторами "переключения" биологических часов развития за счет активации свойственных данному возрастному периоду метаболических процессов и изменений в сложной цепи нейрогуморальной регуляции. Таким образом, значение питания в детском возрасте для нормального роста, развития, формирования социальной адаптации, обучаемости, профилактики возникновения хронической патологии трудно переоценить. Особое значение приобретает фактор питания для больных детей.

Рекомендуется следующий этапный подход к диетотерапии больного ребенка:

- 1). Оценка особенностей питания ребенка до развития заболевания, что поможет оценить состояние нутриентного "предобеспечения" и прогнозировать активность воспалительного процесса, степень адаптационно- компенсаторных возможностей организма, скорость и качество репаративных процессов.
- 2). Составление плана применения БАД в коррекции имеющейся патологии, поддержании системного гомеостаза, эндоэкологии кишечника, обеспечении процесса роста и дифференцировки тканей, нейтрализации побочных эффектов медикаментозной терапии.
- 3). Оптимизация питания ребенка с помощью БАД после выздоровления или купирования обострения, что будет служить основой профилактики последующих обострений и коррекции возможных регуляторных нарушений, лежащих в основе возникновения функциональных нарушений желудочно-кишечного тракта после перенесенных острых заболеваний.

Значимость БАД возрастает с учетом анатомо-физиологических особенностей желудочно-кишечного тракта в детском возрасте, которые делают его подверженным заболеваниям, приводя к развитию хронической патологии. По сути, есть реальные причины, почему ребенок **С ОЧЕНЬ ВЫСОКОЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ** может страдать от болезней органов пищеварения:

- 1). "Незрелость" иммунной системы, ферментно-транспортных систем, приводящая к сочетанному характеру поражения органов пищеварения (например, у одного ребенка можно обнаружить целый "букет" заболеваний - гастродуоденит, панкреатит, холецистит).
- 2). Повышенная проницаемость слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, создающая предпосылки для развития пищевой аллергии, (например, атонического дерматита, или астматического бронхита - частой сопутствующей патологии при заболеваниях органов пищеварения).
- 3). "Незрелость" гипоталамо-гастроэнтеро-надпочечниковой оси, способствующая развитию моторных нарушений (функциональной патологии) и являющаяся предпосылкой развития хронической патологии.

Знание этих особенностей позволяет прогнозировать рост патологии органов пищеварения у детей определенных возрастных групп (5-6 лет, 9-12 лет, подростковый возраст) в связи с наличием периодов интенсивных морфофункциональных изменений в организме, приводящих к заболеваниям вследствие неравномерного роста и развития органов желудочно-кишечного тракта.

С учетом этих факторов применение БАД в детской гастроэнтерологии призвано решить достаточно широкий круг вопросов, включающих обеспечение не только компенсации и адаптации нарушенных функций, но и пластических процессов и дифференцировки тканей растущего организма.

Применение БАД может привести к решению таких проблем, как высокая пораженность детского населения заболеваниями органов пищеварения, предупреждение хронических заболеваний взрослого периода жизни, способствовать формированию высокого уровня развития интеллекта у молодежи, приблизиться вплотную к проблеме долголетия, предупреждать столь популярные недуги, как рак, атеросклероз, диабет, ожирение, остеопороз.

**Здоровья Вам и Вашим пациентам, уважаемые коллеги!**

Краткое содержание вышеизложенной лекции:

- 1). Кто считает, что питается правильно, может прочитать вышеизложенную лекцию.

2). Кто считает, что питается неправильно, пусть читает дальше: в лекции было сказано, что нужно беречь здоровье и пить добавки. Особенно важно - для детей. Продолжение - в следующей главе.

## ГЛАВА СЛЕДУЮЩАЯ, ОБЫКНОВЕННО - РАЗГОВОРНАЯ

- Как впечатление от первой лекции? - спросила меня Таня.

- Знаешь, оно есть, и это впечатление больше похоже на удивление.

- Что именно удивило? Наш профессор заведует кафедрой в институте повышения квалификации врачей, он специалист высокого уровня и хорошо известен во всем научном мире. Особенно известны его программы по защите наших детей от радиационного воздействия, - не всех ведь можно увезти с загрязненных территорий. Получается, что нужно создавать реальные программы питания, чтобы ежедневная пища защищала и лечила. Частью такой пищи и становятся БАДы. Эффект неизмерим только в деньгах - это здоровые дети и спасенные жизни!

- Таня, а твои собственные дети согласны глотать капсулы?

- Старший научился еще в больнице, когда болел. И капсулы глотал, и таблетки, и инъекции терпел. Я его родила, когда еще на втором курсе училась, муж работал дни и ночи, чтобы нас обеспечить, сам понимаешь, времени не хватало катастрофически. Потом интернатура, работа, аспирантура, работа, защита и опять работа, - все как-то одновременно. Опомилась, только когда он у меня в палате очутился. Тут я, знаешь, очень серьезные выводы сделала. Перенес грипп, пил антибиотики, после этого проявились новые проблемы - система пищеварения дала сбой.

Оказывается, мы уже до гастрита дошли, и назревал такой набор стандартных болезней, как это сейчас бывает у большинства школьников.

- В принципе, родственники врачей - такие же живые люди, им тоже приходится болеть, пить лекарства, - заметил я.

- Однако меня вовсе не утешает, что с таким же набором болезней и у меня все дети в отделении лежат, и по школам они все приблизительно одинаково нездоровы.

Я начала изучать все новое, что появлялось и у нас, и за рубежом, - мне надо было срочно что-то делать для своих детей. Так я познакомилась с профессором и его коллегами по кафедре.

Невозможно было дальше продолжать такой образ жизни - в больницу как на работу и в больницу как домой, к детям. Мне реально не хватало знаний для того, чтобы сохранять и поддерживать здоровье, а вот лечить я умела.

- Не понял

- Ну, вот тебе пример. Лечить гастрит - можно, я умею это. А вот кушать суп, салат и БАДы, а не бутерброд и чипсы - это уже беречь здоровье, и это требует и специальных знаний, и постоянных усилий. Для семьи студентов что проще и привычнее?

- Ясно что - пойти в гости к родителям. Или бутерброды с газировкой, сами так жили.

- Если стараться наладить режим и здоровое питание, и приучить детей - есть шанс, что и вне дома они будут питаться не напитками из жестянок и сухариками, а хотя бы творожком или ряженкой, яблоком. Как приучишь, так и получишь, да только вот спохватились мы, когда старший сынок первый раз попал в больницу.

- Режим, питание - это почти понятно, а что они у тебя за пилюльки поедают?

- Знаешь, в этих пилюлях - только натуральное, именно то, чего им в еде не хватает. Ты об этом на лекции слышал.

- "Пищевые добавки" в народе говорят, да?

- Нет, не пищевые добавки. Пищевые - это красители, консерванты, ароматизаторы, стабилизаторы и прочая химия. А мои дети пьют Биологически Активные Добавки,

полностью натуральные и самого лучшего производства.

- Объясни популярно, что значит - самого лучшего производства?

- Объясняю. Когда я назначаю лекарство, я всегда говорю, где его купить. Почему?

- Понятное дело, аптека тебя заинтересовала, тут ничего нового.

- Ты циник, вот что, но я сама пережила жуткую драму - когда сын не смог сам справиться с простудой, пришлось впервые в его жизни применить антибиотик. Я выбрала хороший, эффективный и дорогой. Мы пили его, как положено, но температура не падала. Ребенок горел, есть не мог, только пил, ужасно похудел. О чем думает врач, когда сильный антибиотик не помогает?

- А о чем он думает?

- Есть просто жуткие варианты, я не буду про них даже и говорить. Как я извелась, ты себе представить не можешь! Консилиум собирали, все анализы делали, все самые жуткие варианты обсуждали. А я не только врач, я ему еще и мама! Я тогда сразу перестала планировать третьего ребенка - очень хотела, да вот, если дети болеют!.. Наконец мне помогла моя медсестра. Знаешь, что она сказала? Что в том ларьке она лекарства не покупает, были случаи с подделками. В итоге нам помог дешевый отечественный антибиотик, очень быстро упала температура, хотя и очень быстро заболел живот.

- Я не понял, при чем же тут твои активные и биологические добавки?

- При том, что, если даже сильнодействующие лекарства проконтролировать на 100% невозможно, то тем более травяные и витаминные комплексы проверить все нельзя. Выход - это пользоваться продукцией проверенного и надежного производителя, причем покупать только в фирменных торговых точках, которые контролируются самим производителем.

- Я понял, ты мне сейчас его назовешь. Жду с нетерпением.

- А вот и нет! Ищи сам и скажешь, как имя фирмы, которая:

1). Сама производит и поставляет БАДы.

2). Ассортимент формул БАД - более 2000.

3). В Беларусь, Россию, Украину, страны Балтии и Закавказья поставляют около 200 наименований БАД и натуральной косметики.

4). Цены - от производителя, отсутствуют "накрутки" от посредников.

5). Эта фирма поставила очень высокую планку требований к качеству продуктов.

Достаточно сказать, что только здесь я узнала о таком непривычном понятии - "ВНУТРЕННИЕ СТАНДАРТЫ КАЧЕСТВА". Это значит, что требования к качеству сырья и конечных продуктов у Этой Фирмы ГОРАЗДО выше, чем у контролирующих организаций.

Ищи - часть характерных черт ты получил.

## ГЛАВА ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ, ИЛИ ЭВРИКА!

И я нашел!

В Интернете и специальной литературе я нашел даже больше, чем рассказала Таня.

Короче, фирма эта существует с 1972 года, и самое интересное я нашел сам!

Вот это интересное:

- оказывается, производят сами или перепродают БАДы и косметику множество фирм. Более 90% из них не способны прожить более 5 лет: конкуренция, экономические кризисы, всякая прочая всячина (наличие сырья, урожайность в данном году, конфликты с контролирующими организациями, ценовая политика и т. д.), - приводят к краху большинства,

- эта фирма смогла себе позволить фантастические вещи, я просто перечислю их.

Во-первых, совершенно добровольно разработала и внедрила свои стандарты качества, которые гораздо жестче общепринятых. Чтобы контролировать, например, сырье с точностью до одной триллионной частички (например, на количество вредных веществ - солей тяжелых металлов, радионуклидов и т.д.), постоянно закупается суперсовременное оборудование, ежегодные затраты составляют 2 миллиона долларов!

Кстати, Эта фирма совершенно не имеет долгов - она работает без привлечения чужих капиталов.

Во-вторых, Эта фирма взяла в качестве девиза такие слова: "Качество, Честность, Сервис", и очень четко придерживается выбранного курса.

Так, например, часть растительного сырья Эта Фирма контролирует сама - от возделывания почв до сбора урожая, часть закупает на сырьевой бирже. Вы можете себе представить, что ИЗ ДЕСЯТИ ПРЕДЛОЖЕННЫХ ПАРТИЙ СЫРЬЯ ВОСЕМЬ ОТВЕРГАЕТСЯ из-за несоответствия этим самым "внутренним стандартам качества"!

Что еще? Конечно, Имя Этой Фирмы - NSP -Natures Sunshine Products, а сайт, на котором можно узнать еще больше - [www.naturessunshine.com](http://www.naturessunshine.com).

## **ВСЯ СИЛА - В ЯЙЦАХ, ИЛИ ЕЩЕ РАЗ О ПОЛЬЗЕ ЛЕЦИТИНА**

Кот, как зеркало пользы Лецитина, или маленькая домашняя беседа. Присутствуют: Таня, моя любимая жена, мама моей любимой жены, я.

- Вот обрати внимание на своих домашних животных. Они какую пищу любят?

- Попугай ест, что положено в кормушку и не вредничает, ему специальное питание подобрал ветеринар. Вот с котом потруднее - колбасу не ест, от сосисок гордо отказывается. Любит желтки больше всех продуктов, иногда может съесть мясо или рыбу. И траву тоже на даче поедает.

- Сначала расскажу о траве. Ради чего мы едим зелень?

- Антиоксиданты, защита от старения и рака, - блеснула познаниями теща.

- Прекрасно! А сколько реально требуется зелени ежедневно? Пять больших порций каждый день в году; по-моему, это возможно только для вашего кота и только летом - гуляет по даче и целый день о здоровье заботится. Выход есть?

Мы молчали. Даже моя просвещенная теща не нашла что сказать.

- Выход есть! Если в момент созревания собрать самую богатую полезными веществами траву, взять из нее сок и сохранить его, получится защита для организма на целый год! Вот основная идея такого интересного продукта, как Хлорофилл N5?!

Хлорофилл NSP - создан из натурального сырья по уникальной технологии, с полным сохранением действующих веществ, без применения синтетических консервантов.

Основные эффекты: антиоксидантный, антитоксический, онкопротекторный, гепатопротекторный (восстанавливает работу печени), восстановление иммунитета и красной крови (антианемический). Защищает слизистую оболочку желудка и кишечника, ускоряет заживление язв, снимает воспаление, связывает токсины, борется с патогенными микроорганизмами. Незаменим для детей с плохим аппетитом, малокровием, заболеваниями органов пищеварения и дыхания. Оказывает реальную помощь при аллергиях путем выведения токсинов и аллергенов из организма.

Антианемический эффект объясняется сходством хлорофилла с гемоглобином - отличие

<http://chuvashiansp.ru>

лишь в одном атоме (железо в гемоглобине, магний в хлорофиллине). Оздоровливает кишечник и почки, препятствует образованию песка и камней. Людям среднего возраста помогает противостоять стрессам и токсическим воздействиям. В геронтологии (для пожилых людей) особенно значим при профилактике рака, сосудистых заболеваний и инфекций.

- О желтках. После поедания желтков кот как-то хорошеет, блестит шерсть, глаза счастливые и общение с дворовыми кошками более активное,- сообщила теща.

Жена посмотрела на меня с надеждой. - А может, это не только котам помогает?

- Немедленно прекратить бунт на корабле! Я молод, здоров и активен! - возмутился я.

Таня продолжила:

- Холестерина много в желтках, это может быть вредно при частом употреблении.

Зато содержание другого вещества - лецитина - самое благоприятное. Для нервной системы, печени, кожи, волос и потенции очень полезно. Кстати, такая серьезная неприятность, как желчекаменная болезнь, возникает при стечении нескольких обстоятельств. Самое главное из них - такое изменение в составе желчи, при котором в ней снижается уровень лецитина. Следующий шаг - это образование песчинок, затем камешков. Лецитин помогает предупреждать желчекаменную болезнь, и если она уже началась, то приостанавливает нарастание конкрементов. Вот что твоему коту и нужно - кроме всех прочих позитивных сторон, защита печени и желчного пузыря.

- Как же насчет вредного холестерина?

- Выход прост - получай чистый лецитин из капсул. Знаешь точное количество, сколько в капсуле, и калорий совсем мало. Кстати, для вегетарианцев очень важно, что в NSP добывают

лецитин из генетически и экологически чистой сои. Все мое семейство пьет по 1 капсуле лецитина в день, иногда делаем перерывы на 1-2 недели. В банке Лецитина NSP целых 170 капсул по 520 миллиграмм, это очень удобно и очень доступно. В пересчете на желтки получается 6-7 желтков = 1 капсуле, плюс в нагрузку холестерин и калории.

- Я понял, лецитин выгоднее. Переведем кота на капсулы - сэкономим!

- Не забудь и детям уделить Лецитинчика - знаешь, как это полезно для детского организма; это и улучшение памяти, и защита печени, и для желчного пузыря здорово!

Закончили беседу на том, что теща понеслась с Таней покупать лецитин и хлорофилл, предварительно записав, сколько и как их принимать детям, взрослым и котам.

## ГЛАВА, СОСТОЯЩАЯ ИЗ ЕЩЕ ОДНОЙ ЛЕКЦИИ

Ее краткое содержание опять будет в конце главы.

Лекцию в этот раз читала Таня по просьбе трудящихся. Врачи из клиники, где работает Таня, возжаждали конкретных знаний. Короче - ее попросили рассказать о применении БАД на практике, потому что Таня училась на специальных курсах, да и применяет их давно. Главврач сделал этому мероприятию рекламу в горздраве, и поэтому тут присутствовал врачебный бомонд со всего города и даже области. Конечно, в первом ряду скромно уселся я.

По традиции, лекцию Таня начала со слов:

- Уважаемые коллеги!

Тут она посмотрела на меня и поперхнулась.

- Уважаемые коллеги и приглашенные сочувствующие!

По Вашим просьбам лекция будет посвящена применению биологически активных добавок, Вы можете с самого начала задавать вопросы.

Для начала представляюсь - Балашова Татьяна Ивановна, кандидат медицинских наук, работаю в отделении гастроэнтерологии, я ассистент кафедры нашего медуниверситета.

**Вопрос:** Татьяна Ивановна, что Вас привлекло к назначению БАД? Почему недостаточно стандартной диетотерапии?

К сожалению, приходится констатировать часто встречающуюся недостаточность питания у детей с заболеваниями органов пищеварения при низкой частоте ее выявления. Другими словами - наши дети недоедают, при этом масса тела вовсе не является показателем качества питания. Недостаточность питания, вызывая биохимические и морфофункциональные изменения в организме, влияет на клинические проявления, длительность периода обострения, ухудшает прогноз заболевания и, соответственно, качество жизни.

А что собой представляет классическая диетотерапия?

Рассмотрим существующие традиции в диетотерапии больных гастроэнтерологического профиля, сложившиеся в отечественной медицине в первую очередь благодаря трудам профессора М. И. Певзнера. Основные положения, которые легли в основу этой системы лечебных столов, можно представить следующим образом:

- максимальное механическое, химическое и термическое щажение с целью уменьшения желудочной секреции (объема и кислотности) в ответ на прием пищи;
- строго балансовый подход к нутриентному составу рациона;
- соблюдение суточного ритма (режима питания).

Однако приходится констатировать: щадящая диета, используемая для лечения патологии верхних отделов пищеварительного тракта, совершенно не обеспечивает растущий организм энергией, белком, а при длительном применении приводит к обеднению рациона витаминами, антиоксидантами, микроэлементами, пищевыми волокнами. Протертый вариант диеты является частой причиной гипомоторных расстройств толстой кишки, усугубляет функциональные запоры, что негативно отражается на общем состоянии больных. По сути, диетотерапия - это временная мера, а никак не постоянное полноценное питание.

Вот рабочая формула:

Основные требования к питанию больных детей = достаточное количество питательных веществ+минимизация нагрузки на пищеварительный аппарат. Диетотерапия - это минимизация нагрузки, но где же питание?

Представьте: поступает к нам ребенок с язвенной болезнью, - слабый, больной, с постели не встает. Ему реально нужно столько еды, питательных веществ, - главное, белка, - сколько он и поднять не сможет, не то что пережевать и усвоить! А белок нужен, без него язва не заживет, боли долго не пройдут, иммунитет ослабнет, еще масса болезней "прицепится"! Посадить на диету - это значит беречь от перегрузок, представьте себе, как выглядит диетический стол для язвенников! А надо же и кормить!.. А кушать бифштекс он из-за язвы еще долго не сможет! Вот вам и роль добавок - да ему срочно нужен комплекс аминокислот, чем скорее он аминокислоты получит - тем скорее язвенный дефект заживет! Добавка называется **Фри Амино Эйсидз (Free Amino Acids NSP)**, это просто незаменимая в моей практике БАД. В нее входят незаменимые и заменимые аминокислоты, но самое главное - это как составлена данная добавка. В состав входят улучшающие ее усвоение и повышающие биодоступность компоненты. Один из них -

<http://chuvashiansp.ru>

просто жизненно важен, это КАРНИ-ТИН. Вам прекрасно известна его роль в энергообеспечении тканей сердца, печени, мозга, а для больных нашего профиля карнитин еще очень важен, потому что он помогает быстро восстанавливать поврежденные ткани.

Аминокислоты я активно назначаю еще и при патологии печени, желчевыводящих путей, и кишечника. Так, роль только одной из аминокислот - глутаминовой, - огромна практически во всех процессах клеточной пролиферации, поскольку глутаминовая кислота является специфическим энергетическим субстратом для таких быстрорастущих клеток, как гепатоциты, энтероциты, колоноциты, лимфоциты. В составе Амино Эйсидз NSP она представлена в максимально доступном для усвоения виде, в сопровождении сбалансированного богатого комплекса аминокислот. Использование Амино Эйсидз NSP ведет к улучшению азотистого баланса и барьерной функции кишечника, оказывает отчетливое иммуномодулирующее действие. Потребность в аминокислотах вообще и в глутаминовой кислоте в частности является достаточно высокой в обычных условиях, но еще больше повышается при стрессовых состояниях, к которым можно отнести состояние болезни для организма ребенка. Поэтому введение Амино Эйсидз NSP широко показано при различных заболеваниях тонкой и толстой кишки (хронические энтериты, колиты, целиакия, неспецифический язвенный колит, болезнь Крона и др.). Применение аминокислот показано во всех клинических ситуациях, связанных с белковым дефицитом и повышенными пластическими потребностями организма.

**Вопрос: Почему Вы считаете, что детям недостаточно получать обычное сбалансированное питание?**

Для обоснования применения в детской гастроэнтерологии БАД необходимо обратить внимание на такие важные аспекты диетотерапии, как безопасность продуктов питания и содержание в них необходимых минорных компонентов. К сожалению, результатом интенсификации производства в сельском хозяйстве с использованием удобрений, фунгицидов, гербицидов стало получение продуктов питания, которые не могут удовлетворять потребности организма по содержанию жизненно необходимых субстанций. Резкое снижение в почвах количества необходимых микроэлементов, накопление токсичных веществ и огромные потери полезных ингредиентов при переработке продуктов требуют энергичных действий по улучшению качества питания населения в целом, а особенно - детей. Поэтому, с учетом требований, предъявляемых к питанию детей с заболеваниями органов пищеварения, в настоящее время признаны преимущества применения дополнительного, усиленного БАДами питания.

Можно выделить следующие достоинства усиленного БАДами питания по сравнению со стандартным рационом:

- точное знание химического состава;
- содержание компонентов БАД в идеально сбалансированных соотношениях;
- возможность получить полный комплекс витаминов, микроэлементов, аминокислот, жирных кислот с учетом суточной потребности, в оптимальных количествах и высочайшего качества.

Очень радует также сочетание цены и качества, - БАДы по цене производителя, без посредников. Вот пример - коктейль ТНТ, который ребенок получает как пищу. В его составе содержатся все витамины, 16 основных макро- и микроэлементов (в том числе цинк, медь, марганец, молибден, железо, йод, хром, фтор, селен). Указанные минералы способствуют нормализации функции различных ферментных систем организма,

<http://chuvashiansp.ru>

регулирующих систем (антиоксидантной, иммунной, эндокринной). В поддержании гомеостаза и коррекции метаболических нарушений принимают участие содержащиеся в смеси вещества с витаминоподобной активностью (лецитин, биотин, метионин) и витамины (4 жирорастворимых и 9 водорастворимых). Смесь дополнительно обогащена экстрактами апельсина, сои, брокколи, свеклы, томата, шпината, моркови, капусты, сельдерея, рисовыми, овсяными, пшеничными и зерновыми отрубями. При таком огромном богатстве состава это еще и удобно, и вкусно!

Как врач и мама двух детей могу ответственно заявить - полноценную замену такой добавке я не смогу создать из продуктов питания.

То есть это в принципе, наверное, возможно, но возникают такие вопросы: насколько это будут чистые и безопасные продукты? Сколько будет этих продуктов, то есть, сможет ли ребенок это съесть за один раз? Сколько это потребует моего времени? Сколько это будет стоить?

**Вопрос:** В нашей поликлинике главврач запретил БАДы. Как у Вас обстоят дела?

Отвечу так - запретить рекомендовать БАДы невозможно. Врач имеет полное право рекомендовать все, что прошло сертификацию. Однако, когда на прием к врачу приходит мама с ребенком, а она воспринимает назначение БАД, как будто ее ставят в безвыходное положение - или покупай у меня добавку, или потеряешь мое расположение, - это некорректно. Некорректно и по отношению к пациенту, а особенно - к фирме-производителю. Прием БАДов - это осознанный выбор, для этого требуется много информации, а у врача нет времени долго объяснять.

Также считаю не всегда возможным продажу БАД на рабочем месте врачом. Своим друзьям принести баночку могу, а продавать ее пациенту как-то неудобно. Тут много вопросов; запретами их не решить.

Лично я рекомендую БАДы, когда меня об этом просят, и если пациенты еще не являются дистрибьюторами (то есть не получили право на скидку), я им такую возможность предлагаю. Они сами идут и покупают, и нет у них мысли, что я на них зарабатываю.

Скажу еще - в периоды переполнения отделения, когда уже и в коридорах нет места для коек, очень хорошо видно, кто пьет БАДы - эти дети гораздо быстрее выздоравливают и уходят домой. Поэтому и зав. отделения, и главврач не запрещают БАДы NSP, а, наоборот, постоянно поддерживают. У нас налажена связь стационара и поликлиники, там врачи продолжают ведение пациентов и профилактику БАДами NSP. В стационар эти дети больше не попадают, они устают меньше, учатся лучше, заболеваемость снижается. Еще замечу - ни разу не встретила у нас в стационаре детей, которым врачи поликлиники назначают БАДы NSP. Этим детей уже достаточно много, и не болеют эти дети так, чтоб в больнице лежать. Вот где цель профилактической работы!

Огромное количество детей проходят у нас, как чернобыльцы. Я лично считаю, что все дети у нас с нашей экологией проблемные, но есть большая группа особенно пострадавших. Так вот - те, кто применяет БАДы NSP, избавились от целого "букета" хронических заболеваний органов пищеварения, у меня все задокументировано, все назначения БАД записаны в историях болезни. Результаты просто потрясающие, дети оживают на глазах. Я считаю, что этот материал нельзя засекречивать, это должно быть научно доказано и доступно. Применение БАД NSP - это огромная часть моей докторской диссертации, я работаю над ней сейчас.

**Вопрос:** какие БАДы Вы чаще назначаете чернобыльцам?

Чаще всего - Грeпaйн, Хлорoфилл, Кофермент Q10 и Лoклo.

Скажу кратко: Грeпaйн NSP - это запaтентовaннaя формулa, в сoстaвe 17 нaтурaльных кoмпoнeнтoв, и этa формулa ОФИЦИАЛЬНО признaнa сoвремeнным oнкoпрoтeктoрoм. Крoмe прoфилaктики рaкa, этo eщe и мoщнейший aнтиoкcидaнт + дeтoксикaнт. Чтo eщe здoрoвo - вceгo oднa тaблeткa в дeнь взрoслым; я примeняю дeтям пocлe 2 лeт, oчeнь мoщнo пoддeрживaeт пeчeнь, сeрдцe, cocуды.

**Хлoрoфилл NSP** - прeкрасный цитoпрoтeктoр и рeпaрaнт, вoсстaнaвливaeт крaсную крoвь и вывoдит тoксины. Дeти выглядят свeжee, румянец бeстрo пoявляeтся и aппeтит!

БАД, сoдeржaщaя Кoфeрмeнт Q10, являeтся универсальным кoррeктoрoм мeтaбoличeских прoцeссoв, прoтeкaющих с пoвышeнными энeргoзaтрaтaми. Прeждe вceгo, этo связaнo с тeм, чтo Кoфeрмeнт Q10 являeтся нeзaмeнимым фaктoрoм мeтaбoлизмa, oбeспeчивaющим митoхoндрии энeргией с пoслeдующим oбрaзoвaниeм АТФ - энeргeтичeскoгo зaпaсa кeтoк. Крoмe тoгo, Кoфeрмeнт Q10 пoвышaeт устoйчивoсть ткaнeй oргaнизмa к тoксичeским прoдуктaм рaспaдa, oблaдaeт aнтитoксичeским свoйствoм, стимулирyeт и ускoряeт рeпaрaтивныe прoцeссы.

БАД, сoдeржaщaя пищeвыe вoлoкнa, Лoклo NSP, прeдстaвляeт сoбoй oчeнь цeннoe дoстижeниe сoвремeннoй нaуки. Сoмпoнoвaны в идeальных сooтнoшeнияx нaтурaльныe и экoлoгичeски чистыe ингрeдиeнты с высoчaйшим oздoрaвливaющим пoтeнциaлoм. Нe прeдстaвляeтся рeальным сoздaть в дoмaшних услoвиях стoль вкусную и нaсыщeнную смeсь из 20 прирoдных кoмпoнeнтoв; дa и тaкoe сoчeтaниe кoмпaктнoсти, кoмфoртa, вкусa и эффeктa мнe встрeтилoсь впeрвыe. Aнтиoкcидaнты, витaмины и микрoэлeмeнты в сoстaвe вoлoкoн Лoклo внoсят свoй вклaд в oздoрoвлeниe дeтeй, a сaми пищeвыe вoлoкнa Лoклo служaт питaтeльным субстрaтoм для сoбствeннoй микрoфлoры кишeчникa, блaгoдaря нoрмaльнoму сущeствoвaнию кoтoрoй пoддeрживaeтся эффeктивный кoнтрoль внутрeннeй срeды oргaнизмa и нeпoсрeдствeннo жeлудoчнo-кишeчнoгo трaктa. Имeннo в пoддeржaнии рaвнoвeснoгo сущeствoвaния мaкрooргaнизмa и микрoбиoцeнoзa кишeчникa зaлoжeны дaльнeйшe пeрспeктивы лeчeния и прoфилaктики мнoгих зaбoлeвaний, включaя пaтoлoгию oргaнoв пищeвaрeния, мeтaбoличeских прoцeссoв oргaнизмa, oбeспeчивaющих eгo aдeквaтнoe функциoнирoвaниe с цeлью пoддeржaния гoмeoстaзa и прoцeссoв aдaптaции.

**Вoпрoс:** кaкиe БАДы личнo Вы примeняeтe чaщe вceгo нa прaктикe и с кaкoй цeлью?

1. Дaвaйтe нaчeм с зaбoлeвaний жeлудкa и двeнaдцaтипeрстнoй кишки.

Примeнeниe сбaлaнсирoвaннoй, пaтoгeнeтичeски aдeквaтнoй диeты при хрoничeских зaбoлeвaнияx жeлудкa и двeнaдцaтипeрстнoй кишки нeoбхoдимo, тaк кaк пищa вoздeйствyeт нa фaктoры aгрeссии и зaщиты слизистoй oбoлoчки жeлудкa. Вaжнo учитывaть имeющийсa у этeх бoльных витaминнo-минeрaльный дисбaлaнс, пoвышeнный кaтaбoлизм бeлкoв при язвeннo-эрозивнoм пoрaжeнии, oбeднeниe рaциoнa aнтиoкcидaнтaми, пищeвыми вoлoкнaми при примeнeнии щaдящeй диeты.

Примeнeниe БАД мoжeт oкaзaть лeчeбнoe вoздeйствие нa слeдующиe звeнья пaтoгeнeзa:

- ускoрeниe прoцeссoв рeгeнeрaции и прoфилaктикa пoврeждeний слизистoй oбoлoчки жeлудкa и двeнaдцaтипeрстнoй кишки зa счeт приeмa Aминокислoт и Хлoрoфиллa NSP;
- кoррeкциe дeфицитa цинкa (БАД NSP - Цинк в пaстилкaх), прoстaглaндинов (субстрaтoм для синтeзa кoтoрых являeтся пoлинeнaсыщeнныe жирныe кислoты, этo БАД NSP-Омeгa-3);
- кoррeкциe нaрушeний в сoстoянии гoрмoнaльнoгo гoмeoстaзa, кeтoчнoгo и гумoрaльнoгo иммунитeтa, измeнeний мeстнoй циркулaции, сoстoяния

антиокислительных систем, калликреин-кининовой системы, это Дефенс Мейнтенанс NSP;

- с целью повышения иммунокорректирующих свойств пищи необходимо обеспечить ее оптимальный аминокислотный, витаминный и минеральный состав. Это

**Аминокислоты NSP и коктейль ТНТ;**

- активация выработки защитной слизи, усиление выработки

минералокортикоидов+адаптогенный эффект. Все это - в одной БАД, Ликорайс-

Солодка NSP. В Солодке NSP содержится суперконцентрированный экстракт, в день достаточно 1 капсулы;

- обязательно в период ремиссии оздоровление микрофлоры и прием волокон для нормализации моторики кишечника. Это, конечно, Локло и Бифидозаврики (полезная микрофлора в виде конфеток);

- при необходимости рекомендую успокаивающую добавку - Эйч-Ви-Пи, это здорово для детей и взрослых при нервных перегрузках, перед экзаменом, при первых романтических чувствах - совершенно невозможно ухаживать за девушкой и хвататься за большой живот.

Назначаю + к лекарствам не менее 4 БАД одновременно, как правило - Хлорофилл, Аминокислоты, ТНТ и Солодку сразу, на 3 недели, затем - Хлорофилл, Солодка,

Цинк, Омега-3, еще на 2-3 недели, в ремиссии - Дефенс, ТНТ, Бифидозаврики,

Локло. В течение года принимать все "привычные", указанные ранее БАДы по 3-4 курса в году.

Считали, получается выгодно пить БАДы: ребенок быстрее уходит домой из больницы, нет рецидивов, нет "выпадения" из учебного процесса, экономится масса средств - это и лекарства, и загруженность персонала, и мама может нормально работать, а не у нас дежурить. И самое главное - быстро проходят боли, быстро восстанавливается нервная система, ребенок опять нормально воспринимает мир, хочет жить и радоваться!

## 2. Заболевания печени и желчевыводящих путей.

Поражения печени различной этиологии приводят к снижению ее функциональных возможностей, в первую очередь снижению белково-синтетической функции, и нарушениям обменных процессов, сопутствующих основному заболеванию.

**ЦЕЛИ применения БАД :**

- возмещение белковой недостаточности, которая при хронической патологии печени может отмечаться у 40-60% пациентов;

- дополнительное применение витаминов, при чем огромное значение имеет натуральность и гипоаллергенность;

- предупреждение и лечение жировой инфильтрации печени, что требует увеличения поступления аминокислот, лецитина и жирных кислот Омега-3;

- коррекция дефицита жиров и эссенциальных жирных кислот, который связан с нарушением процессов желчеобразования и желчевыделения, приводящих к нарушению их переваривания и всасывания;

- поддержание функциональной активности иммунной системы за счет обеспечения оптимального аминокислотного, витаминного и минерального состава питания.

Какие БАД NSP я применяю?

Конечно, Омегу-3, Лецитин, ТНТ и Аминокислоты - это базовая программа, пить их нужно как можно дольше, с недельными перерывами каждый месяц. Перерывы не должны совпадать у всех добавок в одно время. В ремиссии допустимо снижение суточной дозы на 30-50%. Курсами по 10 дней в месяц назначаю Лив Гард, Бердок, Локло и Бифидозаврики. При сопутствующих заболеваниях сердца, сосудов, глаз - обязательно

<http://chuvashiansp.ru>

**Грепайн, это сразу дает мощный результат. Грепайн назначаю длительно, не менее 1 упаковки, а это ребенку 10 лет на полгода!**

**Применение БАД при заболеваниях печени и желчевыводящих путей способствует улучшению функционального состояния печени, желчного пузыря и протоков, нормализации обменных процессов, предупреждает развитие жировой инфильтрации печени. Улучшается состояние нервной системы, иммунитета, сердечно-сосудистой системы - это все ведь тесно связано с печенью! Наши дети-"хроники" становятся здоровыми, красивыми и энергичными, а ведь "нашего" больного видно по поведению - зайдешь в палату, а он на меня и смотреть не хочет, даже в коридор не выходит - нет настроения, нет сил, нет желания даже общаться. После курса БАД NSP они совсем другие - вот на улице здороваается мама с ребенком, я маму помню, а ребенка даже не узнала: он и в росте отставал, и заторможенный был. А сейчас - вырос, такой красивый стал, и улыбается! И такие результаты меня уже не удивляют - это уже закономерность.**

### **3. Заболевания поджелудочной железы.**

**Заболевания поджелудочной железы приводят к нарушению ее внешнесекреторной функции, что сопровождается снижением усвоения основных нутриентов, энергетической недостаточностью, катаболической направленностью обменных процессов, одновременным вовлечением в патологический процесс желудка, двенадцатиперстной кишки, гепатобилиарной системы. Основная цель при патологии поджелудочной железы - снижение панкреатической и желудочной секреции, щажение поджелудочной.**

**Применение БАД помогает решить ее следующим образом:**

- дополнительное введение Аминокислот (Амино Эйсидз NSP) -с заместительной целью в связи с тем, что в период обострения снижается значение жиров и углеводов в качестве источника энергии и повышается значение протеинов. Это способствует поддержанию нормального уровня синтеза белка печенью и иммуноглобулинов иммунной системой. Необходимо отметить, что дополнительное введение аминокислот способствует более эффективной задержке в организме азота;**
- дополнительное введение ферментного комплекса, который предотвращает атрофию ацинарных клеток и улучшает усвоение пищи (Фуд Энзайм NSP+Протеаза NSP);**
- ограничение жиров с заменой части обычных пищевых жиров на Омегу-3;**
- для предупреждения развития инкреторной недостаточности поджелудочной железы целесообразно исключение из рациона простых углеводов и распределение их приема в течение дня во избежание резких колебаний уровня инсулина и глюкозы в крови, здесь особенно высока роль Локло. Локло помогает замедлить усвоение углеводов и снять риск резкого колебания уровня инсулина и глюкозы.**

**Применение БАД NSP при панкреатите отвечает основным требованиям, предъявляемым к лечебному питанию при данном виде патологии (щажение больного органа, обеспечение физиологической полноценности рациона, нормализация ферментативной недостаточности железы, улучшение функции желудка и кишечника, уменьшение рефлекторной возбудимости желчного пузыря), обеспечивает коррекцию нутритивного статуса ребенка и профилактику вероятных осложнений. Мне очень нравятся результаты применения БАД NSP, ведь известно - вообще детям, а тем более при болезнях поджелудочной необходимо максимально качественное и экологически чистое питание. NSP меня как гастроэнтеролога и как маму вполне устраивает результатами - это здоровье детей!**

### **4. Хронические заболевания кишечника.**

<http://chuvashiansp.ru>

Состояние больных этой группы характеризуется нарушением кишечного всасывания, длительным течением и, как следствие, формированием тяжелых расстройств обмена веществ. Выраженные метаболические изменения обусловлены недостаточным поступлением определенных нутриентов в организм ребенка. В результате этих нарушений весьма вероятно значительное отставание физического и психомоторного развития больного. При этом длительно существующий белковый дефицит, нарушения обмена пептидов и аминокислот способствуют усилению дистрофических и атрофических процессов как в слизистой оболочке тонкой кишки, так и в других органах пищеварения. Поскольку при атрофических процессах в кишечнике идет большая потеря аминокислот и белков, соответственно, необходима полная компенсация этих потерь. В связи с этим диета, которую получает ребенок, должна быть обогащена субстратами, принимающими участие в ключевых звеньях метаболизма клеток:

- дополнительное назначение в качестве регуляторов метаболизма комплекса аминокислот и ферментов (речь идет о БАДах: Аминокислоты NSP, Фуд Энзайм NSP и Протеаза NSP);
- восполнение дефицита жиров, в основном за счет Омега-3 NSP и Лецитина NSP. Это особенно актуально, так как при уменьшении жиров в рационе отмечается нарушение синтеза кортикостероидов, что связано с нарушенным синтезом их предшественников (в частности, холестерина);
- обогащение рациона витаминно-микроэлементными комплексами, здесь есть варианты - таблетированные Суперкомплекс NSP или Витазавери NSP, или жидкая форма - коктейль ТНТ-NSP;
- раннее применение цитопротекторов и репаративов, а именно Хлорофилла NSP и Солодки NSP способствует увеличению толщины слизистой оболочки тонкой кишки, повышению барьерных функций кишки, что предотвращает транслокацию токсинов, уменьшаются катаболические процессы за счет снижения избыточной секреции катаболических гормонов, модуляции гиперактивности купферовских клеток в образовании TNF (фактора гибели опухолевых клеток), и простагландина E2;
- как можно более раннее введение комплекса БАД NSP способствует восстановлению нормального уровня гастрина и обеспечению восстановления структуры слизистой оболочки;
- применение БАД - Сок Нони NSP, Дефенс Мейнтенанс NSP, Хлорофилл NSP, ТНТ NSP, - определяют модулирующее влияние на иммунный ответ.

Примерная последовательность в назначении БАД NSP такова: вначале Аминокислоты, Ферменты, Омега-3 с Лецитином, и ТНТ. То есть вначале даем нормальные компоненты пищи, можно так их скомпоновать - Омега-3 + Лецитин + Ферменты (Фуд Энзайм), это пить вместе, ТНТ+Аминокислоты - это вторая группа. Через 7-10 дней добавляем Хлорофилл, Сок Нони, Дефенс Мейнтенанс - эти БАДы надо принимать небольшими дозами, но длительно. Усиливает результат Бифидофилус NSP, мы так из хронических больных получаем людей даже с совсем другой психологией - дети начинают по-другому видеть мир.

У нас проходят конкурсы детского рисунка, так вот - взяли два рисунка одного ребенка. Разница - всего в год, а у него совсем другие краски. Было оба высокотехнических рисунка, но первый - закрытый от мира, в серо-черном цвете, он тогда из депрессии не выходил. А сейчас - яркий, цветной, открытый. Я впервые услышала, как этот ребенок мечтает, где учиться после школы.

## 5, Функциональные заболевания системы пищеварения.

<http://chuvashiansp.ru>

Функциональные заболевания относят, в определенной степени, к алиментарно-зависимым состояниям (т. е. развивающимся на фоне нарушения питания), поэтому основой лечения данных состояний является правильно подобранное питание.

- Большое значение придается минорным компонентам пищи. Их роль может быть связана с образованием и высвобождением гастро-интестинальных пептидных гормоноподобных соединений, оказывающих регулирующее влияние на все функции пищеварительной системы, здесь обязательны микроэлементы, минералы, витамины и аминокислоты с жирами. Это ТНТ, Фуд Энзайм, Омега-3 и Аминокислоты. По сути, мы запускаем саморегуляцию и самовосстановление в системе пищеварения, это суперважное дополнение к лекарственному воздействию. Пищеварение - это не изолированная система, тут более сотни гормонов уже известно, а еще откроют тысячи, - поломка в регуляции может быть просто из-за недостатка в рационе одной незаменимой аминокислоты, или одного микроэлемента.

- БАДы - это неагрессивное восстановление очень хрупкого баланса, это регуляция и поддержка; именно в детском возрасте самые высокие шансы все наладить и полностью восстановить. Надо особенно сказать о защите от стресса - НВП (Эйч-Ви-Пи), это мощная защита всех органов, и пищеварительной системы, от стресса.

- особенно необходимо отметить значение комплекса пищевых волокон - Локло, роль которого в коррекции данных патологических состояний многогранна. В результате метаболизма Локло образуются короткоцепочечные жирные кислоты (КЖК), которые осуществляют энергообеспечение колоноцитов, отвечают за поставку субстратов липо- и глюконеогенеза, участвуют в поддержании ионного обмена. Пищевые волокна могут изменять миоэлектрическую активность кишечника, приводя в равновесие пропульсивные и тонические сокращения мускулатуры толстой кишки. Являясь пищевым субстратом для микрофлоры, Локло способствует нормализации популяционной численности и активности облигатной флоры. Конечно, я и Бифидофилус NSP подключаю - получается усиленное сочетание, незаменимое при нарушениях микробиоценоза и эндэкологии кишечника.

Краткое содержание предыдущей главы:

- 1). Если Вы больны и требуете лечения, найдите толкового врача, знающего NSP. Особенно важно как можно раньше узнать про NSP, если Вы лечите детей!
- 2). Если Вы здоровы и хотите оставаться здоровыми - ищите NSP, читайте о БАДах сами или посещайте специальные семинары NSP (кстати, можно зайти и на сайт).
- 3). Лично для меня вся лекция улеглась в такой слоган: **ЛЕЧИСЬ ПОКА ЗДОРОВ.**

Р.5. Если Вы не врач, поверьте - не все так сложно в изложении темы "Как применять БАДы NSP". Честно говоря, от медицинских терминов я слегка утомился и немного мешал Тане своим подхрапыванием. Меня разбудил топот уходящих с лекции врачей, а текст лекции я списал с диктофона.

В природе существует справочник по БАДам NSP, написанный человеческим и понятным даже мне языком. Есть еще доступно написанные, толстые и не очень, книжки, но я их пока не читал.

## ГЛАВА ОЧЕРЕДНАЯ, ДРАМАТИЧЕСКАЯ, ПОД НАЗВАНИЕМ - ПОЧЕМУ И КАК Я БРОСИЛ КУРИТЬ?

Скажу честно, до сих пор я слышал о вреде курения довольно-таки часто от тещи, в разрезе экономического ущерба для дома и семьи.

<http://chuvashiansp.ru>

Таня меня озадачила - как связаны болезни моих детей и моя привычка?  
Не буду пространен - я нашел ТАКУЮ информацию о влиянии курения на хрупкий мужской организм, что аж прослезился. Потенция, ножки, глазки, сердечко, голова, желудок и легкие -это ж все мое родное, меня беречь надо!

У меня ведь еще и два парня подрастают, им-то самим выбирать! Да только выбор этот уже предопределен, если в семье есть курильщик. Дети, которые выросли в доме, где курение = норме, с большей на порядок частотой (в 10 раз!!!) курят, чем дети из недымных семейств. Кстати, и болеют чаще, мне очень стыдно это признавать.

Короче, я решил бросать.И тут мне подсказала Таня, как это сделать безболезненно. После питья Сока Нони NSP мне и теща улыбается (она тоже его пьет), и пишется легко, и даже возникло желание оставить любимую машинку в гараже и целых 10 минут бодро пройтись на работу. Курить хотелось только за компанию, когда коллектив перемещался с общей территории в курилку. Пришлось, ради сохранения единства с коллективом, пригласить Таню на политинформацию в рабочий полдень. Она из мединститута для наглядности та-а-кое принесла, что уже можно было ничего и не говорить. Она притащила в стеклянной таре такую... вещь... Короче - из организма парня, который всю жизнь курил, изъяли легкие и залили их какой-то жидкостью с ужасно резким запахом. Этот запах у нас до сих пор чувствуется, хоть и проветривали, а вот как глянешь на тот стол, где эта вещь стояла - так в нос и шибает... Короче, за этим столом никто сейчас не работает, мы решили, что там место только для курящих. Так что никто уже на рабочем месте ни-ни...

Таня очень доступно объяснила, почему дети курильщиков более болезненные, чаще простужаются и реально на 200% чаще попадают в больницу по поводу болезней пищеварения. Оказывается, это настолько опасно для ребенка, если он просто стоит рядом с курящим папой, - тут и головные боли, и проблемы зрения, и простуды, и гастрит...

Самое душевное Таня сказала о потенции - мы поняли, что курильщик и классный любовник - это несовместимые понятия. Виагра будет совершенно бесполезна темт у кого уже есть склероз сосудов, да и для сердца в смысле инфаркта прогноз курящим ну очень скучный...

Кстати, Сок Нони и Эйч-Ви-Пи пошли в коллективе на ура, как дети в школу.

Коллектив потребовал равных стартовых условий для всех, поэтому шеф выделил из фондов средства на оздоровление коллектива. Супротив обычая, потратили не на культурные мероприятия внутри коллектива (подробности опустим), а на БАДы. В итоге все получили для своих детей Хлорофилл и ТНТ, сами попробовали и Сок Нони, и Эйч Ви Пи, и Грепайн, и еще много чего. Почему-то особенно популярными стали Ачив с Йохимбе и Простата Формула, их под лозунгом "здоровье в народные массы" потребовали даже дамы из отдела культуры и спорта. А что, резонно - здоровый микроклимат в коллективе очень даже зависит от семейной жизни.

**ГЛАВА ОЧЕРЕДНАЯ, НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ. КАКИЕ БАДы ПЬЕТ МОЯ СЕМЬЯ И С КАКИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ**

Сначала о себе. Таня посоветовала мне прочесть программу для снижения веса, Пил, как в книжке написано, и за полгода я отошел на 8 килограммов! Я действительно чувствую себя молодым, бодрым и в полном расцвете сил; кстати, мое сердце перестало покалывать, а печень явно взбодрилась. Курить не тянет. Я перестал кашлять по утрам и завидовать ловеласу-коту, но это уже другая тема.

Жена явно довольна и мною, и БАДами - она заметно похорошела, я ей подарил набор натуральной Суперкосметики "Натрия NSP", это последний писк моды. Так что и внутрь, и наружу - вот и результат, все ее подружки тоже начали "курс омолаживания". Естественно, и наши бабушки (мои мама и теща) тоже - в первых рядах!

Моему старшему Таня предложила такую последовательность в приеме БАД:  
- выведение токсинов и восстановление слизистых оболочек (детоксикант, цитопротектор + репарат) = Хлорофилл NSP + Солодка-Ликорайс NSP;  
- защита сосудов+ качественное улучшение питания = Грeпайн NSP + ТНТ NSP;  
- специальное питание для глаз = Перфект Айз NSP;  
- от дисбактериоза - Бифидофилус Флора Форс NSP. Мне особенно понравилось, как Таня это все "упаковала": Хлорофилл натошак, через десять минут - коктейль ТНТ, вместе с Грeпайном, а в обед и ужин только Солодка и Перфект Айз, перед сном - 1 Бифидофилус. Такая мощная программа заняла очень мало моего личного времени (все вопросы по здоровью в семье и на работе решаю я; ведь Вы не забыли, что я - главный спец по здоровью?).

Кстати, влить в моего ребенка с утра порцию коктейля гораздо легче, чем накормить завтраком. Тут очень помогла и мужская солидарность - младший тоже пьет ТНТ, это уже помогает их сплотить! Младшему еще был выдан пакет с Витозавриками и Бифидозавриками NSP, он их пьет по 1-2 штуки в день, и еще все вместе пьем Уна де Гату - где-то 10-15 капсул в месяц на человека, это по 1 через день.

По результатам - младший не болел с тех пор ни разу, даже простудами (прошло более 8 месяцев!), падение зрения у старшего прекратилось, даже очки врач отменил, головные боли и живот его уже не мучают, аллергический насморк давно забыт, а деликатную проблему с запором я решил просто, как знаменитый педагог Макаренко. Решил мой парень вопрос утром - на тебе доступ к Интернету на 2 часа вечером. Доверяю на честное мужское слово.

Мой парень специально встает в 6 утра, по совету Тани пьет перед Хлорофиллом Бердок или Омегу, или Лив Гард - любую из желчегонных добавок, которые к тому же еще и слабят. В случае крайней необходимости попивает Сенну, это у него не чаще 2-3 раз в месяц. Вот и не пропускает Интернет ни одного вечера в неделю, кроме воскресенья - мы в этот день всей семьей посещаем клубное мероприятие - зал и сауну с бассейном, как раз на целый день и получается.

Кстати, моя жена перестала решительно отклонять мои требования родить девочку (или еще парня, это тоже здорово) и уже очень серьезно советуется с Таней - у них в семье, кажется, это уже скоро произойдет.

**ПРИМЕРНЫЕ СХЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ БАД при некоторых заболеваниях (период ремиссии, профилактика обострений):**

**Аппетит плохой - Хлорофилл, Би Поллен, вместо завтрака - ТНТ. С каждым приемом пищи - Фуд Энзайм, Омега-3 и Аминокислоты - по 1 капс., как возмещение недостающих компонентов пищи.**

**Гастрит. В качестве активной профилактики гастрита - режим питания, разумная диета и отсутствие явных "вредностей". Из БАД необходимы: Хлорофилл, Ликорайс, Локло и Бифидофилус, можно в такой последовательности: Хлорофилл утром натощак и днем, Ликорайс 1-2 раза (можно вместе с Хлорофиллом), Бифидофилус перед сном, Локло - днем, в 1-часовом отрыве от других БАД. Витамины и минералы обязательны (ТНТ или Суперкомплекс).**

**Гепатит - в ремиссии обязательны Хлорофилл, Лецитин, Антиоксидант (или Грeпайн) и Бифидофилус. Диета, отсутствие алкоголя и никотина (пассивное курение тоже исключено!) существенно повышают шансы на выздоровление!**

**Дисбактериоз.**

- 1). Устранение патогенной микрофлоры и мягкая иммуномодуляция - По д'Арко, от 3 до 6 мес. Соблюдайте возрастные дозировки. Не более 4 капсул в день!**
- 2). Всегда нужен как детоксикант и репарант Хлорофилл - 2-3 раза в день.**
- 3). Поддерживающая среда для роста полезной микрофлоры - хотя бы 1 порция Локло в день, лучше 2-3.**
- 4). Полезная микрофлора - Бифидозаврики или Бифидофилус; начинать лучше через 1-2 месяца после начала приема 1)+2)+3). Пить от 3 до 6 мес., по 1-2 капс., перед сном (при этом 1)+2)+3) лучше продолжать).**
- 5). При дисбактериозе на первое время приема БАД (хотя бы 7-10 дней) желательнее исключить сладости, тут здорово помогает Стевия NSP - это натуральное сладкое вещество, которое, к тому же, очень полезно для печени и кишечника. Добавляйте Стевию NSP в готовые компоты и чай для ребенка. Кстати, дрожжевая свежая выпечка ИСКЛЮЧАЕТСЯ КАТЕГОРИЧЕСКИ (хотя бы на 3-4 недели), тут возможна замена на ТНТ - это тоже сладкий и вкусный продукт; разрешена выпечка на соде.**
- 6). Нужно принимать Дефенс Мейнтенанс - это универсальная поддержка всех систем, в составе - все компоненты для самовосстановления организма (особенно иммунитета) и профилактики синдрома хронической усталости.**

**Дискинезия желчевыводящих путей.**

- 1). Нормализация нервной регуляции - седативное + противовоспалительное средство (2 капсулы НVP) перед сном, 2 недели в месяц, 3-4 мес. подряд; тонизирующее + поливитаминное (порция коктейля ТНТ) утром - 4 мес. подряд.**
  - 2). Желчегонные средства - их лучше чередовать, пить каждое по 7-10 дней.**
- Рекомендуемая последовательность такая: утром натощак и за 15 мин. до обеда - Омега-3 по 1-2 капс. - 7-10 дней, затем Лив Гард по 1 таб. так же, 2 раза в день - 7-10 дней, затем Бердок по 1-2 кап. 2 раза 7-10 дней, затем 7-10 дней перерыв. Так пройти 4-6 курса в год.**

<http://chuvashiansp.ru>

3). Профилактика желчекаменной болезни - **Лецитин + Омега3**, минимум по 1 капс., 2 недели в месяц, 3-6 мес. в году.

**Запоры.** Пересмотрите рацион, исключите хирургическую патологию, увеличьте количество чистой воды (от 1 литра в день, если здоровы почки и сердце). Из добавок очень хороша **Каскара**, они работают как "скорая помощь", пить не чаще 4 раз в неделю, по 1-3 капс. Постоянно можно применять **Локло**, это "тренажер" для кишечника. При привычном запоре начать лучше одновременно **Локло** и **Сенну**, постепенно приучая кишечник работать без "скорой помощи". Помогают гимнастика и массаж живота.

**Колит.** Обязательны **Хлорофилл**, **Бифидофилус** и **Локло**, в возрастных дозировках, все БАДы по 1-3 раза в день. При спастическом колите - **НВР**, перед сном и в теч. дня 1-2 раза, для профилактики рецидива - наладить регулярное здоровое питание, избегать кофе, крепкого чая.

**Отставание в росте, физическом и половом развитии** могут быть следствием целого ряда причин. Одна из них - проблемы с усвоением пищи, дефицит собственных ферментов, дисбактериоз, воспалительные процессы в системе пищеварения, несбалансированное питание. Всегда необходимы:

- активаторы усвоения пищи - ферменты - (**Протеаза** и **Фуд Энзайм**, с каждым приемом пищи по 1-2), **Хлорофилл** - по 2-3 приема в день,
- эссенциальные компоненты пищи в суперконцентрированном виде. Их легко усвоить, они быстро встраиваются в ткани организма: **Аминокислоты** - по 1-2 таб. с каждым приемом пищи, **Омега-3** - по 1-2 капс, в день, **ТНТ** по 1-3 порции, **Суперкомплекс** или **Витозаврики** - по 2-3 в день, **Кальций с вит. D** или **Остеоплюс** - по 2-4 таб. в день;
- стимуляторы роста: **Цинковые пастилки** - 1-2 в день, **Би Поллен** (при отсутствии аллергии на пчелиные продукты) - после 3 лет не менее 3 капс, в день.

**Панкреатит.** Учитывайте такой неприятный факт: каждое воспаление поджелудочной железы сопровождается необратимой потерей клеток, которые вырабатывают ферменты. Чем реже будут обострения, тем меньше риск постоянного пожизненного приема ферментов. Конкретная профилактика рецидивов - это здоровое питание, прицельное оздоровление кишечника (см. Дисбактериоз), желчевыводящих путей (см. Дискинезии жвп) и периодический прием натуральных ферментов - **Протеаза + Фуд Энзайм**, по 7-10 дней в месяц, для разгрузки поджелудочной железы и в качестве мощного противовоспалительного средства. Обязательны **Аминокислоты** (по 2 недели в месяц), репаранты и антиоксиданты (**Хлорофилл**, **Грепайн**, **Антиоксидант**) - чем дольше, тем лучше. Минимум - по 2 недели в месяц, 3-6 мес. подряд.

**Поносы.** Могут быть следствием кишечной инфекции, несбалансированного рациона (избыток жирной пищи), дефицита собственных ферментов (панкреатит хронический), интоксикаций. Необходимо определить причину; при дефиците ферментов резко ограничить жиры на 1-2 недели, прием ферментов - от 2-3 капс, на прием 4-6 раз в первые сутки, затем по 1-2 капс, на прием с каждой едой.

**Профилактика рака кишечника** (очень важно начать в самом раннем возрасте; более 90% рака предотвратимы при рациональном питании, и более 70% имеет начало в

кишечнике):

- не пересаливайте пищу, избегайте алкоголя и курения!
- ежедневно: от 5 больших порций свежих или вареных овощей и фруктов в день, нежирное молоко - от 2 стаканов в день, каши из цельных зерен - 1-2 в день, как можно реже - "готовые" продукты;
- обязателен Грeпайн - от 0,5 до 1 таблетки в день (квинтэссенция из овощей и винограда, признан современным онкопротектором!);
- ежедневно - не менее 1 десертной ложки Локло, после 14 лет - 2 раза по 1 дес. ложке, (или от 2 капсул Фет Гребберза, после 14 лет - 3-4), пить в отрыве от других БАД на 1,5-2 часа, с большим количеством жидкости (не менее 300 г);
- Хлорофилл - помогает вывести онкогены и непосредственно защищает клетки слизистой оболочки;
- не менее 2 таблеток Кальция с витамином D и не менее 1 капс. Омега-3.

**Рефлюксы** (нарушение перистальтики, тонуса и моторики в системе пищеварения, приводящие к забросу содержимого в вышележащие отделы, - например, из желудка в пищевод = рефлюкс-эзофагит, из двенадцатиперстной кишки в желудок = рефлюкс-гастрит).

- 1). Нормализация нервной регуляции - седативное + противовоспалительное средство (2 капсулы НVP) перед сном, тонизирующее + поливитаминное (порция коктейля ГНТ) утром.
- 2). Заживление слизистой оболочки, нормализация секреторной функции - Хлорофилл утром натощак + 1-2 раза в течение дня.
- 3). Снятие изжоги (при необходимости) - Стомак Комфорт по 1 таб., разжевать, не запивать, - до 6 таб. в день.
- 4). Выработка защитной слизи, нормализация гормональной регуляции - Ликорайс, от 2 до 3 мес., по 1 капс. 1-2 раза в день. Можно делать перерывы по 1 нед. в месяц.

**Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.**

- 1). Устранение Хеликобактер Пилори, - По д'Арко - по 2 нед. в месяц, 4-6 мес. подряд.
- 2). Антистрессовая терапия - НVP курсами по 2 нед. в мес., 6 мес. подряд, Сок Нони 4-6 мес. без перерыва.
- 3). Репаранты и цитопротекторы - Хлорофилл, Грeпайн - 6 мес. подряд.
- 4). Аминокислоты - как можно раньше начать, пить хотя бы 3 недели, оптимально - 3-4 мес. подряд, в возрастной дозировке.
- 5). Ликорайс - минимум по 1 капс. 3 нед. в месяц, 4-6 мес. подряд.
- 6). Обязательно - закрепить результат: Бифидофилус или Бифидозаврики.

**Справочная таблица примерных среднесуточных дозировок БАД**

БАД	3-5 лет	5-8 лет	9-13 лет	13-15 лет
Аминокислоты	1-2	2-3	3-4	4-6
Антиоксидант	0,5 в день	1 в день	1-2 в день	1-2 в день
Бердок	1-2:2 приема	2-3:2 приема	3-4 капсулы в 2-4 приема	3-4 капсулы в 2-4 приема
Би Поллен	1-2	2-3	2-4 капсулы, в 2-4 приема	2-4 капсулы, в 2-4 приема

<b>Бифидозаврики</b>	1-2	1-2	-	-
<b>Бифидофилус</b>	1	1-2	1-3 в течение дня	1-3 в течение дня
<b>Витозаврики</b>	1-2	1-3	-	-
<b>Дефенс Мейнт</b>	1	1-2	1-3	1-4
<b>Грепайн</b>	0,25-0,5	0,5-1	1	1
<b>Каскара Саграда</b>	0,5-1	1-2	1-3	2-3
<b>Кальций с вит. D</b>	1-3	1-4	1-4	1-4
<b>Лецитин</b>	1 через день	1	1	1-2
<b>Лив Гард</b>	1	1-2	1-2	1-2
<b>Ликорайс</b>	1	1-2	1-2	1-2
<b>Локло</b>	0,25-0,5 ч. л.	0,5-1 ч. л.	1 дес. л.	1 ст. л.
<b>Омега-3</b>	1-2	1-2	1-2	1-3
<b>Перфект Айз</b>	0,5-1	1-2	1-2	1-2
<b>Протеаза Плюс</b>	1-2	2-3	2-4	2-6
<b>По д'Арко</b>	0,5-1	1-2	1-3	2-3
<b>Стевия</b>	1-2 мерн. л.	2-4 мерн. л.	2-6 мерн. л.	2-8 мерн. л.
<b>Стомак Комфорт</b>	1-2	2-3	2-4	4-6
<b>Сок Нони</b>	1-3 ч. л.	2-4 ч. л.	1-2 ст. л.	2-3 ст. л.
<b>Суперкомплекс</b>	-	-	1-2	2-3
<b>ТНТ</b>	1-2 мерн. л.	2-4 мерн. л.	4-6 мерн. л.	4-6 мерн. л.
<b>Фуд Энзайм</b>	1 с кажд. едой	1-2 с кажд. едой	1-2 с кажд. едой	1-2 с кажд. едой
<b>Хлорофилл</b>	0,5-1 ч. л.	1-4 ч. л.	1-2 ст. л.	1-3 ст. л.
<b>Цинк пастилки</b>	0,5-1	1-2	1-2	1-2
<b>HVP</b>	1-2	2-3	2-4	2-4