



## ШЕГАЙ МАРИНА

БРЕНД-МЕНЕДЖЕР ЛИНИИ БАД

8 (495) 651 -84-15 доб. 127

[MSHEGAY@MIRRA.RU](mailto:MSHEGAY@MIRRA.RU)

## Чистякова Мария Владиславовна

Врач общей практики, гастроэнтеролог, диетолог

[chistakova@mail.ru](mailto:chistakova@mail.ru)



**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИЩЕВАРЕНИЕ –  
НАШЕ ВСЕ !**

**КТО ВИНОВАТ И ЧТО ДЕЛАТЬ?**

# ПОЧЕМУ МЫ ТАК МНОГО ГОВОРИМ О ЕДЕ?

- За 70 лет жизни человек съедает 50 тонн продуктов
- Это стандартный железнодорожный вагон, который вмещает такое количество груза



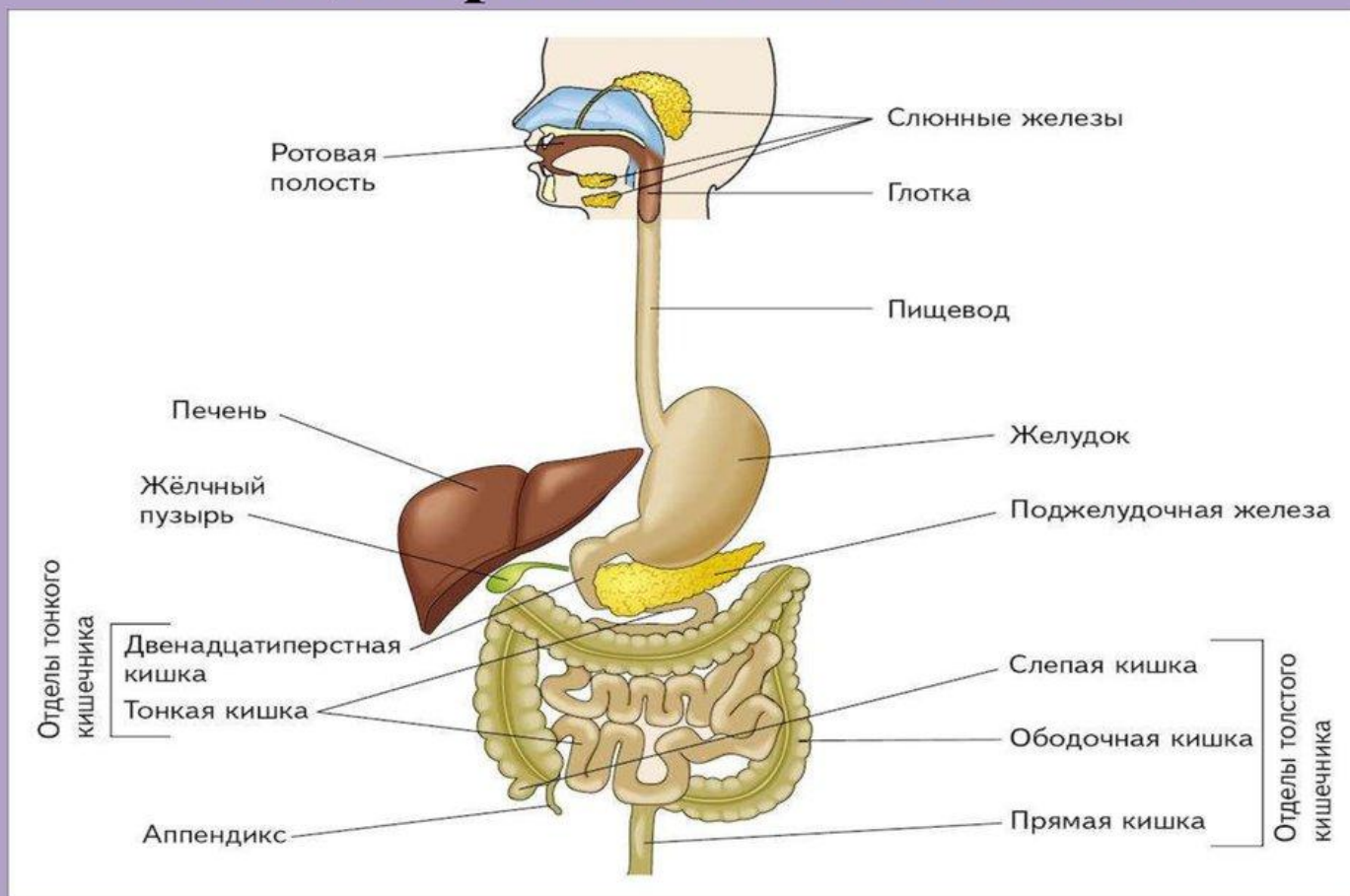
# ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ В ОТНОШЕНИИ ЛЮДЕЙ К ЕДЕ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 50 ЛЕТ?

- Изобилие продуктов
- Разнообразиие продуктов
- Качество продуктов падает
- Заболевания желудочно-кишечного тракта растут повсеместно
- Эпидемия 21 века – сахарный диабет 2-го типа



# ФИЗИОЛОГИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

## Схема строения пищеварительной системы



# ДИЕТА – ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

- Модные диеты: диета Дюкана, диета Аткинса, кремлевская диета, японская диета, дробное питание, раздельное питание, однодневное голодание, средиземноморская диета и др.
- Лечебные диеты: Стол № 1,2,3, далее везде



# ПИЩЕВЫЕ МИФЫ

- Чем меньше в продукте жиров, тем он полезнее
- Фруктовые соки также полезны, как и целый фрукт
- Правильное питание – это невкусно
- Здоровая еда стоит дорого
- Суши и роллы – диетический продукт
- Диетическая газировка не вредна
- Следует покупать только органические продукты
- Свежие овощи полезнее, чем замороженные
- Не следует есть после шести
- Чтобы перебить аппетит нужно съесть фрукт



# ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПИЩЕВОЙ РЕЖИМ

- ❑ Вы должны хорошо знать состояние собственного организма (АД, сахар крови, холестерин)
- ❑ При наличии хронических заболеваний проконсультируйтесь с врачом
- ❑ Исключите соль и сахар
- ❑ Пейте воду не менее 1,5 литра в день
- ❑ Исключите из рациона жирное, жареное, копченое, острое, консервы в том числе овощные
- ❑ Избегайте блюд и продуктов обработанных промышленным способом (полуфабрикаты, замороженные готовые блюда, выпечка, сладости)
- ❑ Не доверяйте рекламе (100% натуральное, без консервантов и пр.), внимательно читайте список ингредиентов на упаковке
- ❑ Исключите кисломолочные продукты с добавлением сахара и с длинным сроком годности
- ❑ Не используйте пакетированные соки и компоты





# КОГДА ХОЧЕТСЯ СТРАННОГО

- Соленое, острое – атрофический гастрит
- Морская капуста – йод, щитовидная железа
- Тяга к сладкому – преддиабет, недостаток белка в рационе
- Тяга к жирному – нарушена функция желчного пузыря
- Квашеная капуста – повышенная функция щитовидной железы, избыток йода



# ЗДОРОВАЯ ЕДА МОЖЕТ БЫТЬ ВКУСНОЙ!

- Творог и блюда из него
- Салаты и заправки
- Супы
- Вторые блюда
- Блюда из яиц
- Не жарим, а запекаем. Сметанная заливка
- Морсы и компоты
- Чем заменить колбасу?



# СПЕЦИИ ПРОТИВ ВОСПАЛЕНИЯ

- Куркума – куркумин мощный антиоксидант, обладает противоопухолевыми свойствами
- Корица – стимулирует пищеварение, улучшает работу мозга
- Розмарин – запах напоминает сосновый, снимает боль
- Кайенский перец – капсаицин – стимулирует пищеварение, снимает боль, препятствует образованию тромбов, стимулирует естественный детокс
- Имбирь – иммуностимулятор, снимает тошноту и рвоту
- Гвоздика – улучшение пищеварения, антибактериальное и противовоспалительное действие, иммуномодулятор



# БАДЫ МИРРА

## ВЗГЛЯД КЛИНИЦИСТА

### ▣ ДРЕНАЖНО-ДЕТОКСИКАНТНЫЕ

#### МИРАНДА 1

Шрот расторопши
МКЦ
Экстракт одуванчика
Лактоза
Диоксид кремния
Кальция стеарат

#### МИРАНДА 2

Пектин
МКЦ
Экстракт листьев березы
Экстракт горца птичьего
Экстракт корня солодки
Дигидрокверцетин

#### МИРАНДА 3

Нагипол дрожжевой автолизат
МКЦ
Экстракт душицы
Экстракт корня алтея
Экстракт корня солодки
Коэнзим Q10
Кальция стеарат

#### МИРАНДА 4

Лактулоза
МКЦ
Пектин
Сок свеклы сухой
Кальция стеарат



# БАДЫ МИРРА

## ВЗГЛЯД КЛИНИЦИСТА

### ▣ ГЕПАТОПРОТЕКТОРЫ

<b>МИРРАСИЛ 1</b>
Масло семян расторопши
Масло кедровое
Витамин Е

<b>МИРРАСИЛ 2</b>
Масло семян расторопши
Масло шиповника
Ликопин
Витамин Е

<b>МИРРАСИЛ 3</b>
Масло семян расторопши
Экстракт боярышника
Экстракт хмеля
Экстракт розмарина
Аскорбил пальмитат



# БАДЫ МИРРА

## ВЗГЛЯД КЛИНИЦИСТА

### ▣ МИКРОЭЛЕМЕНТНЫЕ

#### МИРРА - ЦИНК

Агар-агар

Лактат цинка

Стеарат кальция

#### МИРРА - КАЛЬЦИЙ

Кальция лактат

МКЦ

Премикс витаминно-минеральный

Кальция стеарат

#### МИРРА – ЙОД

Ламинария сушеная

МКЦ 46

Премикс витамин

Кальция стеарат

#### МИРРА - ФЕРРУМ

МКЦ

Лактоза

Витамин С

Лактат железа

Премикс витамин

Стеарат кальция

#### МИРРА - СЕЛЕН

Масло амарантовое

Селексен



# БАДЫ МИРРА

## ВЗГЛЯД КЛИНИЦИСТА

### ▣ РЕГУЛИРУЮЩИЕ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

#### МЕДЕЛЛА - 1

L-глутаминовая кислота
------------------------

МКЦ
-----

Экстракт эхинацеи
-------------------

Экстракт родиолы розовой
--------------------------

Бета-каротин
--------------

Кальция стеарат
-----------------

#### МЕДЕЛЛА - 2

Экстракт пустырника
---------------------

Шишки хмеля
-------------

L-глицин
----------

Лактоза
---------

Кальция стеарат
-----------------



# БАДЫ МИРРА

## ВЗГЛЯД КЛИНИЦИСТА

### ▣ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ

<b>МИРРА - ЕВА</b>
Лактоза
Экстракт клевера
Экстракт сои
Премикс витамин
Кальция стеарат

<b>МИРРА - ОКО</b>
Лактоза
Экстракт черники
Цинка лактат
Лютеин (экстракт бархатцев)
Бета-каротин
Кальция стеарат

<b>МИРРА - АНГИО</b>
МКЦ
Витамин с
Гинко билоба
Экстракт вербены
Экстракт виноградной косточки
Дигидрокверцетин





# БАДЫ МИРРА

## ВЗГЛЯД КЛИНИЦИСТА

### ▣ ВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ

<b>МИРРАВИТ</b>
МКЦ
Лактоза
Витамин с
Бета-каротин
Янтарная кислота
Эпофен
Кальция стеарат

<b>МИРРА - ДИОВИТ</b>
Нагипол (дрожжевой автолизат)
МКЦ
Янтарная кислота
Экстракт стевии
Дигидрокверцетин
Кальция стеарат

<b>МИРРАДОЛ</b>
Нагипол (дрожжевой автолизат)
МКЦ
Эпофен
Кальция стеарат



# БАДЫ МИРРА

## ВЗГЛЯД КЛИНИЦИСТА

### □ ПРИ ЗАПОРАХ

УТР  
О

МИРРАСИЛ 3
Масло семян расторопши
Экстракт боярышника
Экстракт хмеля
Экстракт розмарина
Аскорбил пальмитат

2  
КАПСУЛЫ

МИРРА – ЙОД
Ламинария сушеная
МКЦ
Премикс витамин
Кальция стеарат

1 КАПСУЛА

МИРРА - АНГИО
МКЦ
Витамин с
Гинко билоба
Экстракт вербены
Экстракт виноградной косточки
Дигидрокверцетин

1 КАПСУЛА

ВЕЧЕР

МИРАНДА 4
Лактулоза
МКЦ
Пектин
Сок свеклы сухой
Кальция стеарат

2  
КАПСУЛЫ

МИРРАСИЛ 2
Масло семян расторопши
Масло шиповника
Ликопин
Витамин Е

1 КАПСУЛА

МЕДЕЛЛА - 2
Экстракт пустырника
Шишки хмеля
Л-глицин
Лактоза
Кальция стеарат

1 КАПСУЛА



# БАДЫ МИРРА

## ВЗГЛЯД КЛИНИЦИСТА

### ▣ ПРИ СКЛОННОСТИ К СЛАБОМУ СТУЛУ

УТР  
О

<b>МИРАНДА 1</b>
Шрот расторопши
МКЦ
Экстракт одуванчика
Лактоза
Диоксид кремния
Кальция стеарат

2  
КАПСУЛЫ

<b>МИРРА - ЦИНК</b>
Агар-агар
Лактат цинка
Стеарат кальция

1 КАПСУЛА

<b>МИРРА - СЕЛЕН</b>
Масло амарантовое
Селексен

1 КАПСУЛА

ВЕЧЕР

<b>МИРАНДА 1</b>
Шрот расторопши
МКЦ
Экстракт одуванчика
Лактоза
Диоксид кремния
Кальция стеарат

2  
КАПСУЛЫ

<b>МИРРА - АНГИО</b>
МКЦ
Витамин с
Гинко билоба
Экстракт вербены
Экстракт виноградной косточки
Дигидрокверцетин

1 КАПСУЛА



# БАДЫ МИРРА

## ВЗГЛЯД КЛИНИЦИСТА

### □ ПРИ УДАЛЕННОМ ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

#### УТРО

<b>МИРАНДА 1</b>
Шрот расторопши
МКЦ
Экстракт одуванчика
Лактоза
Диоксид кремния
Кальция стеарат

1 КАПСУЛА

#### ДЕНЬ

<b>МИРРАСИЛ 2</b>
Масло семян расторопши
Масло шиповника
Ликопин
Витамин Е

1 КАПСУЛА

#### ВЕЧЕР

<b>МИРРАСИЛ 1</b>
Масло семян расторопши
Масло кедровое
Витамин Е

1 КАПСУЛА

#### МИРРАСИЛ 3

<b>МИРРАСИЛ 3</b>
Масло семян расторопши
Экстракт боярышника
Экстракт хмеля
Экстракт розмарина
Аскорбил пальмитат

1 КАПСУЛА

#### МИРРА - АНГИО

<b>МИРРА - АНГИО</b>
МКЦ
Витамин с
Гинко билоба
Экстракт вербены
Экстракт виноградной косточки
Дигидрокверцетин

1 КАПСУЛА

#### МЕДЕЛЛА - 2

<b>МЕДЕЛЛА - 2</b>
Экстракт пустырника
Шишки хмеля
L-глицин
Лактоза
Кальция стеарат

1 КАПСУЛА

# БАДЫ МИРРА

## ВЗГЛЯД КЛИНИЦИСТА

### □ ПРИ ВЫРАЖЕННОМ ГАСТРИТЕ С ИЗЖОГОЙ

УТР  
О

МИРРАСИЛ 2
Масло семян расторопши
Масло шиповника
Ликопин
Витамин Е

2  
КАПСУЛЫ

МИРРА - ФЕРРУМ
МКЦ
Лактоза
Витамин С
Лактат железа
Премикс витамин
Стеарат кальция

1 КАПСУЛА

ВЕЧЕР

МИРРАСИЛ 3
Масло семян расторопши
Экстракт боярышника
Экстракт хмеля
Экстракт розмарина
Аскорбил пальмитат

2  
КАПСУЛЫ

МЕДЕЛЛА - 2
Экстракт пустырника
Шишки хмеля
L-глицин
Лактоза
Кальция стеарат

1 КАПСУЛА



# БАДЫ МИРРА

## ВЗГЛЯД КЛИНИЦИСТА

### ▣ ОБЩИЙ ДЕТОКС

УТР  
О

<b>МИРАНДА 1</b>
Шрот расторопши
МКЦ
Экстракт одуванчика
Лактоза
Диоксид кремния
Кальция стеарат

1 КАПСУЛА

<b>МИРАНДА 2</b>
Пектин
МКЦ
Экстракт листьев березы
Экстракт горца птичьего
Экстракт корня солодки
Дигидрокверцетин

1 КАПСУЛА

<b>МИРРАСИЛ 1</b>
Масло семян расторопши
Масло кедровое
Витамин Е

1 КАПСУЛА

ВЕЧЕР

<b>МИРАНДА 4</b>
Лактулоза
МКЦ
Пектин
Сок свеклы сухой
Кальция стеарат

1 КАПСУЛА

<b>МИРРАСИЛ 3</b>
Масло семян расторопши
Экстракт боярышника
Экстракт хмеля
Экстракт розмарина
Аскорбил пальмитат

1 КАПСУЛА

<b>МИРРА - ДИОВИТ</b>
Нагипол (дрожжевой автолизат)
МКЦ
Янтарная кислота
Экстракт стевии
Дигидрокверцетин
Кальция стеарат

1 КАПСУЛА

# КОКТЕЙЛЬ УТРЕННИЙ ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ



# КОКТЕЙЛЬ ДНЕВНОЙ ФОРМУЛА ЛЕГКОСТИ



# КОКТЕЙЛЬ ВЕЧЕРНИЙ ФОРМУЛА СТРОЙНОСТИ



СОСТАВ

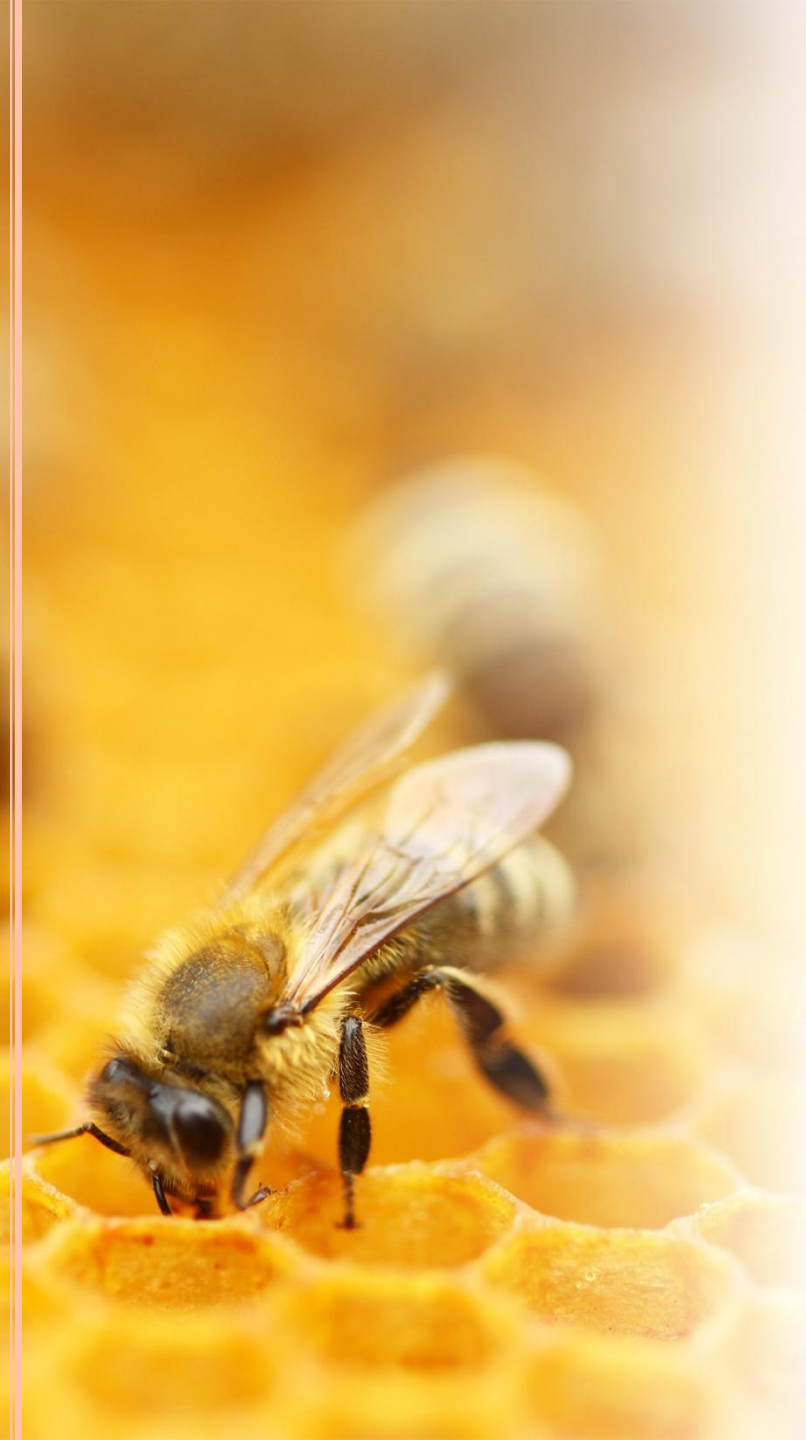
палатиноза, резистентный крахмал, инулин и олигофруктоза из корней цикория, лактитол, мука льняная, мука кунжутная, загустители (гуаровая камедь), регулятор кислотности (лимонная кислота), мука семян пажитника, сухие экстракты плодов шиповника и корневищ имбиря, экстракт травы стевии. Высокое содержание пищевых волокон.

СОСТАВ

фруктоза, конжаковая камедь, изомальтит, семена пажитника измельченные (желтый чай), экстракт зеленого чая, чай матча, сукралоза.

СОСТАВ

микрористаллическая целлюлоза бетаглюкан из ячменя, конжаковая камедь, гуаровая камедь, ксантановая камедь, рожковая камедь, регуляторы кислотности -лимонная кислота, янтарная кислота, фумаровая кислота, экстракт шишек хмеля, сукралоза.



Содержит ценный природный комплекс необходимых для жизнедеятельности человеческого организма витаминов, макро- и микроэлементы в хелатной форме. В нем содержатся натрий, магний, фосфор, сера, кальций, марганец, железо, медь, цинк, селен, йод. Пыльценол богат витаминами А, Е, С, содержит большое количество витаминов группы В, а также витаминов D, Р, РР, К.



**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

