

# Здоровье детей – простое и надёжное решение от «Мастер

## Доктор» Рясик Иван Олегович



Врач-невролог, нутрициолог,  
научный эксперт по продуктам функционального  
питания,  
член Национальной Ассоциации клинического питания,  
Федеральный лектор Общества «Знание» России,  
Председатель регионального отделения  
Общероссийского общественного движения «За  
сбережение народа»

**Нейродиетология, ортомолекулярная психоневрология – влияние питания (психонутриентов) на эмоции, поведение, концентрацию внимания, память, интеллект и течение психоневрологических расстройств.**



## Дефицит питания у

Пигментация и шелушение кожи	Дефицит витаминов А, С, РР, незаменимые жирные кислоты
Себорейный дерматит	Незаменимые жирные кислоты
Блефарит	Витамины В <sub>2</sub> , В <sub>6</sub> , биотин, цинк
Рыхлость и кровоточивость дёсен	Комплекс витаминов группы В
Рыхлость языка, трещины	Витамин С
Глоссит	Витамин РР
Задержка полового развития	Витамины В <sub>6</sub> , В <sub>9</sub> , В <sub>12</sub> , железо
Боли в икрах, слабость бёдер	Цинк
Плохое заживление ран	Витамин В <sub>1</sub> , В <sub>6</sub> , В <sub>12</sub> , белок, Se
Гипотиреоз, увеличение щитовидной железы	Витамин С, цинк, ПНЖК, белок
	Йод, селен, цинк, хром

**Подтверждённое иммуномодулирующее действие у витаминов А, Д, С, В<sub>1</sub>, В<sub>12</sub>, потенциальный эффект на иммунитет – витамины Е, К, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>.  
Нуклеотиды, аргинин, глутамин, аминокислоты с разветвлённой цепью, ω-3-ПНЖК (Р. С. Calder)**



**Аргинин** (предшественник полиаминов и нуклеиновых кислот, аминокислот, вовлечённых в процессы синтеза соединительной ткани; предшественник NO; амплификатор численности и функций Т-лимфоцитов)

**Глутамин** (предшественник пуринов, пиримидинов, нуклеотидов, аминсахаров и глутатиона, субстрат для энтероцитов, колоноцитов и иммунных клеток, амплификатор клеточных иммунных функций)

**Аминокислоты с разветвлённой цепью** (предшественники глутамина)

**$\omega$ -3-ПНЖК** (антагонисты выработки про-воспалительных эйкозаноидов из  $\omega$ -6-ПНЖК – арахидоновой кислоты; противовоспалительные)

**Нуклеотиды** (предшественники РНК и ДНК, протекторы структурной и функциональной целостности слизистой кишечника, усилители клеточных иммунных функций)

Calder P.C. Immunonutrition. BMJ 2003; 327: 117-8

# КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ «МАСТЕР ДОКТОР»



Создана на основе мета-анализа  
широкомасштабных современных  
исследований

Правильное питание –  
натуральные пищевые  
волокна зерновых,  
овощей и фруктов,  
растительные жиры и  
полноценные белки,  
минеральные вещества и  
антиоксиданты



**Полноценное питание  
должно быть натуральным!**



- **Зерновые культуры** содержат белок, ненасыщенные жирные кислоты, витамины А, Д, Е, группы В

**Орехи** содержат полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды (лецитин) полноценный растительный белок, витамины группы В, Д, Е минеральные вещества



## Компоненты красоты и здоровья

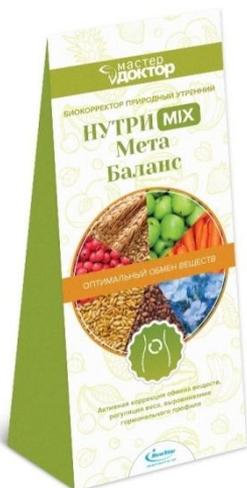
**Ягоды** содержат витамин А (каротин), витамин С, флавоноиды, органические кислоты (яблочная, лимонная, винная), дубильные вещества, калий, кальций, магний, фосфор, железо, марганец, цинк, медь и другие микроэлементы



**Овощи** – источники минеральных веществ (калий, фосфор, кальций, магний, железо, цинк, марганец, медь, молибден, кобальт и другие)



**КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОГО РОСТА**



**ВСТРЕЧАЙТЕСЬ.**

*НутриМик и РациоПро*

*Концептуальная нутрициология «Мастер Доктор»*

## □ РОССИЙСКИЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

□ Пшеница и полба – ключевая зерновая культура человечества (белок, витамины, минералы)



□ Жмых кедрового ореха – «хлебное дерево Сибири») и семена подсолнечника (белок, ценные жиры, витамины, минералы)



□ Яблоко и морковь – источник пищевых волокон, минеральных веществ и витаминов

**«Новая Звезда» –**

**ИННОВАЦИОННЫЙ ПУТЬ К  
ЗДОРОВЬЮ С ПРОДУКТАМИ**





1. Уникальность оздоровительного воздействия «северных» ягод: малина, черника, клюква, чёрная смородина, рябина красная и черноплодная



2. Растительные регуляторы обмена веществ: амарант, семена льна, кунжут, топинамбур



3. Лекарственные растения на страже здоровья: шиповник, боярышник, солодка, расторопша



Три кита нутрициологии от «Мастер Доктор»



# Сертификат повышенной экологическо й чистоты

Высочайшая  
польза и  
абсолютная  
безопасность

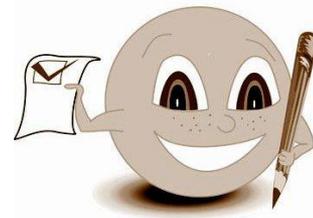
# Всё что нужно для здоровья!

- НутриМіх – три функциональных утренних биокорректора:
- «КардиоКонтроль», «МетаБаланс» и «ИммуноКомплекс»
- Используются как добавка к лёгкому завтраку, к обеду или ужину, а так же в виде перекуса в течение дня.



## Способ применения

1. 3-4 ч. л. продукта залить  $\frac{1}{2}$  стакана горячей воды или молока, хорошо размешать, дать настояться в течение 3-5 минут, добавить по вкусу масло, мёд, варенье.
2. Залить 3-4 ч.л. продукта холодным молоком, йогуртом или кефиром, хорошо размешать и настоять в течение 10-15 минут.
3. Добавить в качестве натурального наполнителя в другие блюда: каши, соусы, десерты, выпечку.



**Завтра  
к  
съешь  
сам**

## Коктейли – здоровый перекус

- Добавьте 2 ч.л. любого продукта серии «НутриМіх» или «РациоPro» на стакан молока, сока или кисломолочного напитка (кефира, йогурта и т.д.), хорошо размешайте.
- В качестве лёгкого завтрака или полезного перекуса такой напиток поддержит силы и наполнит энергией.



## Синдром дефицита внимания с гиперактивностью

\*Провоцирует: большое количество сахара, аспартама, кофеина, дефицит магния и железа, омега-3,6-ПНЖК

\*Уменьшает :  $\gamma$ -линоленовая кислота, ДЦПНЖК, таурин, глицин, метионин,  $\alpha$ -липоевая кислота, тирозин, глутатион,



# НутриМіх КардиоКонтроль

- Поддержка кровообращения и активности нервной системы
- Повышение жизненного тонуса и выносливости при физических и психоэмоциональных нагрузках

## В составе:

♥ плоды боярышника успокаивают нервную систему

♥ плоды рябины красной и черники улучшают кровообращение

♥ жмых кедровый и подсолнечника даёт ценные полиненасыщенные

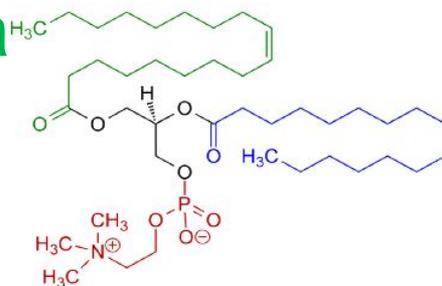
жирные кислоты



## Роль лецитина для развития ребёнка

Лецитин – смесь фосфолипидов, в состав которой входят холин, инозитол, фосфатиды

**Лецитиновая недостаточность детей в первые 3 года:** повышение внутричерепного давления, задержка психоречевого развития, возбудимость, нарушение памяти, снижение концентрации внимания, нарушение усвоения жирорастворимых витаминов (А, Д, Е, К) – риск рахита, остеопороза, иммунодефицита, нарушений свёртываемости крови, задержка



# НутриМіх МетаБаланс с семенами льна и кунжута

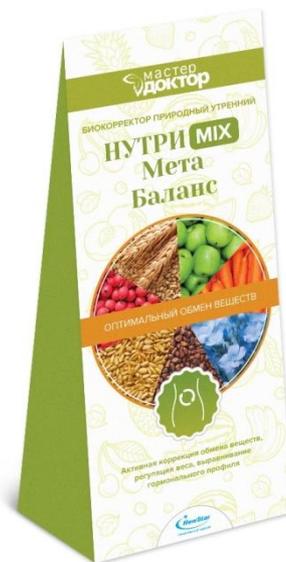
- Улучшение работы печени, поджелудочной железы и кишечника
- Нормализация жирового обмена в организме, выработка миелина нервных волокон
- Поддержание энергетики (выносливости)

В составе:

□ *семена льна, кунжута и подсолнечника* – источник ценных

полиненасыщенных жирных кислот, фосфолипидов

□ *плоды малины и чёрной смородины* – здоровое пищеварение



# ЙОДОДЕФИЦИТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



По данным ВОЗ –  
во всём мире ими  
страдает около  
1 570 млн. человек,  
т.е. >30% населения,  
в том числе и дети

**В России 70% детей испытывают дефицит  
йода!\***

*\* По данным представительства ЮНИСЕФ в  
России*

# ДЕФИЦИТ ЙОДА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ



- высокий риск выкидышей
- врождённые аномалии плода
- гипотиреоз у новорожденных
- умственная отсталость у детей
- нарушение процессов роста
- нарушения формирования скелета
- сбои в работе иммунитета

# Нормы ежедневного потребления йода (ВОЗ)



- Дети от рождения до 6 лет – 90 мкг
- Дети от 7 до 12 лет – 120 мкг
- Дети старше 12 лет и взрослые – 150 мкг
- Беременные и кормящие женщины – 200 мкг

# СОДЕРЖАНИЕ ЙОДА В ПРОДУКТАХ

ПРОДУКТЫ	ПИТАНИЕ	СОДЕРЖАНИЕ ЙОДА (мкг/100 гр съедобной части)
Хек серебристый		460
Треска		135
Креветки		110
Яйцо куриное		20
Фасоль		12,1
Молоко коровье		9
Свинина		6,6
Печень говяжья		6,3
Куры		6
Хлеб ржаной		5,6



\* Количество йода в рационе напрямую связано с работой щитовидной железы и уровнем IQ

\*Использование препаратов железа (сульфата) 3 мг/кг/сут у детей в возрасте 12-18 мес при дефиците железа и железодефицитной анемии улучшает показатели умственного развития

Idjradinata P., Pollitt E. Reversal of developmental delays in iron-deficient anaemic infants treated with iron. Lancet 1993; 341 (8836): 1-4.

\*Витамины (в том числе  $B_1$ ,  $B_3$ ,  $B_6$ ,  $B_9$ ,  $B_{12}$ ) влияют на интеллект (Нутрициология, 2012)

# НутриМіх ИммуноКомплекс

- Укрепление иммунитета
- Восстановление энергетического тонуса и повышение работоспособности
- Активизация работы щитовидной железы

## В составе:

- ◆ жмых ядра кедрового ореха – ценнейший протеин для образования антител
- ◆ плоды шиповника – здоровый иммунитет
- ◆ плоды рябины черноплодной – источник йода для энергетики организма
- ◆ корень солодки – растение № 1 для иммунитета и для профилактики ОРЗ



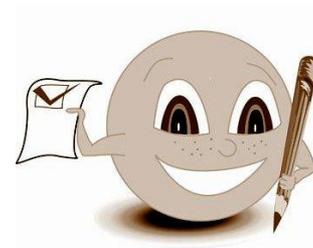


**РациоPro**  
специальные смеси для приготовления це  
коктейлей

*Используются в качестве добавки к лёгкому  
второму завтраку, обеду, ужину или перекусу*

## Способы применения

- 1. Добавить 2-3 ч. л. продукта на стакан молока, сока или кисломолочного напитка (кефира, йогурта и т.п.), размешать
- 2. 2-3 ч. л. продукта добавить к каше, творогу, соусу, мороженому
- 3. Включение продукта в рецепты домашней выпечки – пирогов, блинчиков, печенья и т.д. – позволит придать блюдам полезные свойства, разнообразить их вкусовые качества



*Обедом  
подели  
сь  
с  
другом,  
а ужин  
отдай  
врагу*

# Коровье молоко и сахарный диабет I типа

- Ребенка недолго кормят грудью, рано переводят на коровье молоко, детские смеси.
- Молоко в тонком кишечнике не переваривается полностью, и фрагменты белка всасываются в кровь и запускают перекрёстную аутоиммунную реакцию на белки поджелудочной железы, развивается сахарный диабет I типа
- Антитела к сывороточному альбумину и казеину коровьего молока детей с сахарным диабетом I типа



\*Корреляция между потреблением коровьего молока детьми от рождения до 14 лет в 12 странах и возникновением сахарного диабета I типа.

\*Чем больше употребляется коровье молоко, тем выше частота заболеваемости сахарным диабетом первого типа. В Финляндии сахарный диабет первого типа встречается в 36 раз чаще, а коровье молоко употребляется в больших количествах, чем в Японии, где молока употребляют очень мало.

Колин Кэмпбелл, Томас Кэмпбелл

Колин Кэмпбелл  
при участии Томаса Кэмпбелла

**Китайское  
исследование**



Результаты самого масштабного исследования  
связи питания и здоровья

## Употребление молока и сахарный диабет I типа



**Лактазная недостаточность** – неспособность расщеплять молочный сахар (лактозу) из-за снижения активности или отсутствия фермента лактазы (лактаза-флоризин гидролаза, или  $\beta$ -галактозидаза), расщепляющего лактозу до глюкозы и галактозы.

Распространённость: 3-5% в странах Северной Европы, 10-15% в России, 90-100% в Азии и Африке.

Аутосомно-рецессивное заболевание (врождённая, мутации гена LCT)

Может быть *вторичной* из-за повреждения энтероцитов бактериями, вирусами, паразитами



Избыточное количество лактозы, поступающей в толстую кишку, сбраживается молочнокислыми бактериями с образованием большого количества



органических кислот, газов (метан,  $\text{CO}_2$ , водород), увеличением

Симптомы срыгивания, метеоризм, кишечные спазмы (приступообразные колики), диарея, пенистый стул с кислым запахом, реже запоры, гипотрофия, задержка психомоторного развития, нарушение сна,

## Лечение:

- ✓ Заместительная ферментотерапия лактазой ( $\beta$ -галактозидазой) в капсулах
- ✓ Безлактозные и низколактозные смеси, на соевой основе безмолочные заменители грудного молока, полуэлементные смеси и белковые гидролизаты
- ✓ Регулярное потребление свежих фруктов и овощей и соков из них
- ✓ Функциональные продукты питания

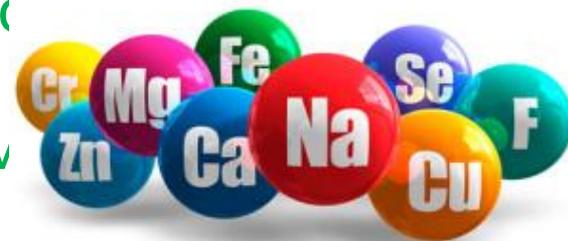
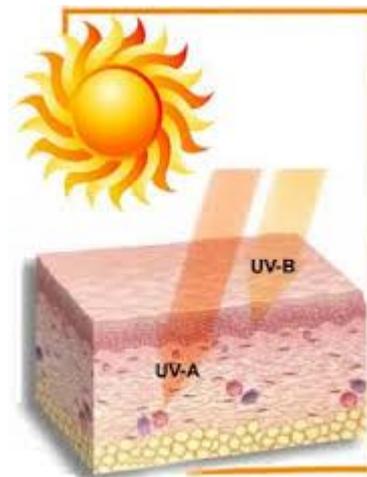


\*Что усиливает дефицит кальция? Дефицит витамина Д: недостаток с пищей витамина Д, недостаток инсоляции, мальабсорбция, приём противоэпилептических и мочегонных средств, почечная недостаточность с нарушением выработки 1,25-дигидрохолекальциферола

\*Снижение всасывания кальция: манная каша, сдобный хлеб, сливочное масло

\*Признаки дефицита кальция: раздражительность, нарушение сна, обильное потоотделение, мышечная гипотония.

\*Дефицит магния в рационе приводит к его снижению в головном мозге и СМЖ, эпилептиформной активности и судорогам гипервозбудимости, психозам, апатии.



# РациоPro ЭндоКомфорт

## В составе:

- Улучшение функций пищеварительной системы
- Очищение организма
- Улучшение усвоения минеральных веществ

- ❖ яблоко – пектины для кишечника и пища для нормофлоры
- ❖ топинамбур - пребиотик
- ❖ семена расторопши и корни солодки – улучшение пищеварения,
- ❖ уменьшение воспалительных изменений ЖКТ



**Нейродермит (атопический дерматит)** – хроническое нейрогенно-аллергическое заболевание с высыпаниями на коже и зудом, утолщение кожи с гиперкератозом за счёт воспаления



Распространённость – до 12% детей, достигших школьного возраста, 5% взрослых.

В основе – наследственность, 70% аллергия к домашней пыли (клещи и продукты их жизнедеятельности), плесени, перхоти и шерсти животных, пыльце растений, пищевая непереносимость, очаги инфекции (золотистый стафилококк, грибы рода кандиды),

## РациоPro Ре-Ментал

- Гармонизация эмоциональной сферы
- Защита от стресса
- Уменьшение возбудимости нервной системы
- Улучшение состояния кишечника
- Противоаллергичес

### В составе:

- ❖ Семена льна и подсолнечника формируют водно-липидную мантию
- ❖ Плоды рябины красной и ягоды чёрной смородины – противовоспалительное действие
- ❖ Плоды боярышника – антистрессовый эффект



## Энурез ночной

Распространённость: 5 лет - 10%, 10 лет – 5%, 14–2%, 18–1%

У мальчиков в 2 раза чаще, чем у девочек (или 3:2).

\*Аутосомно-доминантный ген, ген ENUR-1 на 13 хромосоме.

\*Нарушение циркадных ритмов секреции гормонов, регулирующих выведение воды и солей (вазопрессин, атриальный натрий-уретический гормон, система ренин-ангиотензин-альдостерон)

\*Задержка созревания нервной системы (нарушение регуляции мочеиспускания), психосоциальный стресс.



## Диетотерапия энуреза:

\* Ограничение потребления любой жидкости после ужина, исключение из рациона напитков, содержащих кофеин (крепкий чай, кофе, кола) – мочегонный эффект

\* «Диета Н.И. Красногорского»: *на ужин* небольшое количество мяса, яиц и масла, ограничение блюд с высоким содержанием жидкости (супы, каши, сочные овощи и фрукты); перед сном – немного пищи в виде бутербродов с ветчиной, икрой, селёдкой, солёным сыром или 5-7г поваренной соли на куске ржаного хлеба

# РациоPro БиоТонус

- Восстановление природной энергии
- Улучшение процессов роста и развития организма
- Улучшение контроля нервной системы над

## В составе:

♥ Жмых ядра кедрового ореха и высокобелковая мука амаранта – ценные аминокислоты для укрепления мочевого пузыря

♥ плоды шиповника – здоровый иммунитет для здоровой нервной системы

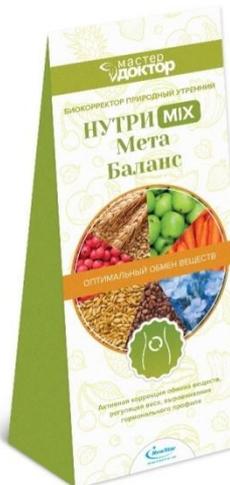
♥ ягоды клюквы –

гармония водно-солевого

[www.newstarmlm.com](http://www.newstarmlm.com)

баланса





## Взаимное усиление эффективности

*Вопросы с ответами:*

**Зарина. Балабаново.** 30.11.2015

**Вопрос:**

Добрый день! Подскажите пожалуйста,какие и в какой дозировке применять продукты здоровья часто болеющим детям, возраст 5-6 лет.Спасибо.

**Ответ:**

Уважаемая Зарина, добрый день. Часто болеющему ребёнку можно провести такой курс для укрепления иммунитета:

1 мес

утром "ИммуноКомплекс" 2 ч.л. в кашу, творог или мюсли

вечером "БиоТонус" 2 ч.л. в супчик или десерт

"АбиВит" 1 ч.л. на треть стакана воды утром до еды

2 мес

утром "МетаБаланс" 2 ч.л. в кашу, творог или мюсли

вечером "ЭндоКомфорт" 2 ч.л. в супчик или десерт

"Омега-3-протект" 1 капсула 2 раза в день во время еды



**Горячая линия «вопросы доктору»  
на сайте [www.newstarmlm.ru](http://www.newstarmlm.ru)**

## Литература

- Нейродиетология детского возраста / Под ред. В.М. Студеникина – М.: Издательство «Династия», 2012. – 672 с.
- Новые мишени детской нейродиетологии / Под ред. В.М. Студеникина – М.: Издательство «Династия», 2012. – 252 с.
- Патрисия Болч «Предписания по лечению питанием» (2006) 4-е издание.

# ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ВМЕСТЕ С «МАСТЕР ДОКТОР»!



**Только самая полезная пища, отличное здоровье,  
прекрасное настроение – и никаких компромиссов!**