



# вопросы и ответы

Продукция НИИЛОП и НТ

издание третье, дополненное



**Эксклюзивно для Компании АРГО**

Нутриконы в каталоге: [www.argo-shop.com.ua/catalog\\_total.php?id\\_cot=7](http://www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=7)

Продукция предприятия  
**«НИИ лечебно-оздоровительного  
питания и новых технологий»**  
в вопросах и ответах

издание третье, дополненное

# Содержание

Предисловие ко второму изданию .....	4
I. Применение продукции «НИИ ЛОП и НТ» в лечебно-профилактическом питании при заболеваниях желудочно-кишечного тракта .....	5
II. Применение продуктов «НИИ ЛОП и НТ» в лечебно-профилактическом питании при заболеваниях щитовидной железы, других эндокринных заболеваниях и ожирении .....	33
III. Применение продуктов «НИИ ЛОП и НТ» в лечебно-профилактическом питании в кардиологии и нефрологии .....	44
IV. Применение продуктов «НИИ ЛОП и НТ» при аллергиях и в дерматологии .....	48
V. Применение сбитней .....	53
VI. Общие вопросы .....	53

## **Предисловие ко второму изданию**

Дорогие друзья, консультанты и потребители нашей продукции! Представляем вам новое издание сборника «Продукция «НИИ ЛОП и НТ» в вопросах и ответах», дополненное и доработанное. Данное издание является продолжением уже знакомой и ставшей необходимой вам брошюры «Нутрикон в вопросах и ответах». В книгу вошли ответы на новые вопросы, задаваемые вами в письмах и на конференциях, с учетом накопленного опыта применения всей нашей продукции и результатов новых клинических испытаний.

Надеемся, что брошюра облегчит вам работу, расширит знания, поможет более грамотно применять нашу продукцию, обеспечит вам дальнейший успех и процветание!

С уважением, коллектив предприятия «НИИ лечебно-оздоровительного питания и новых технологий»

## **I. Применение продукции «НИИ ЛОП и НТ» в лечебно-профилактическом питании при заболеваниях желудочно-кишечного тракта**

*1. Можно ли употреблять Нутрикон при язвенной болезни желудка, и если да, то как?*

Острая язва желудка или двенадцатиперстной кишки является противопоказанием к применению любого продукта серии «Нутрикон», так как в них содержатся нерастворимые (так называемые грубые) пищевые волокна, способные вызвать механическое раздражение язвенного дефекта в начальных отделах желудочно-кишечного тракта. В то же время применение Нутрикона – как в период стихающего обострения, так и в период ремиссии (вне обострения) – вполне оправданно, поскольку Нутрикон обладает сорбционными, обволакивающими свойствами. Растворимые пищевые волокна, содержащиеся в продуктах серии «Нутрикон», способны улучшать обменные процессы в клетках слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, оказывают защитное действие. Отмечено, что применение Нутрикона с целью профилактики обострений язвенной болезни значительно удлиняет период ремиссии заболевания. В период ремиссии язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно после лечения антибактериальными препаратами по поводу пилорического геликобактериоза (*Helicobacter* – бактерия, способная вызывать воспаление в желудке, или язвенную болезнь, или даже рак желудка), Нутрикон обычно применяют так: по 1–2 чайные ложки с достаточным количеством воды, за 15–20 минут до еды или во время еды. Из продуктов серии «Нутрикон» в данной ситуации предпочтительнее будут Нутрикон базовый, Нутрикон-фито, Нутрикон-селен, Нутрикон-голд, Нутрикон-плюс.

*2. У мужчины при применении Нутрикона началась изжога, появились боли в желудке. Отчего это происходит и как этого избежать?*

Действительно, у некоторых людей возникает изжога на фоне приема продуктов серии «Нутрикон». Это чаще всего происходит при дискинезиях, оттого, что человек изначально страдает рефлюкс-гастритом и эзофагитом, когда содержимое желудка или 12-перстной кишки забрасывается в желудок или пищевод. Нутрикон в норме повышает желчеобразование и желчеотток, что у таких пациентов может усиливать явления дискинезии. Поэтому в таких случаях рекомендуется принимать Нутрикон вместе с пищей и исключить его прием на ночь. Можно сочетать прием Нутрикона с лекарственными препаратами, улучшающими моторику желудочно-кишечного тракта: с мотилиумом, церукалом, домперидоном и т. п.

*3. Можно ли применять Нутрикон при недостаточности кардии?*

Недостаточность кардии – это состояние, при котором происходит заброс содержимого желудка в пищевод из-за недостаточного смыкания сфинктера, отделяющего желудок от пищевода. В результате появляется отрыжка содержимым желудка, ощущение горечи, изжога; может развиваться воспаление в пищеводе.

При таком заболевании применять Нутрикон можно. Если все же проявления недостаточности кардии сохраняются, необходимо сочетать прием продукта с препаратами, нормализующими моторику желудочно-кишечного тракта (мотилиум, церукал и пр.). Целесообразно использование фито-чаев, особенно «Оздоровительного», Пектолакта и коктейлей «Энергия» или «Грация».

#### *4. Можно ли применять Нутрикон при гастрите со сниженной кислотностью?*

Снижение кислотности желудочного сока бывает различной степени, вплоть до отсутствия свободной соляной кислоты в просвете желудка.

Нутрикон-голд, за счет включенного в его состав золотого корня, способствует повышению кислотности желудочного сока. Нутрикон-янтарь, имеющий в своем составе янтарную кислоту, стимулирует кислотообразование в желудке. Остальные продукты серии «Нутрикон» не вмешиваются в процесс образования и продукции соляной кислоты в желудке, в связи с чем их применение при гипацидных состояниях не противопоказано, а противовоспалительный эффект, который они оказывают, наоборот, очень полезен.

При этих состояниях эффективны также продукты серии «Нутрифлор» – Нутрифлор-Арония и Нутрифлор-Сорбус, по 5–10 драже 3 раза в день, независимо от приема пищи.

#### *5. Как принимать Нутрикон при болезнях оперированного желудка (после частичной или полной его резекции)?*

Очень часто после оперативного вмешательства на желудке возникает состояние, связанное с быстрым поступлением недостаточно переваренной пищи в тонкий кишечник (так называемый демпинг-синдром), что проявляется головокружением, слабостью, другими неприятными симптомами. В этой ситуации применение Нутрикона открывает новые возможности для облегчения состояния больных. Принимаемый за 20–30 минут до еды с малым количеством жидкости (2–3 глотка), он создает своеобразный эффект «пробки», не позволяя пищевому комку быстро перейти в кишечник, и тем самым уменьшает клинические проявления демпинг-синдрома. Рекомендуются принимать

Нутрикон перед каждым приемом пищи – по 1–3 чайных ложки, с небольшим количеством воды (не более 50 мл на 10 г продукта).

*6. Можно ли применять Нутрикон при хроническом панкреатите?*

Можно, даже необходимо, по общепринятым схемам.

Рекомендуются следующие продукты серии «Нутрикон»: Нутрикон базовый, Нутрикон-фито, Нутрикон-селен, Нутрикон-хром по 1 чайной ложке во время еды.

Не следует забывать, что *острый* панкреатит является противопоказанием для приема Нутрикона.

*7. У мальчика 7 лет S-образный желчный пузырь. По мнению врачей, явление это врожденное и неизлечимое. Может ли помочь Нутрикон в такой ситуации?*

Действительно, S-образный желчный пузырь – это врожденная аномалия развития с деформацией желчного пузыря. Само по себе ее наличие не является болезнью – с этим можно жить полноценной жизнью. Однако коварство данного состояния в том, что оно является предрасполагающим фактором для возникновения ряда заболеваний желчевыводящих путей: холецистита, холангита, желчнокаменной болезни. Наличие деформаций и сужений желчного пузыря способствует ухудшению желчеоттока и застою желчи, повышению давления в желчном пузыре, а все это напрямую способствует возникновению вышеназванных заболеваний.

Поэтому для людей с врожденными деформациями желчного пузыря особенно важным становится поддержание нормального желчеоттока. Это достигается путем правильно организованного и сбалансированного питания, одним из компонентов которого является достаточное потребление



пищевых волокон – не менее 30 г в день для взрослого человека. Применение Нутрикона в данной ситуации является фактором профилактики заболеваний желчного пузыря и желчевыводящих путей, так как Нутрикон нормализует процесс желчеобразования и регулирует моторную функцию желчевыводящих путей. Наиболее предпочтительным в таком случае будет прием Нутрикона базового и Нутрикона-фито в дозе 0,2 г (1 гранула) на один кг массы тела ребенка. Например, если вес ребенка 20 кг, то он должен ежедневно употреблять около 20 гранул продукта вместе с едой (кефир, сок, бульон, чай, коктейли, Пектолакт и т. д.).

#### *8. Как применять Нутрикон при желчно-каменной болезни?*

Применение Нутрикона у больных желчно-каменной болезнью оправданно, в силу способности пищевых волокон уменьшать вязкость желчи. При этом нормализуется соотношение ингредиентов желчи, увеличивается ее жидкая фаза. Кроме того, пищевые волокна способны активно связывать вещества, входящие в состав желчи (желчные кислоты, билирубин, холестерин) и выводить их вместе с калом. За счет этого улучшается желчеотток, происходит ощелачивание желудочного содержимого и желчи, в результате предотвращается дальнейшее прогрессирование болезни.

Если желчно-каменная болезнь протекает без частых болевых приступов, то можно применять все продукты серии «Нутрикон». При желчно-каменной болезни с частыми болевыми приступами лучше проконсультироваться с хирургом. Срок применения Нутриконов длительный и составляет 2–3 месяца. Целесообразны повторные курсы, особенно в зимне-весеннее время. Суточная доза Нутрикона должна составлять 3–6 чайных ложек. Принимать Нутрикон следует по 1–2 чайные ложки 3 раза в день, непосредственно до или во время еды, запивая 150 мл любой жидкости. Нельзя

сочетать с употреблением обильной, жирной пищи, так как она может спровоцировать приступ печеночной колики.

Целесообразно при данной патологии применять фиточай «Оздоровительный» за 15–20 мин до приема пищи.

### *9. Насколько актуально применение Нутрикона у людей с удаленным желчным пузырем?*

Процессы камнеобразования, как правило, продолжают-ся и после удаления желчного пузыря, если сохраняются нарушения обмена веществ. Поэтому применение Нутрикона после операции играет профилактическую роль в прогрессировании этого заболевания и образовании камней в желчных протоках. Принимать Нутрикон можно, когда врач расширил диету и разрешил употреблять «грубую» пищу, а в раннем послеоперационном периоде необходимы фиточай, Пектолакт, коктейли.

Кроме того, пищевые волокна в составе Нутриконов являются важным средством для профилактики дивертикулярной болезни и рака кишечника у людей с удаленным желчным пузырем в отдаленном послеоперационном периоде (через несколько лет после операции). Такие курсы приема Нутриконов после операции удаления желчного пузыря необходимо повторять в обязательном порядке в общепринятых дозах.

### *10. Как применять Нутрикон при спастическом колите? Какой продукт предпочтителен?*

Спастический колит, синдром «раздраженного кишечника» причиняет немалый дискомфорт больным, проявляется, как правило, постоянными или схваткообразными болями разлитого характера в животе, неустойчивым стулом, запорами или поносами, вздутием живота.

Длительное непрерывное применение Нутрикона является обоснованным и даже обязательным, тем более, что, кроме отрубей (применение которых при данном заболевании является общепризнанным), продукт «Нутрикон» содержит травы, за счет чего усиливается действие отрубей и проявляется противовоспалительный эффект, регулируется функция кишечника, восстанавливается кишечная микрофлора.

Рекомендуется применять Нутрикон в дозе 1–2 чайные ложки за 15–30 минут до или во время еды, с небольшим количеством жидкости. При поносах суточная доза – 3–6 чайных ложек продукта. Количество выпиваемой жидкости не должно превышать 1–1,2 л в сутки. При запорах же следует увеличить дозу Нутрикона до 6–8 чайных ложек, а количество принимаемой жидкости, соответственно – до 30 мл на 1 кг массы тела в сутки (около 2 л), особенно в летнее время.

Предпочтительно применение Нутрикона базового, Нутрикона-фито, Нутрикона-плюс, Нутрикона-селен, Пектолакта, фито-чаев, коктейля «Грация».

Длительность применения – от 1–3 до 6 месяцев. Лучший эффект достигается применением разных продуктов серии «Нутрикон» в сочетании с Пектолактом и фито-чаями.

*11. Какая величина камней желчного пузыря является противопоказанием для назначения продуктов серии «Нутрикон»?*

Желчно-каменная болезнь не является абсолютным противопоказанием к употреблению любых продуктов лечебно-оздоровительного назначения серии «Нутрикон».

При мелких камнях диаметром от 3 до 8 мм или крупных (более 8 мм), подвижных камнях, что можно определить при ультразвуковом исследовании желчного пузыря, реко-

мендуется принимать только Нутрикон-Плюс и Нутрикон-янтарь, не обладающие желчегонным эффектом. При крупных *неподвижных* или очень мелких (менее 3 мм) камнях можно принимать все продукты серии «Нутрикон» в дозах, рекомендованных инструкцией.

*12. Расскажите, какие из продуктов предприятия «НИИ ЛОП и НТ» можно употреблять при атонии кишечника?*

Атония кишечника – это состояние, которое сопровождается снижением моторно-эвакуаторной функции толстой кишки. Наиболее часто атония может сопутствовать воспалительным заболеваниям кишечника, а также дисбактериозу и развивается преимущественно в пожилом возрасте. Кроме того, причинами этого состояния может быть гиподинамия или нерациональное питание с недостаточным содержанием пищевых волокон.

Нутрикон, как продукт с высоким содержанием пищевых волокон, рекомендуется при атонических состояниях кишечника. Он способствует увеличению объема кишечного содержимого, размягчает его и стимулирует моторную функцию кишечника. В этой ситуации Нутрикон обязательно нужно принимать вместе с пищей, чтобы пищевые волокна наилучшим образом перемешивались с ней, проявляя свои влагоудерживающие свойства. При этом необходимо употреблять не менее 2 л любой жидкости в день. Рекомендуемые дозы Нутрикона составляют обычно не менее 6 чайных ложек в день, но при необходимости (по назначению врача) могут быть больше.

Пектолакт, несомненно, также эффективен при атонии кишечника, как за счет пектина, увеличивающего объем стула и размягчающего его, так и за счет лактулозы, стимулирующей работу кишечника и увеличивающей объем кишечного содержимого.

Нужно также помнить, что пищевые волокна и лактулоза являются средствами, способствующими размножению нормальной микрофлоры кишечника (бифидум- и лактобактерий), что помогает решить проблему дисбактериоза.

Курс применения данных продуктов может составить 2–3 месяца и повторяется 2–3 раза в год.

При атонии кишечника, вызванной дефицитом пищевых волокон в рационе, часто бывает достаточным применение Нутрикона, Пектолакта. В случаях воспалительных заболеваний кишечника, при дисбактериозе эти продукты входят в комплексную терапию.

### *13. Используют ли продукты предприятия НИИ ЛОП и НТ при неспецифическом язвенном колите?*

Неспецифический язвенный колит (НЯК) – воспалительное заболевание всей или отдельных частей толстой кишки, сопровождающееся изъязвлением слизистой оболочки, нагноением, кровотечениями и исходом в склеротическую деформацию стенки кишки. Заболевание требует серьезного лечения под наблюдением врача. В острую фазу и при обострении заболевания часто наблюдаются поносы, что приводит к потере воды, электролитов, белка, микроэлементов. В этот период в комплексную терапию целесообразно включать коктейли «Энергия» или «Грация», фито-чай. Богатые белками и, соответственно, сбалансированными и легкоусвояемыми аминокислотами, микроэлементами, витаминами, коктейли будут способствовать коррекции обменных нарушений, а фито-чай окажут противовоспалительный эффект. Применение Нутрикона целесообразно в период стихания обострения заболевания и способствует удлинению его безрецидивного течения. Употреблять Нутрикон следует вместе с пищей, *без запивания и без употребления дополнительного количества жидкости в течение дня*, что

поможет справиться с поносами, так как пищевые волокна будут удерживать внутрипросветную кишечную жидкость и формировать каловые массы.

Более всего для этой цели подойдут Нутрикон-плюс, Нутрикон-селен, Нутрикон базовый в рекомендованных инструкции дозах.

*14. Можно ли назначать продукты серии «Нутрикон», Пектолакт при мегаколон или долихоколон?*

Удлинение ободочной кишки называют долихоколон, а расширение – мегаколон. Врожденное удлинение или расширение толстой кишки сопровождается недоразвитием нервного аппарата ее стенки и ведет к нарушению функционирования кишечника (к существенному застою каловых масс), с развитием в конечном итоге воспалительных процессов. Применение продуктов серии «Нутрикон» и Пектолакта необходимо людям с таким диагнозом. Употребляются продукты в рекомендованных по инструкциям дозировках или подбираются индивидуально, под контролем кратности и консистенции стула.

*15. Почему при применении Нутрикона иногда не удается добиться регуляции стула и даже может усугубиться запор?*

Действительно, при применении Нутрикона запор иногда может усиливаться. Чтобы избежать этого, необходимо, во-первых, не забывать, что пищевые волокна проявляют свои слабительные свойства, т. е. стимулируют моторно-эвакуаторную функцию кишечника, только попадая в толстый кишечник, во-вторых, следует учитывать сроки отсутствия стула непосредственно перед назначением продуктов

серии «Нутрикон», а в-третьих, нужно употреблять достаточное количество жидкости, особенно в летнее время.

Если перед началом употребления Нутрикона стул отсутствует около 3–4 дней, необходимо провести очистительную клизму однократно, а при отсутствии стула более 5 дней – очищение до чистой воды.

Процедура очищения кишечника проводится для того, чтобы убрать из толстой кишки каловые «завалы» и дать возможность пищевым волокнам попасть в тот отдел кишечника, где они и проявляют свои стимулирующие работу кишечника свойства.

Кроме того, у Пектолакта, в сравнении с Нутриконами, отмечается более выраженный слабительный эффект, поэтому он предпочтителен при продолжительных запорах. Доза подбирается индивидуально. Это может быть 1–4 пакетика в сутки, независимо от приема пищи.

*16. Показано ли применение Нутрикона при урчании в кишечнике, не сопровождающемся метеоризмом и запорами?*

Урчание в кишечнике является проявлением таких заболеваний, как дистальный илеит (воспаление конечного отдела тонкой кишки) и илеоцекальный рефлюкс (обратный заброс толстокишечного содержимого в тонкую кишку), а также дисбактериоз. При этих видах кишечной патологии Нутрикон рекомендован в обычных дозах, но прием его осуществляется вместе с пищей, с небольшим количеством жидкости. Кроме того, целесообразным считается сочетание применения Нутрикона с лекарственными средствами, нормализующими моторную функцию кишечника (мотилиум, координакс и др.) и пробиотиками, содержащими живые или лиофилизированные бифидум- и лактобактерии.

Предпочтительнее применение Нутрикона-фито, Нутрикона-селен, Нутрикона базового, Нутрикона-плюс, Нутрикона-голд. Курс применения – 2–3 месяца. Допускается длительный прием Нутрикона, лучше в сочетании с фиточаями, Пектолактом.

*17. В начале применения продукта «Нутрикон» появился метеоризм, возникло вздутие живота. Как можно этого избежать, а также как скоро пройдут эти явления?*

Пищевые волокна не подвергаются перевариванию собственными пищеварительными ферментами организма. За их переработку ответственна кишечная микрофлора. Если у человека, принимающего пищевые волокна, имеется дефицит микрофлоры или избыток потенциально патогенных микроорганизмов, что определяется как дисбактериоз, то удовлетворительной переработки клетчатки не происходит и появляется усиленное газообразование, а как следствие – вздутие живота, метеоризм.

В подобных случаях прием Нутрикона рекомендуется начинать с малых доз (1/2–1 чайная ложка на прием), с целью уменьшения побочных проявлений. За этот период собственная микрофлора восстанавливается, активизируется, и дальнейшее газообразование прекращается. Часто для более быстрого эффекта необходимо сочетать прием Нутрикона с пробиотиками (бифидобактерин, биовестин, бификол, наринэ, ацидофилус экстра, линекс, бифиформ и другие препараты кишечной микрофлоры). Для этого рекомендуем гранулы Нутрикона смешать с дозой пробиотиков или бифидокефиром и дать немного набухнуть, после чего употребить.

В случаях выраженного метеоризма можно применять активированный уголь или ветрогонные травы – фенхель, ро-



машку и т. п., либо использовать Нутрикон-фито или фито-чай «Оздоровительный», в которых эти травы содержатся.

*18. Можно ли применять Нутрикон при полипах кишечника? Какой продукт предпочтительнее?*

Полипы толстого кишечника чаще являются следствием хронических воспалительных заболеваний, возникают в зрелом возрасте и рассматриваются как предраковое заболевание. Одним из предрасполагающих факторов развития полипов кишечника является дефицит пищевых волокон в рационе и хронические запоры. На фоне ослабления функции иммунной системы, снижения антиоксидантной защиты полипы склонны к малигнизации (озлокачествлению). Продукты серии «Нутрикон» за счет регуляции моторики кишечника, энтеросорбции, детоксикации уменьшают риск малигнизации полипов и собственно их возникновения.

Предпочтительным является применение Нутрикона базового, Нутрикона-селен (используется его антиоксидантный эффект) Нутрикона-фито, Нутрикона-плюс в сочетании с Пектолактом и фито-чаем «Оздоровительный» (противовоспалительный эффект).

Продукт «Пектолакт» обладает слабительными свойствами, способствует снижению уровня эндотоксикоза организма и усилению иммунной, антиоксидантной защиты через нормализацию баланса кишечной микрофлоры.

*19. Каким должен быть курс применения Нутрикона при хронических заболеваниях кишечника?*

Нутрикон не является лекарственным препаратом, это продукт питания, содержащий пищевые волокна, витамины и микроэлементы, флавоноиды, фикоцианины и другие биологически активные питательные вещества. К продук-

там серии «Нутрикон» не развивается привыкания, поэтому их можно принимать длительно и даже постоянно.

Хронические заболевания кишечника относятся к состояниям, при которых как раз и рекомендуются длительные курсы применения Нутрикона, а при синдроме раздраженного кишечника, хронических запорах, дивертикулезе кишечника возможен постоянный прием продукта.

Для длительного, постоянного применения подходят Нутрикон базовый, Нутрикон-плюс и Нутрикон-фито; остальные продукты серии «Нутрикон» рекомендуется чередовать, принимая их курсами, по 1–2 месяца каждый.

*20. Можно ли применять Нутрикон в случае запоров при паховой грыже?*

Паховая грыжа – это выпячивание органов брюшной полости через расширенное паховое кольцо под кожу, при этом при физических нагрузках, натуживании во время дефекации может возникнуть неотложное хирургическое состояние – ущемление, все зависит от размеров паховой грыжи. Целесообразно своевременное оперативное лечение данного заболевания. Нутрикон можно применять уже в раннем послеоперационном периоде и продолжать в дальнейшем.

*21. Болею дисбактериозом 16 лет. По анализам, значительно снижено количество бифидумбактерий и колибактерий (более, чем в 10 раз). Ежегодно провожу курсы лечения, назначенного специалистами института питания в г. Алматы, но все равно весной и осенью наступают обострения. Поможет ли мне Нутрикон?*

Пищевые волокна являются обязательным компонентом комплексного восстановления нормальной кишечной микрофлоры, так как пектин и гемицеллюлоза, входящие

в состав волокон, являются питательной средой и матрицей размножения для бифидум-, лакто- и колибактерий, в связи с чем их относят к пребиотикам. В составе продукта «Нутрикон» имеются пищевые волокна, поэтому эта БАД рекомендуется в комплексных программах восстановления кишечной микрофлоры. В результате многочисленных клинических наблюдений и испытаний было отмечено, что эффективность терапии дисбактериоза значительно повышается, если одновременно с применением пробиотиков (препаратов бифидум-, коли-, лактобактерий и др.) применяется Нутрикон как поставщик питательных веществ для микрофлоры кишечника. Кроме того, длительное применение Нутрикона (до 3–4 месяцев) является прекрасной профилактикой возникновения дисбактериоза.

Научно обоснована и доказана необходимость восстановления кишечной микрофлоры при применении лактулозы, поэтому мы предлагаем продукт «Пектолакт», содержащий лактулозу. Совместное применение Нутрикона и Пектолакта – это наиболее эффективное сочетание БАД с целью восстановления кишечной микрофлоры.

## *22. Какой из продуктов предприятия «НИИ ЛОП и НТ» рекомендуется при дисбактериозах кишечника?*

Степень тяжести дисбактериоза кишечника различна: от снижения количества нормальной микрофлоры и появления различных штаммов условно-патогенной и патогенной (болезнетворной) микрофлоры до полного отсутствия бифидумбактерий. Подходы к лечению разных форм дисбактериоза различны и индивидуальны. Поэтому, как правило, для коррекции дисбактериоза требуется консультация врача.

Что же касается продуктов нашего предприятия, то в программе комплексной терапии всех форм дисбактериоза рекомендуется применение любого из продуктов серии

«Нутрикон», Пектолакта или коктейля «Грация», так как в их составе содержатся так называемые пребиотики (лактозула и/или растворимые пищевые волокна, витамины). Пребиотики являются питательной средой для нормальной микрофлоры нашего кишечника и способствуют ее размножению.

Превосходным средством коррекции и профилактики дисбактериозов является Пектолакт, содержащий сразу два вещества пребиотического действия – пектин и лактулозу. Для профилактики и коррекции дисбактериоза в компенсированной стадии Пектолакт рекомендуется в дозах: по 1 пакету 1–2 раза в день, а при тяжелых стадиях и запорах – до 2–3 пакетиков в день; курс приема – в течение 2 месяцев, в комплексе с другими средствами.

Для профилактики и коррекции (в комплексной терапии) компенсированного дисбактериоза Нутрикон применяется по обычной схеме: 1 чайная ложка 3 раза в день в течение 2–4 месяцев. Коктейль «Грация» в этих случаях рекомендуется употреблять по 25 г (1–2 столовые ложки без горки) 1–2 раза в день.

При дисбактериозах, вызванных выраженным дефицитом бифидум- и (или) лактобактерий (которые являются обязательной микрофлорой кишечника человека), высокой степенью роста условно-патогенной или патогенной микрофлоры, необходимо сочетать прием Нутрикона с препаратами бифидум- и лактобактерий, антибактериальными препаратами, иммуномодуляторами и др. Поэтому еще раз обращаем Ваше внимание на то, что тяжелые формы дисбактериоза необходимо лечить только под наблюдением врача.

Для длительного применения (без перерыва) подходят Пектолакт, Нутрикон базовый, Нутрикон-фито, Нутрикон-плюс. Остальные продукты серии «Нутрикон» рекомендуется чередовать, принимая каждый в течение 1–2 месяцев.

Целесообразно сочетать прием Нутриконов с фито-чаями «Оздоровительный» и «Успокоительный».

*23. У 3-летнего ребенка – дисбактериоз. Какие из продуктов НИИ ЛОП и НТ можно применять для коррекции дисбактериоза у детей?*

Терапия дисбактериоза должна носить комплексный характер: сочетание пробиотиков (препаратов кишечной микрофлоры) с пребиотиками (пищевые волокна, лактулоза), иммуномодуляторами, а иногда и с антибиотиками. И, конечно же, процесс должен проходить под наблюдением врача. У детей 3-летнего возраста используются дозировки, соответствующие 1/3 от взрослых доз любых средств лечебного или оздоровительного назначения.

Детям предпочтительнее давать Пектолакт. Во-первых, приятные вкусовые качества и удобная для употребления форма этого продукта являются немаловажными факторами выбора у детей. Во-вторых, тот факт, что в состав Пектолакта входят два пребиотика, пектин и лактулоза, не только удваивает эффективность в отношении микрофлоры кишечника, но и способствует очищению кишечника и улучшает функцию печени. Курс применения Пектолакта должен составлять 1–2 месяца, а после улучшения показателей контрольных анализов принимать продукт следует по профилактической схеме: ½–1 пакетик Пектолакта в виде кисельного напитка 1 раз в день, в течение 10 дней каждого месяца. Единственное, на что следует обратить внимание, это возможное появление частого и/или жидкого стула. Если подобное произошло, дозу Пектолакта нужно уменьшить.

Эффективны в данном случае и продукты серии «Нутрикон». Их доза должна составлять 1–2 чайные ложки в сутки, разделенные на три приема. Курс примене-

ния – 1–2 месяца. Предпочтителен прием Нутрикона базового, Нутрикона-фито, Нутрикона-плюс. При этом ребенок с большим удовольствием будет употреблять Нутрикон, предварительно набухший в йогурте или бифидокефире, молоке или жидкой каше. Для детей до 6 лет суточную дозу Нутрикона рассчитать очень просто: одна гранула на килограмм веса ребенка.

Для профилактики дисбактериоза можно также использовать коктейль «Грация», который содержит сухую лактулозу. Курс применения не ограничен, но также требует перерасчета доз для детского возраста.

#### *24. Есть ли Нутрикон, содержащий бифидум- и лактобактерии?*

Продукта серии «Нутрикон», содержащего бактерии нормальной микрофлоры кишечника, нет, но попытки создать такой продукт были. Требования к условиям транспортировки и хранения, строгий температурный режим и т. д. заставили отказаться от производства такого продукта.

#### *25. Помогают ли продукты серии «Нутрикон» при кандидозном дисбактериозе?*

Клинические испытания Нутрикона, выполненные на базе ЦКБ СО РАН и на базе УНЦ Управления делами Президента РФ, показали, что Нутрикон как пребиотик высокоэффективен в составе комплексной терапии при коррекции дисбактериоза. Состояние дисбактериоза толстой кишки характеризуется уменьшением количества нормальной микрофлоры, увеличением количества условно-патогенной микрофлоры и иногда появлением таких потенциально патогенных микроорганизмов, как грибы рода кандиды. Кандидоз – это серьезное заболевание, его лечение требу-

ет применения лекарственных противогрибковых препаратов. Клиническими исследованиями было установлено, что Нутрикон способствует улучшению состава микрофлоры, следствием чего является уменьшение количества высеваемых грибов рода «кандида», а в некоторых случаях – их полное исчезновение.

Более эффективным при кандидозных дисбактериозах кишечника является Пектолакт, что также доказано клиническими испытаниями, в том числе в педиатрической практике. На фоне 4-недельного применения Пектолакта в количестве от ½ до 2 пакетиков в сутки (в зависимости от возраста) грибы рода «кандида» в контрольных анализах кала не регистрировались.

*26. Знаем из ваших лекций, что пищевые волокна улучшают размножение полезных микроорганизмов. Не получится ли, что и патогенные бактерии будут размножаться быстрее?*

Многочисленными исследованиями в этой области доказано, что полезная или нормальная микрофлора кишечника человека использует пищевые волокна, преимущественно растворимые, в качестве энергетического субстрата или питания. Патогенная же микрофлора практически не использует их в качестве пищевого субстрата.

*27. Какие продукты предприятия НИИ ЛОП и НТ можно принимать с целью избавления от хронического поноса?*

Хроническая диарея (понос) может быть проявлением различных заболеваний органов пищеварения, часто возникает при синдроме раздраженного кишечника, панкреатите, дисбактериозе, кишечных инфекциях, воспалительных заболеваниях кишечника, пищевой аллергии и многих других

заболеваниях и состояниях. Если доказано, что диарея не имеет инфекционной природы, и излечение наступает только после применения специальных антибактериальных препаратов, то применение Нутриконов будет способствовать нормализации консистенции каловых масс. В этом случае выбранный Вами продукт серии «Нутрикон» нужно применять дополнительно к терапии основного заболевания *во время еды, не запивая жидкостью в дополнительном объеме*. В этих условиях пищевые волокна Нутрикона будут «впитывать» воду как из пищи, так и из просвета кишечника, и способствовать оформлению каловых масс. Суточный водный режим не должен превышать одного литра. Необходимы также консультация врача и дообследование, для уточнения причин хронической диареи.

*28. Можно ли избавиться от каловых камней применением Нутрикона, Пектолакта?*

Каловые камни образуются в процессе жизни, особенно у людей, страдающих хроническими запорами, и представляют собой плотные образования типа конкрементов, чаще всего в толстой кишке, которые могут приводить к развитию кишечной непроходимости. Образуются из продуктов питания (чаще растительных, с крупными пищевыми волокнами, типа хурмы) и из волос. Нормализация работы кишечника (его моторной функции), регулярное его опорожнение (эвакуаторная функция) могут способствовать выведению каловых камней из кишечника, тем более, что Нутрикон и Пектолакт способствуют размягчению каловых масс и предупреждению образования каловых камней.



*29. Какие из продуктов НИИ ЛОП и НТ можно применять при кишечной непроходимости?*

Опасна острая кишечная непроходимость, что связано с заворотом кишечника или обтурацией (закупоркой) его просвета опухолью. В этих ситуациях применение всех продуктов противопоказано и необходима срочная консультация хирурга. При запорах рекомендовано применять Пектолакт. В данной ситуации жидкая форма этого продукта, а также его слабительные свойства являются теми положительными факторами, которые необходимы при данном патологическом процессе.

Продукты серии «Нутрикон» следует применять осторожно, и в каждом конкретном случае желательна индивидуальная консультация врача.

Необходимо помнить, что при тяжелой спаечной болезни, когда имеются частые приступы динамической кишечной непроходимости и выраженный болевой синдром, применение Нутрикона противопоказано. При меньшей степени выраженности непроходимости кишечника начинать применение продуктов серии «Нутрикон» нужно с малых доз, и обязательно во время еды, а именно: по 1/2 чайной ложки на прием, 2–3 раза в день.

В то же время, независимо от тяжести непроходимости, эффективен Пектолакт. Являясь жидким продуктом, Пектолакт свободно проходит по просвету кишечника, улучшая его моторно-эвакуаторную функцию и связывая имеющиеся там токсины.

*30. Женщине 69 лет четыре года назад была выполнена частичная резекция толстой кишки по поводу онкологического заболевания. Какой из продуктов серии «Нутрикон» можно применять в этой ситуации?*

Если у этой больной нет такого послеоперационного осложнения, как тяжелая спаечная болезнь, результатом которой может быть острая кишечная непроходимость, то применение продуктов серии «Нутрикон» оправдано. Рекомендуемая доза Нутрикона-фито, Нутрикона базового, Нутрикона-плюс – 4–6 чайных ложек в сутки, Нутрикона-селен – 3–4 чайные ложки в сутки. Способ применения – по общепринятым схемам.

При развитии послеоперационной спаечной болезни лучше перейти на прием Пектолакта или коктейля «Грация», содержащих сухую лактулозу, что облегчит опорожнение кишечника. Это особенно рекомендуется больным, прошедшим курсы лучевой или полихимиотерапии.

*31. Можно ли применять Нутрикон при онкологических заболеваниях?*

Да. Онкологические заболевания, как правило, сопровождаются эндотоксикозом, т. е. возрастанием содержания токсических веществ в организме, в том числе усилением процессов свободнорадикального окисления. Эндотоксикоз значительно усиливается после проведения полихимиотерапии, включающей токсичные лекарственные препараты. Все продукты серии «Нутрикон» обладают детоксикационными свойствами, но приоритетными являются Нутрикон-фито, Нутрикон-селен, Нутрикон-плюс, Нутрикон-янтарь.

Для этих же целей служит и продукт «Пектолакт», который способствует очищению организма, но и в большей степени, чем Нутрикон, проявляет пребиотические свой-

ства. Последнее особенно важно для онкологических больных, прошедших курсы лучевой и/или полихимиотерапии, у которых всегда ухудшается состояние кишечной микрофлоры.

Коктейли «Энергия» или «Грация», как белково-витаминно-минеральные комплексы, также рекомендуются онкологическим больным, поскольку способствуют улучшению самочувствия и, в целом, повышению качества жизни. Принимать коктейли лучше 1–2 раза в день, после завтрака и в качестве полдника.

*32. Как предотвратить повреждение кишечных ворсинок нерастворимыми волокнами отрубей, ведь они действуют как «жесткая щетка»?*

При описании действия пищевых волокон Нутрикона в просвете кишечника действительно иногда употребляется термин «щетка». Однако это всего лишь метафорическое сравнение их действия, основанное на том, что пищевые волокна «очищают», освобождают кишечник от продуктов пищеварения. Термин употребляется для более доступного объяснения данной функции пищевых волокон, но это вовсе не означает, что пищевые волокна могут вызвать механическое повреждение слизистого слоя кишечника, а тем более – ворсинок кишечника, которые защищены слоем слизи, пристеночной кишечной микрофлорой.

*33. Показано ли применение Нутрикона при лямблиозе и описторхозе?*

Лямблиоз и описторхоз являются паразитарными заболеваниями, которые требуют обязательного лечения. Сами по себе продукты серии «Нутрикон» лечебного эффекта в этих случаях не оказывают, но лекарственные препараты, приме-

няемые для лечения паразитарных заболеваний, всегда токсичны для организма человека. В связи с этим Нутрикон как активное сорбирующее, очищающее, желчегонное средство рекомендуется к применению в восстановительном периоде, для удаления продуктов распада паразитов и токсичных лекарственных веществ и их метаболитов.

Кроме того, в результате терапии паразитоза возникает дисбактериальная реакция или усугубляется течение имеющегося дисбактериоза. Поэтому в восстановительном периоде не только Пектолакт, но и другие продукты серии «Нутрикон» показаны для улучшения состояния кишечной микрофлоры.

Восстановительный курс приема Пектолакта, фито-чаев или продуктов серии «Нутрикон» составляет 1–2 месяца.

#### *34. Какие продукты предприятия НИИ ЛОП и НТ можно применять при циррозе печени?*

Цирроз – это диффузное воспалительно-дистрофическое поражение печени. Цирроз печени может стать следствием хронического гепатита или возникнуть в результате других причин (болезни желчных протоков, вен печени, нарушения обмена веществ, нарушения питания). Причина хронического гепатита может быть вирусная, токсическая, лекарственная, алкогольная. Цирроз печени может развиваться и как результат другого заболевания.

Наиболее целесообразны для применения продукты лечебно-оздоровительного питания: Нутрикон-плюс, Нутрикон-фито, Нутрикон-селен, Нутрикон-янтарь, Пектолакт, фито-чаи «Оздоровительный» и «Успокоительный», коктейли «Энергия» и «Грация».

Нутриконы рекомендуется принимать в составе комплексной терапии по 1–2 чайные ложки 3 раза в день до или

во время еды, в течение 1–2 месяцев. Повторять курс следует 3–4 раза в год.

Доказана клиническая эффективность Пектолакта в комплексной терапии этого заболевания, особенно при печеночной недостаточности, прежде всего за счет входящей в его состав лактулозы. Принимать Пектолакт рекомендуется по 1–2 пакетика в день в течение месяца, а затем по одному пакету 1 раз в день во время еды, 10 дней каждого месяца.

Фито-чай «Оздоровительный» также способствует улучшению функции печени и рекомендуется по 1 фильтр-пакету 3 раза в день за 20 минут до еды.

## **II. Применение продуктов «НИИ ЛОП и НТ» в лечебно-профилактическом питании при заболеваниях щитовидной железы, других эндокринных заболеваниях и ожирении**

*35. Нужна ли консультация эндокринолога перед приемом Нутрикона-грин?*

Без консультации врача продукт «Нутрикон-грин» можно применять всем людям, не имеющим патологии щитовидной железы и проживающим в йододефицитной местности, а также при эндемическом зобе, т. е. гипотиреозе, возникающем на фоне йододефицита, поскольку рекомендуемая доза Нутрикона-грин не превышает суточной потребности в йоде для здорового человека. Во всех остальных ситуациях рекомендуются обследование состояния щитовидной железы и консультация эндокринолога.

*36. 15 лет назад я была оперирована по поводу узловатого зоба щитовидной железы. Какой из продуктов серии «Нутрикон» лучше применять в этом случае?*

Часто в послеоперационном периоде развивается гипотиреоз (недостаточность функции щитовидной железы), что требует назначения заместительной терапии гормонами щитовидной железы. Назначение Нутрикона-грин в этом случае производится только после консультации эндокринолога. Если после операции сохраняется эутиреоз (функция щитовидной железы остается нормальной), то в этих ситуациях рекомендуется применение Нутрикона-грин, содержащего ламинарию, богатую йодом. Применять продукт следует по 1–2 чайной ложки в сутки, однократно или в два приема. Запивать нужно из расчета: 150 мл на 2 чайные

ложки продукта. Длительность курсов – от 1 до 6 месяцев, с перерывами в 1–2 месяца.

При гипертиреоидных (повышенная функция щитовидной железы) и гипотиреоидных (пониженная ее функция) состояниях применение Нутрикона-грин следует обсудить с лечащим врачом. Что касается остальных продуктов серии «Нутрикон», то эффекты, производимые пищевыми волокнами и лекарственными травами продуктов серии, благотворно влияют на функцию щитовидной железы.

*37. Можно ли применять Нутрикон-грин у больных с удаленной щитовидной железой?*

В организме человека йод усваивается только тканью щитовидной железы. При отсутствии щитовидной железы – отсутствуют и клетки, способные захватить йод и произвести гормоны. Любые продукты или лекарственные препараты, содержащие йод, не назначаются.

*38. Если больному назначен калия иодид, можно ли вместо него принимать Нутрикон-грин?*

Да. Это даже более желательно, так как в БАД «Нутрикон-грин» йод находится в биодоступной натуральной форме, в связи с чем легко воспринимается организмом. Три чайные ложки продукта содержат 75–100 мкг йода, что соответствует 50–75 % от суточной потребности взрослого человека в этом микроэлементе.

*39. Можно ли применять коктейли «Энергия» и «Грация» при гиперфункции щитовидной железы?*

В коктейлях содержится биоорганическая форма йода в составе соевых белков. Дополнительно этот микроэлемент в состав коктейля не вводился. В среднем разовая доза коктейля

содержит 12,5 мкг йода, в то время как суточная доза для взрослого человека среднего веса составляет не менее 150 мкг.

Применять коктейль 1 раз в день при повышенной функции щитовидной железы (тиреотоксикозе), узловым зобом, особенно солитарным (одиночным) узлом, аутоиммунным тиреоидитом можно без опасений.

#### *40. Как применять Нутрикон при склонности к гипогликемическим состояниям?*

Продукты серии «Нутрикон» оказывают мягкое влияние на углеводный обмен, тормозя расщепление и всасывание углеводов в желудочно-кишечном тракте, препятствуя повышению уровня глюкозы в крови после еды, что может провоцировать гипогликемические состояния (состояния низкого уровня глюкозы в крови) у людей с низким уровнем глюкозы крови. В таких случаях продукты серии «Нутрикон» не противопоказаны; необходимо лишь делать интервал не более 5–10 минут между приемом Нутрикона и приемом пищи, но лучше принимать Нутрикон вместе с пищей. Также рекомендуется употреблять достаточное количество легкоусвояемых углеводов в течение дня.

При склонности к гипогликемическим состояниям целесообразно применение Нутрикона-хром, так как этот продукт в большей степени может снижать уровень глюкозы в крови и способствовать развитию гипогликемических состояний. Необходимо пройти подробное обследование для уточнения природы гипогликемического состояния.

#### *41. Какой из продуктов серии «Нутрикон» лучше применять при нарушении углеводного обмена?*

Для людей, страдающих нарушением углеводного обмена (нарушением толерантности к глюкозе, сахарным диабетом),



избыточной массой тела, создан продукт «Нутрикон-хром», поскольку хром способен усиливать действие инсулина во всех метаболических процессах, регулируемых этим гормоном. Таким образом, Нутрикон-хром в большей степени способен снижать уровень глюкозы в крови, поэтому применение Нутрикона-хром больными сахарным диабетом наиболее показано, но требуется контроль над уровнем сахара в крови и при необходимости – снижение доз сахароснижающих препаратов, чтобы избежать развития гипогликемических состояний.

*42. У ребенка существует предрасположенность (наследственная) к сахарному диабету. Какие меры профилактики провести во избежание развития этого заболевания?*

Конечно, прежде всего, питание такого ребенка должно быть сбалансированным. Необходим контроль массы тела, психоэмоциональных нагрузок и периодический контроль уровня сахара крови. Продукты серии «Нутрикон» являются средствами диетотерапии больных сахарным диабетом благодаря способности Нутриконов связывать простые углеводы и способствовать снижению уровня сахара в крови, за счет чего они благотворно влияют на углеводный обмен и обмен веществ в целом. Нутрикон-хром, кроме того, улучшает процесс утилизации глюкозы клетками организма.

Употребление продуктов серии «Нутрикон» рекомендуется и для профилактики сахарного диабета в дозах: 3–4 чайные ложки в сутки, постоянно. Для детей до 6 лет доза Нутриконов составляет 1 гранула на 1 кг массы тела. Подходят все продукты серии, кроме Нутрикона-голд, который, вследствие включения в его состав золотого корня, не используется в раннем детском возрасте.

#### 43. Как принимать коктейли в программе похудения?

В программах похудения могут использоваться оба коктейля. При этом важно помнить условие: коктейлем *заменяются* один или два приема пищи. Как правило, это завтрак и/или ужин. Более быстрых результатов можно достичь, применяя коктейль «Грация» дважды в день. Для людей, привыкших принимать калорийную, в больших объемах пищу, предпочтительнее начинать с коктейля «Энергия», имеющего более насыщенный вкус и несколько большую калорийность, в сравнении с коктейлем «Грация». Это даст возможность людям данной категории легче перенести изменения в рационе своего питания.

Для того, чтобы быстрее достигался эффект насыщения, а также для увеличения оздоравливающего влияния на организм, рекомендуется вместе с коктейлями принимать тот или иной Нутрикон (выбор продукта осуществляется индивидуально). При этом желательно первым выпивать коктейль, а затем, через 10 минут, принимать Нутрикон, запивая его полным стаканом жидкости.

Рекомендуется употреблять оба продукта в разовых дозах на однократный прием, согласно указаниям инструкций на каждый из продуктов.

Программа снижения веса:

*Завтрак:* коктейль «Грация» – 2 столовые ложки с небольшой «горкой» – в теплом виде, мелкими глотками. Через 10 минут после приема коктейля – Нутрикон-Хром (Нутрикон-фито, Нутрикон-селен, Нутрикон-базовый) – 1 ч. л.; запить полным стаканом любой низкокалорийной жидкости.

*Обед:* за 30 минут до еды – 2 таблетки каталитина, за 15–20 мин до еды – 1 чайная ложка выбранного Нутрикона; запить полным стаканом любой низкокалорийной жидкости.

*Ужин:* коктейль «Грация» – 2 столовые ложки с небольшой «горкой», в теплом виде, мелкими глотками. Через 10 минут

после приема коктейля – Нутрикон-Хром (Нутрикон-фито, Нутрикон-селен, Нутрикон-базовый) в дозе: 1–2 чайных ложки; запить полным стаканом любой низкокалорийной жидкости.

Обязательна физическая нагрузка: ходьба, шейпинг, бодибилдинг и т. п.

#### *44. Как лучше использовать Нутрикон в программах снижения веса?*

Доза Нутрикона выбирается из расчета: 3–4 чайные ложки на 60 кг веса человека в сутки, разделить на три приема. Нужно помнить, что 1 чайная ложка с горкой содержит 5 г Нутрикона. Рекомендуется принимать продукт за 20–30 минут до еды, для того, чтобы за это время отреагировали механические рецепторы желудка, и центр насыщения в головном мозге получил сигнал о начале насыщения. Каждую дозу продукта необходимо запивать низкокалорийной жидкостью из расчета: не менее 150 мл на 2 чайные ложки Нутрикона. Пищу нужно принимать медленно, тщательно пережевывая.

Существует несколько способов применения Нутрикона с целью снижения веса.

Первый способ – снижение веса медленное, постепенное – в течение 3–6 месяцев. Для этого необходимо принимать 25–40 г продукта в сутки перед едой, придерживаясь рационального питания с достаточным содержанием всех необходимых питательных веществ. Этот способ может быть рекомендован людям с незначительным избыточным весом, лицам старше 50 лет, а также больным тяжелыми хроническими заболеваниями. Лучше сочетать с применением коктейля – «Энергия» или «Грация».

Второй способ – ускоренное снижение веса. Сводится к применению Нутрикона в сочетании с низкокалорий-

ной диетой. Доза Нутрикона составляет 40–60 г в сутки. Применяется по вышеупомянутой схеме у больных с ожирением II–IV ст., вызванным, как правило, хроническим перееданием.

Третий способ – проведение разгрузочных дней и курсов лечебного голодания. Суточная доза Нутрикона при этом должна составлять 30–60 г (принимать в 3–6 приемов). Каждую дозу запивают низкокалорийной жидкостью в количестве не менее 200 мл на 10 г продукта либо коктейлем «Энергия» или «Грация». Разгрузочные дни рекомендуется проводить один раз в неделю. Длительность лечебного голодания может составлять от 1 до 7 дней. По окончании голодания в течение недели рекомендуется придерживаться молочно-растительной диеты.

Для снижения веса рекомендуются следующие продукты серии «Нутрикон»: прежде всего, Нутрикон-хром, а также Нутрикон базовый, Нутрикон-грин, Нутрикон-селен, Нутрикон-фито, Нутрикон-голд, Нутрикон-янтарь. При длительном применении желательно чередовать продукты. Необходимое условие – снижение объема и калорийности употребляемой пищи до 1200–1600 ккал. В целом не рекомендуется снижение массы тела более, чем на один килограмм в месяц, поскольку в противном случае можно вызвать обострение хронических заболеваний и формирование желчно-каменной болезни.

*45. Как объяснить тот факт, что после употребления Нутрикона с целью похудеть человек прибавляет в весе?*

Действительно, часть людей при употреблении Нутрикона прибавляет в весе. Это происходит потому, что не соблюдается основная заповедь: количество расходуемой энергии должно быть больше или равно энергии, принятой с пищей. Кроме того, пищевые волокна, содержащиеся в

Нутриконе, обладают свойством снижать уровень глюкозы, а ведь именно на концентрацию глюкозы в крови в первую очередь реагирует центр регуляции аппетита. При низком уровне глюкозы происходит его раздражение и появляется чувство голода. У части людей, не имеющих нарушения углеводного обмена (таких примерно 25–30 %), уровень глюкозы в сыворотке крови натощак изначально находится на нижней границе нормы, а при употреблении Нутрикона снижается еще больше, стимулируя аппетит. При анализе каждой такой ситуации выясняется, что в целом суточный объем употребляемой пищи у этих людей увеличивается, т. е. в сутки они съедают пищи больше, чем до того, как стали принимать Нутрикон. Это и является причиной повышения массы тела.

Чтобы избежать подобной ситуации, необходимо запивать Нутрикон низкокалорийными напитками или йогуртами, содержащими легкоусвояемые углеводы. Хорошо подойдут для этого напитки – Пектолакт и коктейли «Энергия» или «Грация». Последние рекомендуется принимать вместе с Нутриконами в программах снижения веса.

*46. Можно ли применять Нутрикон вместе с очистительными чаями для ускорения «очистки» кишечника и снижения веса?*

Можно, но с учетом индивидуальной переносимости лекарственных трав и их сочетаемости.

*47. Мне известно, что корень солодки не рекомендуется применять для снижения веса. Как в этом случае относиться к продукту «Нутрикон»?*

Действительно, длительное применение больших доз корня солодки может привести к повышению веса за счет

стимулирующего воздействия на кору надпочечников. Что же касается Нутрикона, то содержание корня солодки в нем невелико, поэтому бояться появления гиперфункции надпочечников не стоит, тем более что современный человек зачастую имеет скрытую недостаточность функции коры надпочечников различной степени выраженности.

Отдельно необходимо сказать о больных со стероидным синдромом, развивающимся на фоне приема глюкокортикостероидов по поводу некоторых гормонозависимых заболеваний. Продукты серии «Нутрикон», содержащие корень солодки (Нутрикон базовый, Нутрикон-грин, Нутрикон-голд), целесообразно включать в комплексную программу лечения при снижении приема глюкокортикоидов до поддерживающей дозы. В этом случае можно добиться более значительного снижения дозы синтетических глюкокортикоидов (преднизолона, дексаметазона, полькортолона и т. п.). У больных, принимающих поддерживающие дозы глюкокортикостероидов, длительный прием продуктов серии «Нутрикон», содержащих корень солодки, может также способствовать поддержанию функции коры надпочечников, что может позволить снизить поддерживающие дозы синтетических глюкокортикоидов. Для более грамотного лечения этим больным необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

*48. Какой из продуктов серии «Нутрикон» больше подходит для увеличения массы тела?*

Для увеличения массы тела наиболее подходящим является Нутрикон-плюс, так как в состав его входит спирулина, обогащающая продукт незаменимыми факторами питания: сбалансированными аминокислотами, витаминами группы В, Е, бета-каротином и микроэлементами. Нутрикон-плюс обычно назначается как дополнение к сбалансированному рациону: прием за 30 минут до еды или во время еды в ре-

комендуемых дозах (1–2 чайные ложки на прием). Эффект стимуляции аппетита именно продуктом «Нутрикон-плюс» связан с тем, что в состав этой БАД входит микроводоросль спирулина, содержащая широкий спектр аминокислот и хлорофилл (растительный пигмент и антиоксидант). Аминокислоты и хлорофилл естественным образом стимулируют секрецию желудочного сока и выработку ферментов пищеварительного тракта, что наиболее отчетливо проявляется через 20–40 минут после приема Нутрикона-плюс.

Клинические наблюдения показывают, что применение Нутрикона-плюс за 30 минут до еды способствует улучшению аппетита у людей с недостаточной массой тела. Высокоэффективным оказался также Нутрикон-голд, значительно улучшающий обменные процессы и адаптивные возможности организма.

В связи с появлением серии коктейлей открылись новые возможности в осуществлении программ повышения веса. Применение Нутрикона-плюс или Нутрикона-голд вместе с коктейлем «Энергия» способствует более быстрому достижению желаемого результата. Для этого необходимо принимать Нутрикон в рекомендуемой дозе и запивать коктейлем во время или после еды, 1–2 раза в день (обязательно должна быть соблюдена рекомендация: применять Нутрикон и коктейль *дополнительно* к основному рациону).

### **III. Применение продуктов «НИИ ЛОП и НТ» в лечебно-профилактическом питании в кардиологии и нефрологии**

#### *49. Эффективен ли Нутрикон при нарушениях сердечного ритма?*

Имеется большое разнообразие нарушений сердечного ритма, каждое из которых зачастую требует подробного клинического обследования, а также комплексной лекарственной коррекции. Нутрикон же не является средством лечения аритмий. Однако можно использовать Нутрикон в случаях пароксизмальных (преходящих, приступообразных) аритмий, когда любая физическая нагрузка может спровоцировать «срыв» ритма. Иными словами, исключая процесс натуживания при акте дефекации, мы, соответственно, исключаем одну из возможных причин пароксизмальных аритмий. Кроме того, благотворно воздействуя на обмен веществ и являясь богатым поставщиком витаминов группы В, Нутрикон также способствует улучшению функционирования сердечной мышцы и тем самым помогает в лечении нарушений сердечного ритма. Особенно показаны в этих случаях Нутрикон-фито в дозе 4–6 чайных ложек в сутки, Нутрикон-селен в дозе 3–4 чайные ложки в сутки во время еды или фито-чай «Успокоительный».

Частой причиной развития сердечных аритмий является недостаток калия и магния. Поэтому из продуктов нашего предприятия при аритмиях полезно употребление коктейлей «Энергия» и «Грация», богатых натуральными соединениями калия, магния, так как эти микроэлементы необходимы для обеспечения нормального функционирования проводящей системы сердца. Витамины группы В, содержащиеся в коктейлях, также полезны при аритмиях.



*50. В какой дозе и как рекомендуется применять Нутрикон при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, если больной применяет мочегонные средства?*

Применение продуктов серии «Нутрикон» при сердечно-сосудистых заболеваниях целесообразно, так как они оказывают положительное влияние на липидный обмен (снижают уровень холестерина, триглицеридов в крови, повышают уровень  $\alpha$ -холестерина, являющегося самостоятельным противоиатеросклеротическим фактором), но и способствуют регулярному и легкому (исключающему натуживание) очищению кишечника. Последний эффект немаловажен при таких заболеваниях, как стенокардия напряжения и гипертоническая болезнь, так как исключается физическое усилие во время акта дефекации, что уменьшает нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

В случаях, когда больной с заболеванием сердечно-сосудистой системы вынужден принимать мочегонные средства, дозы Нутрикона остаются прежними, а количество принимаемой жидкости уменьшается до 1–1,2 л в сутки, а в некоторых случаях и менее (при тяжелой степени сердечной и почечной недостаточности). Если при таком режиме водной нагрузки появляются запоры, то необходимо снизить дозу Нутрикона или по согласованию с врачом увеличить количество употребляемой жидкости. Курс применения Нутрикона не должен составлять более 2 месяцев, в целом рекомендуется 3–4 курса в год.

Нужно помнить, что Нутрикон-фито, Нутрикон-селен, Нутрикон-хром обладают мягким мочегонным эффектом за счет входящих в него трав, поэтому возможно снижение доз мочегонных лекарственных препаратов.

Если в качестве мочегонных средств применяется гипотиазид или фуросемид, то целесообразно вводить в рацион коктейли «Энергия» или «Грация», так как они содержат в

необходимом количестве калий, который выводится из организма при применении этих мочегонных лекарственных средств.

*51. При применении Нутрикона базового повышается артериальное давление, при этом ранее эффективные препараты не помогают. Как быть?*

Скорее всего, Вы не учли, что Нутрикон нужно разделять с приемом лекарств (интервал должен составлять не менее 1,5–2 часов). Это необходимо, потому что Нутрикон – это природный неспецифический энтеросорбент, его сорбционное действие может осуществляться также в отношении лекарственных средств, в результате чего их гипотензивное действие не проявляется.

*52. Можно ли применять продукты предприятия НИИ ЛОП и НТ при хронической почечной недостаточности?*

Многие из продуктов нашего предприятия не только не противопоказаны при хронической почечной недостаточности (ХПН), но и оказывают благоприятный эффект при данном заболевании. Сюда относятся, в первую очередь, Пектолакт, Нутрикон базовый и Нутрикон-фито, поскольку они обладают сорбционными, детоксицирующими свойствами. «Работая» как сорбенты, эти БАД способствуют выведению токсических продуктов белкового обмена, тем самым облегчая работу почек. Кроме того, Пектолакт и Нутрикон обладают бифидогенными свойствами, т. е. способствуют увеличению количества бифидобактерий. Известно, что для своего роста бифидобактерии, как любые живые микроорганизмы, используют азотистые соединения, иными словами – продукты белкового обмена. Это способствует увеличению количества азота, выводимого

через желудочно-кишечный тракт, что снижает проявление почечной недостаточности.

Кроме того, важным поддерживающим фактором при ХПН является регулярный стул, а так как продукты Нутрикон и Пектолакт улучшают моторно-эвакуаторную функцию кишечника, то они обеспечивают работу почек и снижают нагрузку на них. Большинство из продуктов Нутрикон (Нутрикон-селен, Нутрикон-фито, Нутрикон-плюс, Нутрикон-грин) могут применяться у больных с ХПН I–II стадии.

Больным, которым по поводу хронической почечной недостаточности проводится гемодиализ, необходима предварительная консультация врача по поводу любых выбранных ими для приема оздоровительных продуктов и БАД. Что касается коктейлей «Энергия» и «Грация», то их применение у больных с патологией почек целесообразно, но при ХПН тяжелой степени должно быть согласовано с врачом-консультантом.

## **IV. Применение продуктов «НИИ ЛОП и НТ» при аллергозах и в дерматологии**

### *53. Эффективен ли Нутрикон при пиодермии?*

Пиодермия – это микробное поражение кожи с гнойничковыми проявлениями, поэтому в подавляющем большинстве случаев необходимо применение антибактериальных препаратов по рекомендации врача.

Применение Нутрикона в данном случае целесообразно, так как продукт обладает детоксицирующим эффектом за счет своих сорбционных свойств. В целом, продукт оказывает опосредованное иммуностимулирующее действие. Кроме приема внутрь, можно применять Нутрикон местно (в виде аппликаций на пораженные участки кожи), опять-таки используя его сорбционные, дезинфицирующие, противовоспалительные свойства, проявляемые за счет входящих в его состав трав. Нельзя забывать о том, что Нутрикон используется не для монотерапии (как единственное средство лечения), а в составе терапии комплексной.

Начинать принимать Нутрикон следует по 3–4 чайные ложки в сутки, разделив их на 3–4 приема, и запивать 150 мл любой жидкости на две чайные ложки продукта. Затем – через 4–5 дней – дозу Нутрикона нужно увеличить до 6–8 чайных ложек в сутки. Суточное количество жидкости – до двух литров. Для местного применения необходимо небольшое количество Нутрикона разбавить теплой кипяченой водой до густой кашицы и аккуратно нанести на пораженные участки кожи на 1–1,5 часа, затем смыть теплой водой и обработать кремом с противовоспалительным эффектом. Применение Нутрикона внутрь не должно совпадать по времени с приемом антибактериальных препаратов, поэтому рекомендуется принимать Нутрикон за 1 час до приема антибиотиков.

При пиодермии необходимо заботиться об иммунитете, в связи с чем рекомендуются Нутрикон-голд и Нутрикон-плюс, обладающие мягким иммуномодулирующим эффектом.

Причиной пиодермии, среди прочих, может быть дисбактериоз, усугубляющийся при лечении антибиотиками. Поэтому при пиодермии необходимо проводить и коррекцию дисбактериоза. В комплексной программе коррекции следует использовать продукты серии «Нутрикон», Пектолакт по общепринятым схемам, коктейль «Грация», фито-чай.

#### *54. Какой из продуктов серии «Нутрикон» рекомендуется детям, страдающим аллергией?*

Человеку, страдающему аллергией, иногда трудно быть уверенным, что какой-то продукт питания, особенно новый и многокомпонентный, не вызовет аллергической реакции. Человек, имеющий аллергию, как правило, соблюдает осторожность при приеме тех или иных продуктов питания, лекарственных средств, трав и т. п. При аллергии рекомендуется употреблять продукты серии «Нутрикон» с минимальным количеством составляющих компонентов. К ним относятся Нутрикон базовый и Нутрикон-плюс. Если же Вы твердо уверены, что Ваш ребенок хорошо переносит содержащиеся в продукте травы, то можно начать его применение с небольших доз (1/2 чайной ложки в сутки или 1 гранула на 1 кг веса ребенка), затем при отсутствии аллергической реакции увеличить до 10 г (2 чайные ложки в сутки). У детей старше 12 лет применяются взрослые дозировки.

При аллергии на травы лучше использовать Пектолакт. Эта БАД так же, как Нутрикон, эффективна в качестве энтеросорбента, очищающего организм, в качестве пребиотика (средства, являющегося питательной средой и энергетическим субстратом для нормальной кишечной микрофлоры),

а также является средством, облегчающим работу печени, что необходимо в комплексных мероприятиях при аллергиях. Вместе с тем Пектолакт содержит гипоаллергенные вещества (кроме аскорбиновой кислоты), и если имеется аллергия на лекарственные травы, входящие в состав Нутриконов, то именно Пектолакт наилучшим образом подойдет для применения у больных аллергиями.

*55. Может ли быть обострение нейродермита после нескольких дней приема Нутрикона-грин?*

Нейродермит – тяжелое кожное заболевание, имеющее наследственную или приобретенную природу. Причинами нейродермита могут быть паразитозы, дисбактериоз, нарушение обмена веществ, родовая травма шейного отдела позвоночника и пр.

Применение Нутрикона при нейродермите настоятельно рекомендуется, так как зачастую возникновение заболевания или его обострения являются следствием «зашлакованности» организма, дисбактериоза кишечника. За счет своего «очищающего» эффекта и бифидогенных свойств Нутрикон оказывает помощь при аллергиях. Но нужно помнить, что Нутрикон не является лекарственным веществом, это своеобразный фитосбор. Общеизвестно, что фитотерапия является нетрадиционным лечением и, как и прочие нетрадиционные способы воздействия на организм (гомеопатическое лечение, иглорефлексотерапия и пр.), она сопровождается обострениями патологического процесса, которое стихает по мере продолжения лечения.

Также нельзя забывать о том, что существует индивидуальная непереносимость тех или иных компонентов продуктов серии «Нутрикон», поэтому если при продолжении применения Нутрикона явления обострения усиливаются, необходимо прекратить его прием. Перед началом приме-

ния Нутрикона нужно соблюдать осторожность в тех случаях, когда у больного изначально имеются аллергические реакции на травы или их пыльцу и начинать прием с меньших доз, например, с 1/3 чайной ложки в течение 3–4 дней.

В данном случае применения Нутрикона-грин (обострение нейродермита) могла иметь место аллергическая реакция на компоненты продукта. Если у больного ранее имелась аллергия на йодосодержащие препараты, то прием Нутрикона-грин необходимо прекратить и перейти на следующие продукты: Нутрикон базовый, Нутрикон-фито, Нутрикон-селен – по общепринятой схеме.

*56. В первые дни приема Нутрикона базового возникла аллергическая реакция в виде крапивницы. Можно ли продолжать употребление продуктов серии «Нутрикон» в такой ситуации?*

Скорее всего, аллергическая реакция возникла на один из фито-компонентов Нутрикона.

Когда речь идет о человеке, страдающем алергозом, то перед употреблением любого продукта необходимо оценить его состав и выявить имеющиеся аллергены, если они известны. Если же входящие в состав Нутрикона растения не содержат выявленные у этого человека аллергены, и аллергическая реакция на них возникла впервые, то прием нужно прекратить.

*57. Как можно помочь, применяя БАД к пище, больным муковисцидозом?*

Муковисцидоз – наследственное заболевание, характеризующееся резко повышенной вязкостью секрета слизеобразующих и потовых желез, нарушением регуляции транспорта хлоридов, что приводит к значительным изменениям

поджелудочной железы, печени, желчных протоков, желудка, тонкого и толстого кишечника, дыхательных путей. Нарушение вязкости слизи бронхиального дерева ведет к ухудшению очистительной и воздухопроводящей функции дыхательных путей. Все перечисленное способствует развитию инфекционных процессов в бронхолегочной системе, что требует постоянного применения антибактериальных средств, а это не только вызывает дисбактериоз, но и усиливает эндотоксикоз. Нарушается функциональная активность органов (как правило, это печень и почки), ответственных за метаболизм (обмен веществ) и за выведение из организма антибиотиков. Применение продуктов серии «Нутрикон», особенно Нутрикона базового, Нутрикона-голд, Нутрикона-фито, Нутрикона-селен, а также Пектолакта поддерживает нормальную кишечную микрофлору, снижает степень эндотоксикоза, повышает иммунитет. При помощи коктейлей «Энергия» и «Грация» организм получает необходимые ему факторы питания. Вместе с чаем «Тонизирующий» усиливается также иммунная защита, улучшаются обменные процессы.



## V. Применение сбитней

### *58. Какова идея создания сбитней?*

В жизни человека случается много потрясений и переживаний, способных на длительное время выбить нас из колеи. Так реальна ли угроза стресса?

Стресс – это все то, что ведет к быстрому старению организма и вызывает ряд серьезных заболеваний. Как же бороться со стрессом?

Антистрессовые свойства сладкого в настоящее время хорошо известны, и многие из нас стараются «заедать» тортами и пирожными свои переживания. Поэтому длительное пребывание в состоянии стресса приводит к ожирению. Многие люди снимают стресс сигаретами или алкоголем. Но это не выход из положения, ведь всем известно, что никотиновая зависимость, ожирение и алкоголь приводят к появлению большого количества заболеваний, которые влияют на качество нашей жизни и способствуют ее укорочению.

Сбитни, представленные нами, являются хорошим антистрессовым продуктом. Сладость напитку придает уже не сахар, а экстракт стевии. Он в 200 раз слаще сахара, очень полезен и не несет опасной калорийности. В отличие от кофе и чая, сбитень можно пить несколько раз в день. Он не только согреет душу и снимет стресс, но и благодаря эфирным маслам, которые обладают бактерицидными, антисептическими, противовоспалительными свойствами, защитит организм от инфекции.

*59. Можно ли употреблять сбитни для снижения массы тела при ожирении?*

Сладость имеет прямое отношение к главной проблеме современности и источнику основных хронических заболеваний – психогенному стрессу. Многие (чаще – женщины) бессознательно приходят к тому, что однократное употребление чего-нибудь сладкого на некоторое время приводит в благодушное состояние и приносит расслабление, прогоняя хандру и тревогу – неперенных спутников стресса. Но здесь образуется порочный круг: повторяющиеся психические нагрузки снова и снова приводят к стрессу, с его тоской и тревогой, и заканчиваются истощением нервной системы с набором известных телесных хронических недугов. Употребление сладкого на некоторое время решает эту проблему. Но чрезмерное употребление сладостей, в свою очередь, рано или поздно приводит к ожирению – дополнительной причине психогенного стресса. Одна из задач, возлагаемых нами на сбитни – разорвать этот круг, дать вкусное сладкое средство борьбы со стрессом без побочных явлений, таких, как ожирение. Сладость сбитням придает экстракт стевии, которая в 200 раз слаще сахара и не несет лишние калории. Поэтому сбитни идеально подходят и людям, страдающим избыточной массой тела, и тем, кто решил сбросить лишние килограммы. Ваш организм получает сладкое, но с минимальным содержанием сахара (тех самых калорий).

*60. Я заметила, что в составе практически всех сбитней есть экстракты имбиря, гвоздики, корицы, муската, аниса. Каковы их целебные свойства?*

Экстракты пряностей, входящих в состав сбитней, не только приятны, но и полезны. Экстракт имбиря имеет вы-

раженные антимикробные и противогрибковые свойства, повышает иммунитет у часто и длительно болеющих людей. Экстракт гвоздики обладает обезболивающим, противоаллергическим, противоревматическим действием. Кроме того, он проявляет потогонный, мочегонный, заживляющий и тонизирующий эффекты. Экстракт корицы улучшает пищеварение, ослабляет зубную и мышечную боль. Мускат – весьма популярная пряность – применяется при заболеваниях желудка и почек. Установлено его обезболивающее, противовоспалительное, противомикробное, заживляющее действие. Употребляют мускат и как средство от укачивания. Наличие эфирных масел экстракта аниса делает сбитень полезным при сухом кашле и бронхитах.

### *61. Каковы основные целебные свойства зеленого чая и чаги?*

Уже давно ни у кого не вызывает сомнений, что зеленый чай как ничто другое помогает поддерживать организм в тонусе и оставаться здоровым. Входящие в его состав витамины С, В1, В2, В3, Е, F, РР укрепляют стенки сосудов, тонизируют мышцу сердца. Чай содержит марганец, цинк, калий, магний и таким образом помогает поддерживать ежедневный баланс минеральных веществ в организме. Благодаря содержанию йода и меди, чай обладает сильным антибактериальным действием. А еще чай – лучший источник фтора, который необходим для поддержания в норме зубов и костей. Зеленый чай препятствует старению. Его регулярное употребление снижает уровень холестерина и избыточный уровень тромбоцитов в крови, препятствует сужению сосудов, предотвращая атеросклероз, возникновение инфарктов и инсультов. Чай эффективен при гипертонии, препятствует возникновению сахарного диабета.

Экстракты из чаги используют как активные биогенные стимуляторы, которые повышают защитные силы организма, стимулируют центральную нервную систему, улучшают обмен веществ. Они активизируют обменные процессы в мозге, восстанавливают активность ферментных систем, регулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, стимулируют кроветворение, действуют как общеукрепляющее средство, повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, обладают противовоспалительными свойствами.

*62. Почему сбитень «Изумрудный» рекомендуют принимать только вечером?*

В состав этого сбитня входят экстракты мяты и шишек хмеля. Мята устраняет нервно-эмоциональное напряжение, экстракт шишек хмеля известен своим расслабляющим действием при возбуждении, бессоннице. Именно с этой целью сбитень «Изумрудный» рекомендовано принимать в вечернее время.

*63. В состав сбитней входит гуммиарабик. Что это такое?*

Гуммиарабик – смола (камедь) акации арвийской, входит в состав наших рецептур, что требуется для технологических целей – эмульгирования эфирных масел. В кишечнике гуммиарабик служит идеальной пищевой средой для бифидо- и лактобактерий, он обогащает ими содержимое кишечника.

*64. Мой ребенок очень любит сбитень «Молочный». Скажите, каковы его целебные свойства?*

Сбитень «Молочный», действительно, очень полезен взрослым и детям. Помимо вышеперечисленных полезных свойств экстрактов пряностей, в его состав входит коровье

цельное молоко сгущенное. В сочетании с эфирными маслами оно обладает антисептическим и согревающим эффектом, что делает сбитень полезным при простуде.

*65. Можно ли применять в один день разные сбитни?*

Можно, но только помните: сбитни «Пурпурный», «Багряный», «Молочный» лучше принимать в течение дня, а сбитень «Изумрудный» – вечером.

*66. С какого возраста можно давать сбитень детям?*

С 1,5 лет, но при условии, что у ребенка нет индивидуальной непереносимости какого-либо из компонентов.

*67. Как правильно приготовить сбитень?*

Положите 1–2 чайные ложки сбитня-сиропа в кружку, залейте 150–200 мл кипятка, размешайте и пейте горячим – мелкими глотками, не торопясь. Можно принимать сбитень 2–3 раза в день. Он не содержит алкоголь и рекомендован людям любого возраста и рода занятий.

*68. Можно ли сочетать сбитни с другими продуктами НИИ ЛОП<sub>u</sub>НТ?*

Можно, и даже нужно!

*69. Я очень люблю чай, а мой муж – кофе. Можем ли мы добавлять сбитни в чай и кофе?*

Сбитни можно добавлять и в чай, и в кофе (по 1–2 чайные ложечки, по вкусу). Особенно вкусным станет кофе, если добавить в него сбитень «Молочный».

## VI. Общие вопросы

*70. С какого возраста применяют Нутрикон у детей?*

Продукты серии «Нутрикон» можно назначать детям с 1–1,5 лет жизни. При этом гранулы Нутрикона нужно предварительно размачивать в небольшом количестве теплой жидкости (воды, молока, сока), чтобы ребенок случайно не подавился или не вдохнул их в дыхательные пути, и добавлять в различные блюда: пюре, кашу, суп. Детям рекомендуются Нутрикон базовый, Нутрикон-плюс, Нутрикон-грин в дозе 0,2–0,25 г (1 гранула) на килограмм веса ребенка.

*71. Можно ли применять Нутрикон во время беременности? Какой из продуктов предприятия НИИ ЛОП и НТ предпочтителен?*

При беременности повышается потребность организма матери в поступлении необходимых макро- и микронутриентов. Хорошо известно, что за счет гиподинамии, сдавления кишечника матери растущим плодом работа кишечника может ухудшаться и сопровождаться запорами, повышением внутрибрюшного давления, а также усилением давления на тазовую диафрагму и, соответственно, риском развития геморроя. Пищевые волокна выполняют важную роль в функционировании кишечника, желчного пузыря. Применение продуктов серии «Нутрикон» у беременных женщин улучшает работу кишечника, является средством профилактики геморроя, дисбактериоза, желчно-каменной болезни у матери, что обеспечивает профилактику у ребенка дисбактериоза, а в дальнейшем и аллергозов.

С учетом железодефицитных состояний и анемий у беременных показано применение Нутрикона-плюс. Беременным и планирующим беременность женщинам реко-

мендуется прием Нутрикона базового, Нутрикона-плюс, Нутрикона-фито, Нутрикона-грин (назначение и дозировку последнего лучше согласовать с врачом).

Кроме Нутриконов, рекомендуется принимать Пектолакт как средство очищения кишечника и эффективное бифидогенное средство, а также фито-чай и коктейли «Энергия», «Грация». Коктейли рекомендуется принимать в дополнение к основному рациону питания. При избыточном же весе рекомендуется заменять один прием пищи на прием Нутрикона и коктейля «Грация» в разовых дозах. Это не только позволит восполнить недостаток белка, витаминов и микроэлементов, нормализовать стул, поддержать баланс нормальной микрофлоры кишечника, но и поможет избежать лишних килограммов.

## *72. Есть ли особенности применения Нутрикона у пожилых людей?*

В силу того, что в пожилом возрасте человек, как правило, уже имеет ряд хронических заболеваний, подчас тяжелых, то, разумеется, существуют и некоторые особенности применения Нутрикона. Людям в возрасте после 65 лет продукты серии «Нутрикон» назначают с меньших доз, чем обычно. Например, в течение первых 3–7 дней доза должна быть в половину меньше. По мере привыкания организма пожилого человека дозу нужно увеличить до обычной, то есть до 4–6 чайных ложек в сутки, а по необходимости – и больше. Если пожилой человек страдает запорами и пользуется слабительными средствами, то не следует рекомендовать ему сразу отказываться от них. Дозировку слабительных лекарственных средств следует уменьшать постепенно, на фоне постоянного приема Нутрикона. Советуем быть осторожными в назначении Нутрикона при трудно поддающихся и быстро развившихся запорах. В таких ситуациях необходимы

консультация врача и обследование состояния кишечника. Предпочтительнее с целью улучшения работы кишечника применять Пектолакт в дозе 1–2 пакетика в сутки.

В случаях, когда имеющиеся хронические заболевания сопровождаются отеками, режим приема жидкости в сутки уменьшается вдвое. Если в норме суточное количество жидкости на фоне приема Нутрикона должно составлять не менее 1,8–2 л, то, соответственно, у пожилых людей она будет равна одному литру (в случаях тяжелой хронической сердечной или почечной недостаточности). В каждой подобной ситуации необходимо подбирать дозу Нутрикона и водный режим, консультируясь с врачом.

С целью борьбы с ожирением у пожилых необходима схема медленного, постепенного снижения веса, так как при быстрой схеме можно вызвать дополнительный стресс в организме пожилого человека и усугубить уже имеющееся нарушение обмена веществ, привести к обострению хронических заболеваний, к срыву компенсаторных, адаптивных реакций.

Кроме того, нельзя забывать, что возраст старше 70 лет (согласно геронтологическим требованиям) предполагает применение уменьшенных доз – как лекарственных средств, так и биологически активных добавок (примерно в 1,5 –2 раза). Сказанное обязательно касается и применения белково-витаминных коктейлей «Энергия» и «Грация», чтобы избежать избыточного поступления белка в условиях значительного снижения функции печени и почек, а также передозировки витаминов.

*73. Можно ли употреблять Нутрикон постоянно? Не привыкнет ли к нему кишечник и не перестанет ли самостоятельно работать?*

Нутрикон не является химическим веществом или лекарственным средством. Это натуральный продукт пи-



тания, доставляющий в наш организм недостающие для пищеварения растительные волокна, необходимые людям, рацион которых ими обеднен: жителям Крайнего Севера, Сибири и Дальнего Востока, а также лицам, проживающим и работающим в неблагоприятных экологических условиях. Привыкания к продуктам серии «Нутрикон» не возникает, ведь они содержат важнейшие пищевые вещества: растительные волокна, витамины, аминокислоты, микроэлементы, т. е. все то, что необходимо организму человека каждый день для нормальной жизнедеятельности. Исключение составляет продукт «Нутрикон-голд»: он содержит золотой корень, обладающий тонизирующими свойствами и при длительном применении способный вызвать появление бессонницы, повышение артериального давления. Также не рекомендуется длительный прием Нутрикона-хром, Нутрикона-селен (особенно в Тувинском регионе, где обнаружены токсичные концентрации селена в почвах) из-за вероятности развития передозировки содержащихся в них микроэлементов. Желательно при длительном употреблении чередовать продукты серии «Нутрикон», принимая каждый из них в течение 1–2 месяцев.

Что касается вопроса «Не перестанет ли кишечник самостоятельно работать?», пищевые волокна, содержащиеся в Нутриконе, являются естественным регулятором моторики желудочно-кишечного тракта, и работа кишечника в условиях присутствия пищевых волокон является физиологической нормой (более подробное описание механизма действия дано в книге «Продукты серии «Нутрикон» и их роль в поддержании здоровья человека»). Таким образом, длительное употребление продуктов серии «Нутрикон», не оказывая искусственного воздействия на стенки кишечника, нормализует его моторику.

*74. По какому принципу подобраны травы, входящие в состав Нутрикона?*

Травы, входящие в состав продуктов серии «Нутрикон», подобраны по принципу синергизма (совместимости и взаимного усиления действия). При составлении рецептуры продуктов учитывался многовековой опыт народной медицины.

*75. В каких условиях лучше хранить Нутрикон?*

Продукты серии «Нутрикон» нужно хранить в сухом прохладном месте (но не в холодильнике). Поскольку продукты обладают высокими сорбционными свойствами, старайтесь тщательно закрывать емкость с продуктом. Лучше поместить его в фарфоровую или стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой.

*76. Где и как выращивается растительное сырье для производства продуктов серии «Нутрикон»? Есть ли гарантия их экологической чистоты?*

Растительное сырье для производства Нутрикона выращивается в экологически чистых районах Алтая, спирулина поставляется из США и сопровождается сертификатами качества. Ламинария доставляется с Дальнего Востока, поставки также сопровождаются сертификатами качества.

Для производства продуктов серии «Нутрикон» используется экологически чистое сырье, что подтверждается сертификатами качества не только растительного сырья, но и самих продуктов. Многократные пробы каждой партии продуктов серии, выполняемые службами санитарно-эпидемиологического надзора Новосибирской области, подтверждают это. Кроме того, биологически активные добавки к пище «Нутрикон» имеют экспертное заключение

Головного испытательного центра пищевой продукции при Институте питания РАМН. Проведены исследования состава продуктов «Нутрикон» на содержание основных действующих компонентов и солей в НИИ Биофизики (г. Красноярск), НИИ Цитологии и Генетики СО РАН (г. Новосибирск).

### *77. Можно ли сочетать прием Нутрикона и Литовита?*

Если оба продукта – из серии «Нутрикон» и из серии «Литовит» – обладают однонаправленным действием, то их сочетанное применение является нецелесообразным. Имеет смысл сочетать эти продукты в случае необходимости достижения более широкого эффекта (с учетом дополнительных составляющих компонентов в продуктах обеих серий). Но при этом нужно помнить, что количество поступающих пищевых волокон увеличится и, в зависимости от индивидуальных свойств организма потребителя, это может потребовать перерасчета доз. Также необходимо учитывать возможность несовместимости компонентов продуктов обеих серий. Поэтому в каждом случае этот вопрос лучше решать индивидуально.

Можно чередовать прием продуктов серии «Нутрикон» и серии «Литовит». Если же Вы предпочитаете сочетать эти продукты, то их прием необходимо разносить по времени, например, один продукт принимать утром, в обед, а другой – вечером.

### *78. Чем отличаются продукты серии «Нутрикон» от продуктов, содержащих отруби?*

Продукция серии «Нутрикон» принципиально отличается от названной продукции тем, что в процессе производства продукции серии «Нутрикон» используются диетические отруби тонкого помола, при этом размер частиц составля-

ет 50–100 мкм. Такое измельчение значительно повышает сорбционную активность пищевых волокон зерновой оболочки и улучшает доступность для усвоения содержащихся в них микро- и макроэлементов (кальций, цинк, калий, фосфор, магний и т. д.), делает их доступными для переваривания кишечной микрофлорой. Кроме того, отруби, получаемые при мукомольном производстве, могут быть заражены мучным клещом, способным вызывать заболевания желчевыводящих путей и аллергические реакции. Поэтому их нужно прокалывать перед употреблением. Специальная технологическая обработка Нутрикона полностью исключает такую вероятность.

Готовая форма продукта подвергается деликатному просушиванию при температуре 58–60 °С, что позволяет сохранить ценные природные свойства содержащихся в нем органических соединений.

Важным отличием Нутрикона является форма выпуска – гранулы, что удобно в применении (в отличие от порошка, не приемлемого для применения во многих случаях, или таблеток, содержащих не всегда нужные и полезные связующие вещества для удержания формы) и при хранении.

Принципиальным отличием продуктов серии «Нутрикон» является то, что их состав дополнен лекарственными травами, обладающими многофакторным действием и взаимно дополняющими друг друга, а также некоторыми эссенциальными микроэлементами в заданных дозах – йодом, селеном, хромом.

*79. Как сочетать Нутрикон с лекарственными препаратами?*

Сочетать применение Нутрикона и лекарственных препаратов можно, но обязателен перерыв во времени между при-

емами. Как правило, Нутрикон принимается до или после приема лекарственного препарата с перерывом в 1–2 часа.

Каждый конкретный случай рекомендуется обсудить с лечащим врачом или врачом-консультантом Компании.

*80. Через какой период времени можно повторять прием Пектолакта?*

Пектолакт практически не имеет противопоказаний. Компоненты этого продукта нетоксичны и содержатся в профилактических дозах, поэтому продукт можно принимать постоянно, неограниченное количество времени. Профилактическая доза Пектолакта составляет 1–2 пакетика в сутки, независимо от приема пищи, 10 дней каждого месяца.

*81. Можно ли в фито-чаи добавлять сахар?*

Да, можно. Но лучше – мед или Аргосластин.

*82. Существуют ли аналоги Нутрикона за рубежом и в России?*

Поскольку проблемой дефицита пищевых волокон уже несколько десятилетий занимаются в высокоразвитых странах Европы, Америки и в России, то естественно, что во многих странах производятся продукты с высоким содержанием пищевых волокон. Для их изготовления, как правило, используются местные источники растительного сырья: цитрусовый пектин, плоды рожкового дерева, зерновые отруби, семена подорожника большого и т. п. К ним относятся, например: LiFiber, Fiber Cleans, Feeling Good, Фибромед, мукофальк, «Зеленое волшебство», Медетопект, Агиолакс и др.

*83. Каких изменений ждать при приеме Нутрикона в первые недели?*

По данным многолетнего использования Нутрикона и клиническим наблюдениям, приблизительно 40 % людей чувствует изменения в организме в течение первой недели применения. Один из первых эффектов – послабляющий, особенно ощутимый при запорах, после чего происходит нормализация стула, с частотой опорожнения кишечника 1–2 раза в сутки. Иногда (приблизительно в 20–30 % случаев) появляется чувство вздутия живота, начинается усиленное газообразование, проходящее по мере привыкания к продукту.

*84. Можно ли применять Нутрикон вместе с чаем «Ласточка» для ускорения процессов очищения и похудения?*

Можно, если в этом есть необходимость. Все же, если не достигается должного слабительного эффекта от применения Нутрикона, было бы разумнее попробовать сочетать Нутрикон с Пектолактом, в составе которого имеется сразу два вещества со слабительными свойствами: лактулоза и пектин.

Принимать Пектолакт в этом случае нужно по 1–2 пакетика в сутки.

*85. Как термообработка влияет на качество продуктов?*

Общеизвестен факт, что при температуре выше 58 °С происходит денатурация (разрушение) большинства органических, природных соединений. Поэтому продукты здорового питания, биологически активные добавки, которые в процессе производства и приготовления не подвергаются вы-

сокой термической обработке, считаются полноценными и натуральными по своему составу и свойствам.

*86. Очень трудно выбрать продукт из серии «Нутрикон» – все хороши и все нужны. Как быть?*

Действительно, каждый продукт серии «Нутрикон» индивидуален и имеет широкий спектр оздоровительного действия на организм. Одна упаковка рассчитана на месяц применения. Чтобы получить весь комплекс эффектов от продуктов серии, лучше всего просто чередовать прием Нутриконов, принимая каждый в течение месяца. Если хочется сочетать прием нескольких Нутриконов в течение дня, то можно принимать один из этих продуктов в завтрак, другой в обед, а третий – вечером. Например: утром 1–2 чайные ложки Нутрикона-голд, в обед – 1–2 чайные ложки Нутрикона-грин, вечером – 1–2 чайные ложки Нутрикона-янтарь.

*87. С какого возраста можно применять продукты НИИ ЛОП и НТ?*

Отвечая на этот вопрос, сразу определимся с тем, что как в случае с лекарственными препаратами, так и в случае с большинством биологически активных добавок и даже продуктов питания для каждого возраста имеется специальный перерасчет доз: детям от 1 года до 3 лет – рекомендуется принимать 1/4 от взрослой дозы, от 3 до 6 лет – 1/3, от 6 до 12 лет – 1/2 от взрослой дозы; подросткам от 12 лет и старше назначаются взрослые дозировки; людям 65 лет и старше рекомендуется снижение доз – до 1/2 от взрослой дозы. Нутрикон рекомендуется детям с 2-летнего возраста в дозе: одна гранула (около 0,2 г) на 1 кг массы тела. Целесообразно добавлять эту БАД в кисель, бульон, йогурт.

С первых дней жизни можно принимать Пектолакт и коктейль «Энергия». Доза этих продуктов для детей первого года жизни рассчитывается на 1 кг массы тела.

*88. Почему продукция фирмы не продается через аптечную сеть?*

НИИ ЛОП и НТ производит свою продукцию *эксклюзивно* для Компании АРГО, поэтому через аптечную сеть продажа не производится.

*89. Заменяет ли употребление Нутрикона поливитаминные препараты?*

Биологически активная добавка к пище «Нутрикон» – это абсолютно натуральный продукт, в нем содержатся только те витамины и микроэлементы, которые входят в состав отрубей и лекарственных трав. Это  $\beta$ -каротин, витамины В1, В2, В6, С, Е, микроэлементы и минеральные вещества – калий, кальций, кремний, железо, марганец, цинк, алюминий, медь. Восполнение этих микронутриентов составляет от 2 до 40 % от суточной потребности. Поэтому, когда имеется необходимость в восполнении дефицита микронутриентов, можно применять Нутрикон совместно с коктейлями «Энергия» или «Грация». В них содержится от 30 до 85 % суточной потребности в витаминах, а также микроэлементах практически всего спектра.

*90. По какому принципу подбираются лекарственные травы в фито-чаях, учитываются ли возможные антагонизм и синергизм?*

Рецептура фито-чаев создавалась с учетом многовековых традиций использования лекарственных трав и старинных рецептов. При составлении фитокомпозиции каждого чая



учитывались многочисленные эффекты каждого растения и соответственно этому рассчитывались их дозы, чтобы не вызвать чрезмерных или взаимоисключающих эффектов.

### *91. Можно ли принимать фито-чай постоянно?*

Для длительного применения подходит фито-чай «Оздоровительный». Применять фито-чай Успокоительный» также можно длительное время, предпочтительнее в вечерние часы, а также в течение дня (при неврозах). Противопоказанием для постоянного применения этого фито-чая несколько раз в день является профессиональная деятельность, требующая повышенного внимания (водители, диспетчеры и т. д.).

Фито-чай «Тонизирующий» рекомендуется принимать только по утрам или в обед. Постоянный его прием может быть рекомендован людям, не имеющим сердечно-сосудистых заболеваний, в периоды, когда требуется повышенное внимание, увеличение выносливости, а также при астенических состояниях, после перенесенных инфекционных заболеваний.

### *92. Не приводят ли осмотические свойства Нутрикона к обезвоживанию организма?*

Нет, не приводят. Ведь пищевые волокна впитывают жидкость из пищи, которую съедает человек вместе с приемом Нутрикона, и из просвета кишечника (так называемая внутриспросветная жидкость). Это не является гемодинамически значимой потерей, т. е. существенно не отражается на объеме циркулирующей крови. Пищевые волокна лишь «высушивают» каловые массы в том случае, если не принимать вместе с этой БАД достаточного количества жидкости,

согласно требованиям инструкции. Это может приводить к запорам вместо желаемого послабляющего эффекта.

### *93. Можно ли Нутрикон молоть на кофемолке?*

Да, можно, если в этом есть необходимость. Например, у ребенка или у взрослого человека существуют трудности с жеванием. Но все же размалывать Нутрикон нежелательно. Во-первых, в производстве Нутриконов применяется деликатный размол специально с целью максимального сохранения природной структуры и свойств органических соединений, входящих в состав отрубей и лекарственных растений. Любое механическое воздействие может привести к снижению биологической ценности этого продукта.

Во-вторых, разжевывание Нутрикона – это весьма полезный процесс, поскольку массажирование десен, противовоспалительный и сорбционный эффекты лекарственных трав и отрубей являются профилактическим фактором, мешающим развитию пародонтоза, образованию зубных камней, а также снижают вероятность их прогрессирования.

### *94. Используется ли трансгенная соя в производстве коктейлей?*

Трансгенная соя для производства изолятов соевых белков не используется, что подтверждает компания-производитель соевых изолятов Protein Technologies International.

### *95. Чем отличается Нутрикон-селен от Неоселена?*

Неоселен содержит неорганическую форму селена. В отличие от этого продукта, Нутрикон-селен содержит биоорганическую форму селена в составе спирулины. Это достигается благодаря использованию современных технологий выращивания спирулины, когда в процессе своего роста в

среде, обогащенной неорганической солью этого микроэлемента (селенита или селената натрия), эта водоросль встраивает микроэлемент «селен» в свою структуру. Селен соединяется с аминокислотами метионином и цистеином и, таким образом, образуется его органическая биодоступная форма, что повышает усвояемость микроэлемента организмом человека.

*96. Каков курс приема Пектолакта?*

Пектолакт можно применять постоянно, по 1–2 пакетика в день. Продукт не содержит веществ, которые могут быть передозированы, при условии применения его согласно инструкции.

*97. Как подбирать необходимый продукт серии «Нутрикон»? Можно ли прием этих продуктов чередовать или смешивать?*

Продукт серии «Нутрикон» подбирается индивидуально, в зависимости от имеющихся проблем со здоровьем.

Если заболеваний много, и «точки приложения» есть для нескольких продуктов серии, то можно их чередовать, принимая курсами по 1–2 месяца каждый продукт, или смешивать, но рассчитать при этом общую дозу пищевых волокон и микроэлементов, чтобы они не превышали необходимую суточную потребность в них.

*98. Как принимать продукты производства НИИ ЛОП и НТ с целью профилактики, когда нет выраженных отклонений в здоровье?*

Если нет существенных отклонений в здоровье – это прекрасно. Но не забывайте, что отсутствие заболеваний зависит не только от наследственности, но и от того, насколько

качественно мы занимаемся профилактикой многих из них, в каких экологических условиях живем, как питаемся и т. д.

Продукты серии «Нутрикон» и Пектолакт обеспечивают необходимое для организма поступление пищевых волокон, как растворимых, так и нерастворимых, улучшают работу кишечника, способствуют очищению организма, поддерживают кишечную микрофлору. Фито-чай положительно влияют на углеводный и жировой обмен, поддерживают эндокринную, иммунную системы, оказывают комплексный оздоровительный эффект на организм. Коктейли, представляющие собой витаминно-минеральные комплексы и поставляющие в организм легкоусвояемый сбалансированный растительный белок, витамины и микроэлементы, обеспечивают профилактику многих патологических состояний и заболеваний.

Прием этих продуктов осуществляется согласно инструкциям, курсами по 1–2 месяца для Нутриконов, фито-чаев, коктейлей и по 10 дней каждого месяца – для Пектолакта.

### *99. Какой из продуктов серии «Нутрикон» лучше принимать спортсменам?*

Для спортсменов наилучшим образом подходят Нутрикон-голд, обладающий тонизирующим эффектом и улучшающий выносливость, а также Нутрикон-плюс, содержащий легкодоступный сбалансированный белок спирулины и способствующий формированию мышечной массы в условиях тренировок.

Любям, занимающимся бодибилдингом, корректирующим свою фигуру нагрузочными тренировками, рекомендуются коктейли «Энергия» и «Грация» дополнительно к основному рациону. Эти коктейли содержат большее количество легкоусвояемого белка и витаминно-минеральный комплекс, что также способствует формированию мышечной массы, улучшает обмен веществ и выносливость.

*100. Если нечем жевать Нутрикон, то как его принимать?*

Если есть проблемы с зубами, то Нутрикон рекомендуется размачивать перед употреблением в воде и применять в виде кашицы.

*101. Усиливают ли лактацию продукты серии «Нутрикон»?*

Согласно имеющимся данным, пищевые волокна способны усиливать образование и выделение молока. Поэтому Нутриконы, содержащие пищевые волокна, могут способствовать увеличению лактации и рекомендуются в послеродовом периоде.

*102. Эффективны ли продукты НИИ ЛОП и НТ в раннем послеоперационном периоде?*

По согласованию с лечащим врачом в раннем послеоперационном периоде можно применять коктейль «Энергия» или «Грация», в том числе больным, оперированным на органах желудочно-кишечного тракта.

Кроме того, рекомендуется употреблять Пектолакт по 1–2 пакетика в день.

*103. В чем преимущества соевых коктейлей «Грация», «Энергия», в сравнении с коктейлем «Дисоя»?*

Коктейль «Дисоя», как и наши коктейли, содержит изоляты соевых белков. Но имеются следующие важные отличительные особенности коктейлей «Энергия» и «Грация»:

- наши коктейли не содержат сахарозы, в их составе имеются только легкоусвояемые углеводы, что делает воз-

- можным их прием больными сахарным диабетом и людьми с нарушенной толерантностью к глюкозе;
- наши коктейли имеют меньшую калорийность из-за отсутствия сахарозы;
  - в состав наших коктейлей, дополнительно к имеющемуся микроэлементному спектру, введен витаминный комплекс, что увеличивает питательную ценность коктейлей.

*104. Иногда Пектолакт представляет собой не сухую смесь, а пастилку. Можно ли его употреблять и не теряет ли он свои свойства?*

Пектолакт гигроскопичен за счет входящей в его состав лактулозы. Даже в защищенных условиях при хранении во влажном помещении он способен связывать (впитывать) влагу. Это абсолютно не отражается на свойствах продукта, и применяется он в тех же дозах. Напиток готовится тем же способом: пастилку помещают в чашку, заливают теплой водой, дают набухнуть в течение около 2–3 минут, перемешивают. Напиток готов к употреблению.

*105. С чего начать, чтобы оздоровить организм при целом наборе заболеваний?*

Для поддержания здоровья каждый организм нуждается, в первую очередь, в «очищении» и «насыщении».

Продукты серии «Нутрикон», способствующие выведению тяжелых металлов, радионуклидов, токсинов различной природы, попадающих извне и продуцирующихся самим организмом, как нельзя лучше подходят для неагрессивных программ «очищения». Рекомендуются Нутрикон-фито, Нутрикон-селен, Нутрикон-плюс, Нутрикон-янтарь, Нутрикон базовый в дозах 3–5 чайных ложек в сутки, до или во время еды, в течение не менее 3 месяцев.

Белково-витаминно-минеральные коктейли «Энергия» или «Грация», продукты серии «Нутрифлор» насыщают организм необходимыми питательными веществами, в которых, как правило, организма современного человека испытывает недостаток. И это также в немалой степени поддерживает состояние здоровья. Коктейли рекомендуется принимать по 2 стакана в день, в завтрак и полдник, а если есть желание похудеть, то *вместо* завтрака и ужина. Нутрифлоры при отсутствии противопоказаний можно принимать по 60 драже в сутки.

*106. Возможна ли передозировка Нутрикона-селен и Нутрикона-хром?*

Да. Эти микроэлементы при передозировке могут оказывать токсическое действие, поэтому их суточная доза точно рассчитывается на суточную потребность организма. Особенно если речь идет о неорганических соединениях селена и хрома.

Так как в Нутриконах эти микроэлементы находятся в органической, т. е. природной, биодоступной форме, в соединении с белками спиролины, то они лучше воспринимаются организмом человека и не оказывают токсического действия в рекомендуемых дозах. Следует принимать эти продукты по 3 чайные ложки в сутки курсами по 1–2 месяца, с перерывами на 3–4 месяца.

*107. Можно ли употреблять батончик «Успех» детям, и в каком количестве?*

Можно, с того возраста, когда ребенок уже может жевать твердую пищу, а также с учетом переносимости компонентов продукта. С 6-летнего возраста можно употреблять по 2 и более батончиков в день.

*108. Знаю, что многие современные люди страдают повышенной вязкостью крови. Получается, что они не могут употреблять продукты «Нутрифлор-Арония» и Нутрифлор-Сорбус»?*

Категорических противопоказаний для применения продуктов серии «Нутрифлор» нет. В случае повышенной свертываемости крови *не следует превышать рекомендованные дозы продукта*. Нутрифлоры можно употреблять по 15 драже в сутки, как витаминную поддержку для сосудистой системы.

*109. В чем смысл создания двух практически одинаковых по действию продуктов – «Нутрифлор-Арония» и «Нутрифлор-Сорбус»?*

Действительно, эти продукты имеют практически одинаковые эффекты. Нутрифлор-Сорбус в большей степени проявляет общеукрепляющее действие, в то время как Нутрифлор-Арония имеет более выраженный гипотензивный эффект. Но главное отличие продуктов – в их вкусе: Нутрифлор-Сорбус имеет горьковато-кисловатый вкус, а Нутрифлор-Арония – сладковато-кисловатый, что позволяет потребителям делать выбор, согласно индивидуальным вкусовым пристрастиям.

*110. Слышала, что при помощи Пектолакта можно излечиться от алкоголизма. Так ли это?*

Пектолакт способен выводить метаболиты алкоголя из организма и эффективно снижать проявления похмельного синдрома, в связи с чем его можно употреблять до и после приема алкоголя (по 2 пакетика). Конечно, излечиться от хронического алкоголизма Пектолактом не представляется возможным. Но исследования лактулозы, проведенные



в мире, доказали ее восстанавливающее действие на функцию органов, страдающих при хроническом алкоголизме. За счет этого при регулярном длительном употреблении Пектолакта в дозе 2–3 пакетика в сутки можно улучшить работу печени, почек, головного мозга, а также нормализовать общее самочувствие человека, страдающего алкоголизмом.

*111. Слышала, что Пектолакт способствует росту полезной микрофлоры кишечника. Правда ли это?*

Да, Пектолакт является единственным российским продуктом, содержащим сухую лактулозу – одно из немногих веществ, которое благодаря своим уникальным свойствам способно активно стимулировать рост микрофлоры даже у грудных детей.

*112. Моя внучка родилась слабенькой, и ее с первых дней начали лечить антибиотиками. Подскажите, пожалуйста, как сохранить девочке микрофлору кишечника, ведь известно, что прием антибиотиков ведет к развитию дисбактериоза.*

С первых дней рождения девочке можно давать Пектолакт. Можно его давать маме, если она кормит ребенка грудью. Пектолакт способствует росту микрофлоры, а это хорошая профилактика дисбактериоза. Помимо этого, Пектолакт способствует выведению из организма токсических веществ, образующихся в процессе пищеварения.

*113. Правда ли, что применение Пектолакта способствует повышению иммунитета?*

Совершенно верно. Пектолакт способствует более быстрому выведению из организма токсических веществ, улучшает процессы пищеварения, нормализует работу ки-

щечника, способствует обновлению кишечного эпителия, иммунокомпетентных клеток, которые находятся в кишечнике и синтезируют иммуноглобулины. Организм, в котором все работает как часы, менее подвержен простудным и другим заболеваниям. Помимо этого, в состав Пектолакта входит аскорбиновая кислота, которая поддерживает тонус сосудов.

*114. Эффективно ли применения коктейлей «Энергия» и «Грация» при остеопорозе?*

Эффективно. После 45 лет у женщин (чаще это связано с начинающейся гормональной перестройкой организма) начинается активное вымывание кальция из костной ткани. В результате кости становятся хрупкими и ломкими. В наших коктейлях содержится витаминно-минеральный комплекс. Содержание кальция в суточной дозе коктейля «Энергия» – 1172 мг, коктейля «Грация» – 1497 мг – это почти суточная потребность организма в кальции. Поэтому употребление коктейлей – хорошая профилактика остеопороза.

*115. Мой сын знает о пользе принятия коктейлей «Энергия» и «Грация», но вкус коктейлей его не устраивает. Подскажите, что делать?*

При создании коктейлей мы ориентировались на широкий круг потребителей. Поэтому вкус коктейлей – нейтральный («молочная карамель»). Вы можете добавить в приготовленный стакан коктейля ложечку любимого варенья или сока и сделать вкус индивидуальным: полезные свойства коктейля при этом не изменятся!

*116. Какой из коктейлей лучше принимать при дисбактериозе?*

Лучше принимать коктейль «Грация». В его состав входит лактулоза – признанное во всем мире бифидогенное средство. Лактулоза активно стимулирует рост микрофлоры в кишечнике человека.

*117. Есть ли телефон, по которому можно получить конфиденциальные консультации?*

Вы можете получить индивидуальную консультацию по телефону (383) 212-07-71, с помощью электронной почты: [ilor@rpo.ru](mailto:ilor@rpo.ru), на нашей страничке в Интернете – [www.rpo.ru/ilor](http://www.rpo.ru/ilor).

Уважаемые консультанты!

Наша цель – дать максимально полную информацию о нашей продукции, чтобы Вы могли более квалифицированно и с большей уверенностью рекомендовать наши продукты потребителям.

Если в этой книге Вы не нашли ответ на свой вопрос, то предлагаем воспользоваться другими методическими пособиями по применению продукции предприятия «НИИ лечебно-оздоровительного питания и новых технологий».

Среди них:

**ПОДУКТЫ СЕРИИ «НУТРИКОН» И ИХ РОЛЬ  
В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА  
(Новосибирск, 2005 г.).**

В книге представлена подробная информация обо всех продуктах серии «Нутрикон», об их составе. Дана характеристика лекарственных растений и других натуральных компонентов Нутриконов и их полезных свойств. В таблицах указано содержание в продуктах белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. Описаны способы применения Нутриконов. Внесены также сведения об истории предприятия и этапах его развития.

**ПЕКТОЛАКТ (Новосибирск, 2000 г.).**

В пособии подробно описаны ценные свойства ПЕКТОЛАКТА – продукта, предназначенного для оздоровления организма человека.

Книга поможет Вам больше узнать о компонентах продукта. Вы поймете, как применять Пектолакт в качестве средства профилактики и коррекции дисбактериоза кишечника, а также ознакомитесь с правилами его дозирования, в зависимости от возраста.

76

## ВСЁ О КОКТЕЙЛЯХ «ЭНЕРГИЯ» И «ГРАЦИЯ» (Новосибирск, 2001 г.).

Пособие содержит сведения о составе коктейлей, характеристики компонентов и их полезные свойства. Особое описание посвящено свойствам сои и соевых изолятов. В таблицах указано содержание в коктейлях белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. Из сборника можно узнать о сходствах и отличиях коктейлей. Приводятся противопоказания, а также подробно рассказывается о применении коктейлей в программах регуляции веса.

## ПРОДУКЦИЯ ООО «НИИ ЛОП и НТ» В КОРРЕКЦИИ ОЖИРЕНИЯ (Новосибирск, 2006 г.).

В пособии рассмотрены причины возникновения ожирения, его формы, традиционные подходы к лечению. Предлагается стратегия избавления от избыточного веса, изложена программа коррекции ожирения средствами оздоровительного питания. Детально обосновано применение при ожирении продуктов серии «НУТРИКОН», ПЕКТОЛАКТА, ФИТО-ЧАЕВ, коктейлей «ЭНЕРГИЯ» и «ГРАЦИЯ» и другой продукции. Приведены клинические испытания некоторых из этих продуктов и примеры успешного избавления от ожирения.

## ФИТО-ЧАИ «ТОНИЗИРУЮЩИЙ», «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ», «УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ» (Новосибирск, 2000 г.).

В сборнике содержится полная информация обо всей серии фито-чаев: «Тонизирующем», «Оздоровительном», «Успокоительном». Приведены детальный состав и свойства применяемых лекарственных трав.

Вы узнаете также, какой чай предпочтительно выбрать в зависимости от конкретной ситуации, и когда нужно применять эти чаи с осторожностью.

## ПРИМЕНЕНИЕ ПРОДУЦИИ «НИИ ЛОП и НТ».

Методические рекомендации (Новосибирск, 2005 г.).

Книга содержит рекомендации по применению продуктов предприятия «НИИ ЛОП и НТ» в гастроэнтерологии, кардиологии, эндокринологии, педиатрии, иммунологии, пульмонологии, реабилитационных программах онкологических больных, при беременности и в период кормления ребенка. В сборник включена таблица, позволяющая легко сориентироваться в применении продуктов для профилактики различных заболеваний.

## ПРОДУКЦИЯ «НИИ ЛОП и НТ».

### РЕЗУЛЬТАТЫ КЛИНИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ

(Новосибирск, 2006 г.).

Сборник посвящен доказательным аспектам применения нашей продукции. Представлены отчеты по клиническим апробациям Нутрикона базового, Нутрикона-голд, Нутрикона-грин, Нутрикона-плюс, Нутрикона-фито, Нутрикона-селен, Пектолакта, коктейля «Энергия» за период 1995–2004 гг. Также представлены научные публикации и статьи, посвященные применению этих продуктов в клинической практике: в гастроэнтерологии, кардиологии, эндокринологии, педиатрии, иммунологии, в реабилитационных программах онкологических больных.

## В ПОМОЩЬ КОНСУЛЬТАНТУ АРГО.

### ОТРЫВАЙКА (Новосибирск, 2006 г.).

Брошюра содержит информацию по каждому продукту нашего предприятия, написанную доступным языком и в двойном экземпляре: один из них можно использовать в качестве рекламной листовки. Вам предоставляется возможность проверить, знаете ли Вы нашу продукцию. Для этого нужно наклеить марку с картинкой продукта на страницу, соответствующую ему.

CD «ИСТОРИЯ, ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ, ДОСТИЖЕНИЯ «НИИ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ И НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ». РЕЗУЛЬТАТЫ КЛИНИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ» (Новосибирск, 2005 г.).

В виде презентации в формате Power Point представлена информация об этапах развития предприятия, даны свойства продукции и результаты клинических испытаний в диаграммах и схемах, что может быть использовано для проведения школ по применению продукции в Информационных центрах.

***Желаем здоровья и успехов!***