ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

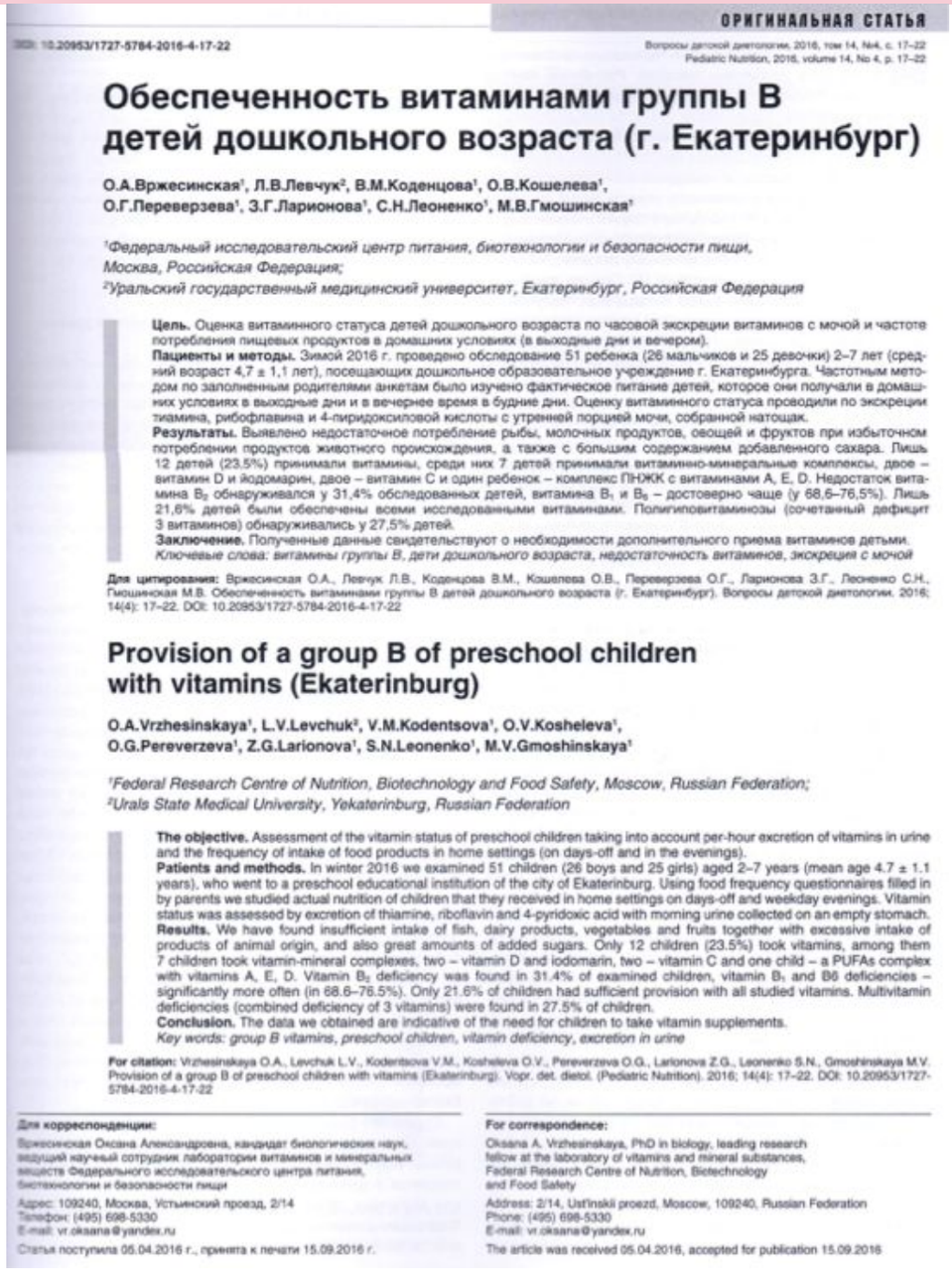
Екатерины Новиковой

ДИАГНОСТИКА ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

и рекомендуемые Бады

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

А может нет никаких дефицитов микроэлементов?



ОРИГИНАЛЬНАЯ СТАТЬЯ

DOI: 10.20953/1727-5784-2016-4-17-22

Вопросы детской диетологии, 2016, том 14, №4, с. 17–22
Pediatric Nutrition, 2016, volume 14, No 4, p. 17–22

Обеспеченность витаминами группы В детей дошкольного возраста (г. Екатеринбург)

О.А.Вржесинская[1], Л.В.Левчук[2], В.М.Коденцова[1], О.В.Кошелева[1], О.Г.Переверзева[1], З.Г.Ларионова[1], С.Н.Леоненко[1], М.В.Гмошинская[1]

[1]Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи, Москва, Российская Федерация;
[2]Уральский государственный медицинский университет, Екатеринбург, Российская Федерация

Цель. Оценка витаминного статуса детей дошкольного возраста по часовой экскреции витаминов с мочой и частоте потребления пищевых продуктов в домашних условиях (в выходные дни и вечером).
Пациенты и методы. Зимой 2016 г. проведено обследование 51 ребенка (26 мальчиков и 25 девочки) 2–7 лет (средний возраст 4,7 ± 1,1 лет), посещающих дошкольное образовательное учреждение г. Екатеринбурга. Частотным методом по заполненным родителями анкетам было изучено фактическое питание детей, которое они получали в домашних условиях в выходные дни и в вечернее время в будние дни. Оценку витаминного статуса проводили по экскреции тиамина, рибофлавина и 4-пиридоксиловой кислоты с утренней порцией мочи, собранной натощак.
Результаты. Выявлено недостаточное потребление рыбы, молочных продуктов, овощей и фруктов при избыточном потреблении продуктов животного происхождения, а также с большим содержанием добавленного сахара. Лишь 12 детей (23,5%) принимали витамины, среди них 7 детей принимали витаминно-минеральные комплексы, двое – витамин D и йодомарин, двое – витамин С и один ребенок – комплекс ПНЖК с витаминами А, Е, D. Недостаток витамина B_2 обнаруживался у 31,4% обследованных детей, витамина B_1 и B_6 – достоверно чаще (у 68,6–76,5%). Лишь 21,6% детей были обеспечены всеми исследованными витаминами. Полигиповитаминозы (сочетанный дефицит 3 витаминов) обнаруживались у 27,5% детей.
Заключение. Полученные данные свидетельствуют о необходимости дополнительного приема витаминов детьми.
Ключевые слова: витамины группы В, дети дошкольного возраста, недостаточность витаминов, экскреция с мочой

Для цитирования: Вржесинская О.А., Левчук Л.В., Коденцова В.М., Кошелева О.В., Переверзева О.Г., Ларионова З.Г., Леоненко С.Н., Гмошинская М.В. Обеспеченность витаминами группы В детей дошкольного возраста (г. Екатеринбург). Вопросы детской диетологии. 2016; 14(4): 17–22. DOI: 10.20953/1727-5784-2016-4-17-22

Provision of a group B of preschool children with vitamins (Ekaterinburg)

O.A.Vrzhesinskaya[1], L.V.Levchuk[2], V.M.Kodentsova[1], O.V.Kosheleva[1], O.G.Pereverzeva[1], Z.G.Larionova[1], S.N.Leonenko[1], M.V.Gmoshinskaya[1]

[1]Federal Research Centre of Nutrition, Biotechnology and Food Safety, Moscow, Russian Federation;
[2]Urals State Medical University, Yekaterinburg, Russian Federation

The objective. Assessment of the vitamin status of preschool children taking into account per-hour excretion of vitamins in urine and the frequency of intake of food products in home settings (on days-off and in the evenings).
Patients and methods. In winter 2016 we examined 51 children (26 boys and 25 girls) aged 2–7 years (mean age 4.7 ± 1.1 years), who went to a preschool educational institution of the city of Ekaterinburg. Using food frequency questionnaires filled in by parents we studied actual nutrition of children that they received in home settings on days-off and weekday evenings. Vitamin status was assessed by excretion of thiamine, riboflavin and 4-pyridoxic acid with morning urine collected on an empty stomach.
Results. We have found insufficient intake of fish, dairy products, vegetables and fruits together with excessive intake of products of animal origin, and also great amounts of added sugars. Only 12 children (23.5%) took vitamins, among them 7 children took vitamin-mineral complexes, two – vitamin D and iodomarin, two – vitamin C and one child – a PUFAs complex with vitamins A, E, D. Vitamin B_2 deficiency was found in 31.4% of examined children, vitamin B_1 and B6 deficiencies – significantly more often (in 68.6–76.5%). Only 21.6% of children had sufficient provision with all studied vitamins. Multivitamin deficiencies (combined deficiency of 3 vitamins) were found in 27.5% of children.
Conclusion. The data we obtained are indicative of the need for children to take vitamin supplements.
Key words: group B vitamins, preschool children, vitamin deficiency, excretion in urine

For citation: Vrzhesinskaya O.A., Levchuk L.V., Kodentsova V.M., Kosheleva O.V., Pereverzeva O.G., Larionova Z.G., Leonenko S.N., Gmoshinskaya M.V. Provision of a group B of preschool children with vitamins (Ekaterinburg). Vopr. det. dietol. (Pediatric Nutrition). 2016; 14(4): 17–22. DOI: 10.20953/1727-5784-2016-4-17-22

Для корреспонденции:

Вржесинская Оксана Александровна, кандидат биологических наук, ведущий научный сотрудник лаборатории витаминов и минеральных веществ Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи

Адрес: 109240, Москва, Устьинский проезд, 2/14
Телефон: (495) 698-5330
E-mail: vr.oksana@yandex.ru

Статья поступила 05.04.2016 г., принята к печати 15.09.2016 г.

For correspondence:

Oksana A. Vrzhesinskaya, PhD in biology, leading research fellow at the laboratory of vitamins and mineral substances, Federal Research Centre of Nutrition, Biotechnology and Food Safety

Address: 2/14, Ust'inskii proezd, Moscow, 109240, Russian Federation
Phone: (495) 698-5330
E-mail: vr.oksana@yandex.ru

The article was received 05.04.2016, accepted for publication 15.09.2016

Витаминная недостаточность

- **Авитаминоз** - полное истощение витаминных запасов организма с развернутой клинической картиной (цинга, рахит, бери-бери, пеллагра)

- **Гиповитаминоз** - выраженное снижение запасов витамина в организме, вызывающее появление малоспецифических и нерезко выраженных клинических симптомов

- **Субнормальная обеспеченность** витаминами (маргинальная или биохимическая форма витаминной недостаточности) - доклиническая стадия дефицита витаминов, проявляющаяся в нарушении метаболических реакций, в которых участвует данных витамин

Дефицит витаминов

- полигиповитаминоз (сочетанная недостаточность витаминов группы B, D, C и керотина)
- обнаруживается не только весной, но и в летне-осенний период
- сочетается с недостатком кальция, йода, железа и ряда других микронутриентов (цинк, магний)
- удел практически всех групп населения независимо от возраста профессии, места проживания, заболевания

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

“Витамины заявляют о себе не своим присутствием,
а своим отсутствием…. ”

В.Б.Спиричев, проф.

2018: Более высокие уровни 25(OH)D в крови нормализуют метидирование ДНК, снижая риск опухолей мол. жел.

Breast Cancer Res. 2018 Jul 11;20(1):70. doi: 10.1186/s13058-018-0994-y.

Vitamin D, DNA methylation, and breast cancer.

O'Brien KM[1,2], Sandler DP[3], Xu Z[3], Kinyamu HK[4], Taylor JA[3], Weinberg CR[5].

+ Author information:

Abstract

BACKGROUND:

Vitamin D has anticarcinogenic and immune-related properties and may protect against some diseases, including breast cancer. Vitamin D affects gene transcription and may influence DNA methylation.

METHODS:

We studied the relationships between serum vitamin D, DNA methylation, and breast cancer using a case-cohort sample (1070 cases, 1277 in subcohort) of non-Hispanic white women. For our primary analysis, we used robust linear regression to examine the association between serum 25-hydroxyvitamin D (25(OH)D) and methylation within a random sample of the cohort ("subcohort"). We focused on 198 CpGs in or near seven vitamin D-related genes. For these 198 candidate CpG loci, we also examined how multiplicative interactions between methylation and 25(OH)D were associated with breast cancer risk. This was done using Cox proportional hazards models and the full case-cohort sample. We additionally conducted an exploratory epigenome-wide association study (EWAS) of the association between 25(OH)D and DNA methylation in the subcohort.

RESULTS:

Of the CpGs in vitamin D-related genes, cg21201924 (RXRA) had the lowest p value for association with 25(OH)D ($p = 0.0004$). Twenty-two other candidate CpGs were associated with 25(OH)D ($p < 0.05$; RXRA, NADSYN1/DHCR7, GC, or CYP27B1). We observed an interaction between 25(OH)D and methylation at cg21201924 in relation to breast cancer risk (ratio of hazard ratios = 1.22, 95% confidence interval 1.10-1.34; $p = 7 \times 10^{-5}$), indicating a larger methylation-breast cancer hazard ratio in those with high serum 25(OH)D concentrations. We also observed statistically significant ($p < 0.05$) interactions for six other RXRA CpGs and CpGs in CYP24A1, CYP27B1, NADSYN1/DHCR7, and VDR. In the EWAS of the subcohort, 25(OH)D was associated ($q < 0.05$) with methylation at cg24350360 (EPHX1; $p = 3.4 \times 10^{-8}$), cg06177555 (SPN; $p = 9.8 \times 10^{-8}$), and cg13243168 (SMARCD2; $p = 2.9 \times 10^{-7}$).

CONCLUSIONS:

25(OH)D concentrations were associated with DNA methylation of CpGs in several vitamin D-related genes, with potential links to immune function-related genes. Methylation of CpGs in vitamin D-related genes may

Недавно была обнаружена грубая статистическая ошибка в оценке рекомендуемого пособия (RDA) для витамина D

- при правильном анализе данных, использованных Институтом медицины, было установлено, что для достижения значений
- **≥50 нмоль/л для 97,5% пациентов нужно 8895 МЕ/сут**
- **6201 МЕ/сут** для достижения 75 нмоль л
- **9122 МЕ/сут** для достижения 100 нмоль/л

Veugelers PJ, Ekwaru, J.P., A statistical error in the estimation of the recommended dietary allowance for vitamin D. Nutrients 2014, 6(10), 4472-4475.

Риск смертности от всех заболеваний снижается до ОР = 1,0 при витамине D в сыворотке **≥100 нмоль/л**

- самый большой метаанализ, который когда-либо проводился в исследованиях, опубликованных в период **с 1966 по 2013 год**, показал, что **уровни 25-гидроксивитамина В <75 нмоль/л связаны с более высокой смертностью всех причин, разрушая ранее предполагаемую U-образную кривую смертность**, связанная с уровнями витамина D.

- мы призываем органы общественного здравоохранения рассмотреть вопрос о назначении в качестве RDA по меньшей мере 3/4 уровней, предложенных Экспертным комитетом эндокринного общества, в качестве безопасного верхнего допустимого суточной дозы приема.

Новые рекомендации предлагаемые утвердить RDA:

- **1000 МЕ для детей <1 год по обогащенной формуле,**
- **1500 МЕ для детей грудного возраста старше 6 мес.,**
- **3000 МЕ для детей >1 год,**
- **около 8000 МЕ/сут для людей 18+**

Dimitrios T Papadimitriou The Big Vitamin D Mistake. J Prev Med Public Health. 2017 Jul;50(4):278-281. doi: 10.3961/jpmph.16.111.

2017: Низкие уровни 25(OH)D ассоциированы ч ранней деменцией (старше 55 лет) менее 30 нг/мл

J Alzheimers Dis. 2017;60(3):989-997. doi: 10.3233/JAD-170407.

D

Уровень 25-OH-B оптимум 50-100 нг/мл

Vitamin D and the Risk of Dementia: The Rotterdam Study.

Licher S1,2, de Bruijn RFAG2, Wolters FJ1,2, Zillikens MC3, Ikram MA1,2,4, Ikram MK1,2.

+ Author information

Abstract

BACKGROUND:

Vitamin D has gained interest as a potentially modifiable risk factor for dementia because of its putative neuroprotective effects. However, longitudinal studies examining the association between vitamin D and dementia have provided inconsistent results.

OBJECTIVE:

To determine the relationship of serum vitamin D with prevalent and incident dementia in the general population.

METHODS:

Within the prospective Rotterdam Study, we measured serum 25-hydroxyvitamin D concentrations between 1997 and 2001 using electrochemiluminescence-immunoassay in 6220 participants 55 years or older. We assessed dementia at baseline and continuously during follow-up until 1 January 2015. We used appropriate regression models to determine the relationship of vitamin D with prevalent and incident dementia, including Alzheimer's disease (AD). We adjusted models for age, sex, and season of blood collection. Additionally, we adjusted for ethnicity, education, cardiovascular risk factors, serum calcium, kidney function, depression, outdoor-activity and APOEε4 carriership.

RESULTS:

At baseline, 127 of 6,220 participants had dementia, of whom 97 had AD. Lower vitamin D concentrations were associated with a non-significantly higher prevalence of dementia (adjusted OR, per SD decrease 1.20, 95% CI 0.95;1.52), but not with AD (adjusted OR: 0.97, 95% CI 0.74;1.29). Among 6,087 non-demented participants with 68,884 person-years of follow-up, 795 participants developed dementia, of whom 641 had AD. Lower vitamin D concentrations were associated with higher risk of dementia (adjusted HR, per SD decrease 1.11, 95% CI 1.02;1.20) and AD (adjusted HR: 1.13, 95% CI 1.03;1.24).

CONCLUSION:

Lower serum vitamin D concentrations are associated with a higher incidence of dementia.

J Alzheimers Dis. 2017;60(3):989-997. doi: 10.3233/JAD-170407.

Витамин 25(OH)D3

Оптимальный уровень кальциферола= 60-100 нг/мл

*лабораторные референсы занижены от 30-100 нг/мл

Рекомендуемая дозировка при значениях менее 30 нг/мл-5000-10000МЕ в день

Профилактическая дозировка в зимний период от 2000-5000МЕ

Детская профилактическая дозировка в зимний период 1000-2000МЕ

При первых признаках простуды или герпеса однократный прием 20000МЕ

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

Рекомендуемые БАДы

Также рекомендую фирмы Doctor best, solgar, life extension, jarrow, Thorne

*Не показаны дозировки более 5000МЕ при нарушение работы почек!!

90% публикаций **по витамину К2** (например, МК-7) связаны с жизнедеятельностью бактерий

Воздействие витамина К2 на костную ткань опосредовано через микробиоту

ТТГ, Т3,Т4

Оптимальный уровень ТТГ=0,4-4,0 мЕд/л, Т3=2,63-5,7 пмоль/л, Т4=9,00-19,05 пмоль /л

Рекомендуемое ТТГ в районе 2 мЕд/л.

При отклонениях обязательная диагностика кофакторов:

- **селен, железо, цинк, медь, марганец, магний**
- **а также витамин Д**

*УЗИ щитовидки; пункционную биопсию щитовидки (по показаниям); определить антитела к тиреопероксидазе (если имеются подозрения на аутоиммунный тиреоидит)

Дисфункция гипофиза

1. Симптомы Гипертиреоз

- учащенное сердцебиение
- повышенная тревожность
- снижение массы тела
- бессоница
- дрожание рук
- слабость, быстрая утомляемость
- снижение остроты зрения
- отечность вокруг глаз, их сухость

Дисфункция гипофиза

1. Симптомы Гипотиреоз

- сухость кожи
- запоры
- непереносимость холода
- отеки
- выпадение волос
- слабость, повышенная утомляемость
- нарушение менструального цикла у женщин

Отклонения концентрации гормонов

ОТКЛОНЕНИЯ ПРИ ГИПОТИРЕОЗЕ

ТТГ высокий, Т3 и Т4 в норме – начальная стадия
ТТГ в норме Т3 и Т4 снижены – вторичный тип
ТТГ в норме Т3 и Т4 повышены – резистентность к тиреоидным гормонам

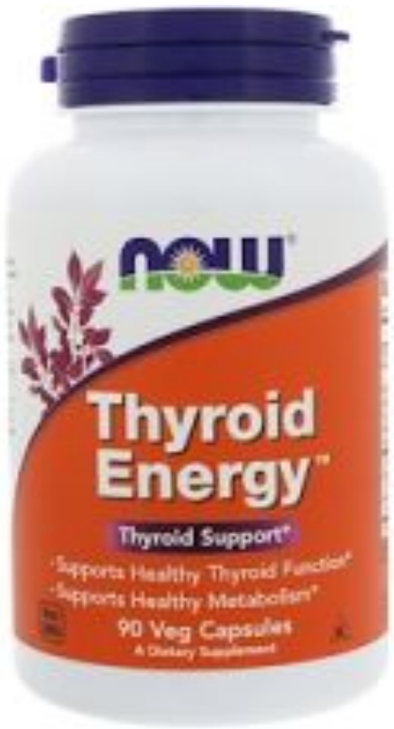
ОТКЛОНЕНИЯ ПРИ ГИПЕРТИРЕОЗЕ

ТТГ низкий, Т3 и Т4 в норме – начальная стадия
ТТГ низкий, Т3 и Т4 повышен – средняя стадия
Т3 и Т4 высокие – тиреотоксикоз, аденома ЩЗ или тиреоидит.

АТ-ТПО> нормы, воспалительный аутоиммунный процесс

Восполнение дефицитов- витамины группы В (В1, В2,В3, В5, В6, В12)
Витамин Е
Витамин С
Витамин А
Йод, железо

В продукте NOW сочетается йод и тирозин — два компонента, необходимых для выработки гормонов щитовидной железы. В состав также добавлены селен, цинк и медь, поскольку эти кофакторы требуются для нормального функционирования щитовидной железы. Кроме того, в NOW Thyroid Energy имеются аюрведические травяные экстракты из гуггула и ашвагандхи, которые дополняют его компоненты питательной поддержки.



2018: Сниженная обеспеченность селеном повышает смертность в пожилом возрасте (старше 80 лет)

J Nutr Health Aging. 2018;21(5):608-612. doi: 10.1007/s12603-018-1021-9.

Selenium Concentrations and Mortality among Community-Dwelling Older Adults: Results from IlSIRENTE Study.

Giovannini S1, Onder G, Lattanzio F, Bustacchini S, Di Stefano G, Moresi R, Russo A, Bernabei R, Landi F.

+ **Author information**

Se

Se выше 105,3 мкг/л - выше 10 летняя выживаемость на 44%

Abstract

BACKGROUND:

Selenium has a wide range of pleiotropic effects, influencing redox homeostasis, thyroid hormone metabolism, and protecting from oxidative stress and inflammation. Serum selenium levels are reduced in the older population.

OBJECTIVES:

to investigate the association of serum selenium levels with all-cause mortality in a sample of community-dwelling older adults.

DESIGN AND SETTING:

Data are from the 'Invecchiamento e Longevità nel Sirente' (Aging and Longevity in the Sirente geographic area, ilSIRENTE) study, a prospective cohort study that collected information on individuals aged 80 years and older living in an Italian mountain community (n=347). The main outcome was risk of death after ten years of follow

PARTICIPANTS AND MEASUREMENTS:

Participants were classified according to the median value of selenium (105.3 μg/L) in two groups: high selenium and low selenium.

RESULTS:

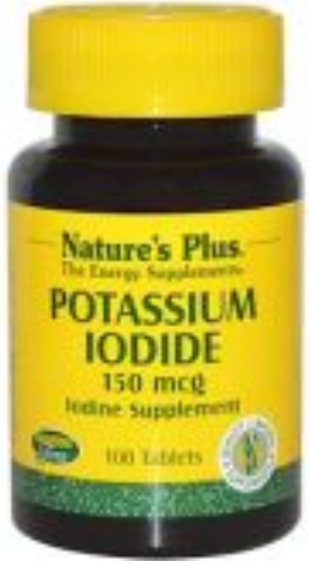
A total of 248 deaths occurred during a 10-year follow-up. In the unadjusted model, low levels of selenium was associated with increased mortality (HR, 0.66; 95% CI 0.51-0.85). After adjusting for potential confounders the relationship remained significant (HR, 0.71; 95% CI 0.54-0.92).

CONCLUSIONS:

Low serum levels of selenium are associated with reduced survival in elderly, independently of age and other clinical and functional variables.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

Восполнение Йода



Анализ-йод в моче или йодистая сетка на бедре.

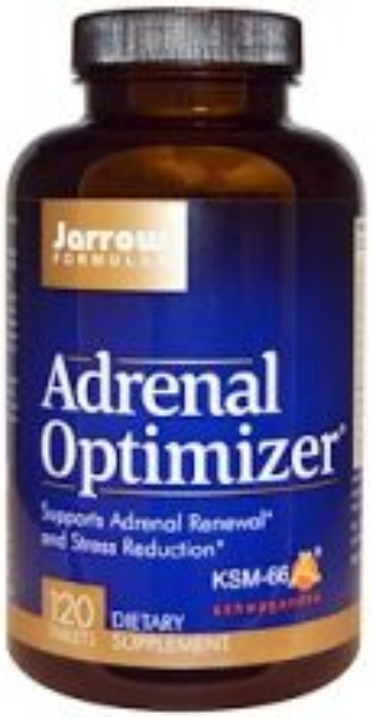
ОАК

Лимфоциты

Причины повышения показателя:

*перед менструацией и отдельные этапы беременности, анемии, инфекционные болезни (бактериальные, вирусные, грибковые), опухоли/онкологии, сбои в работе щитовидной железы, эндокринологические проблемы, патогенные аутоиммунные процессы, аллергии, неврастении, доброкачественные и злокачественные опухоли, легочные болезни, проч. В львиной доле случаев относительное и абсолютное повышение уровня лимфоцитов в крови является иммунной реакцией на заболевание — организм борется с ним, что и отражается на результатах анализов. **Проблемы с надпочечниками.**

Надпочечники



Надпочечники производят гормоны, которые лежат в основе механизма борьбы с физическим и психическим стрессом.
Чрезмерное усердие в занятиях спортом, хроническая тревога, беспокойство, нервное напряжение и другие факторы, связанные с избыточным выделением кортизола приводят к истощению надпочечников и усталости. Чрезмерная зависимость от кофеина и других стимуляторов также оказывает негативное влияние на надпочечники.

Оксидативный стресс

Маркеры повреждения

- **Перекисное окисление липидов (ПОЛ)** (маркер повреждения мембран)
- **Свободные жирные кислоты (НЭЖК или СЖК)** (маркер повреждения мембран)
- **Малоновый диальдегид,** (маркер повреждения мембран)
- **8-ОН-дезоксигуанозин** (маркер повреждения ядра клетки и ДНК)

Маркеры защиты

- **Супероксиддисмутаза**
- **Глутатион-пероксидаза**
- **Коэнзим Q10 в крови**

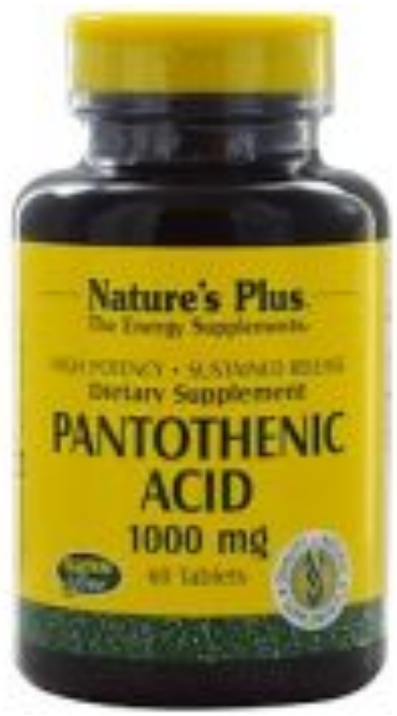
образование убихинона - это многоступенчатый процесс регулируемый несколькими ферментными системами при участии витаминов В2, В3, В6, В12, С, В9 и В5)

- **Глутатион в крови**

При дефиците глутатиона страдает очистительная функция печени. Нарушается процесс выведения токсических веществ из организма с развитием интоксикации.

http://www.chromolab.ru/issledovaniya/glutation-v-krovi-1

Jarrow
Pantethine
450
60


Nature's Plus
Dietary Supplement
PANTOTHENIC
ACID
1000 mg

2018: Низкие уровни цинка и селена пациентов в ПИТ повышают оксидантный стресс, риск сепсиса, смертность

Nutrition. 2018 Jan;45:85-89. doi: 10.1016/j.nut.2017.07.009. Epub 2017 Jul 29.

Zinc and selenium status in critically ill patients according to severity stratification.

Cirino Ruocco MA1, Pacheco Cechinatti ED2, Barbosa F Jr3, Navarro AM4.

+ **Author information**

Zn Se

Abstract

OBJECTIVE:

The aim of this study was to evaluate the concentrations of zinc and selenium in different biological materials and to associate them with the clinical severity score according to the Simplified Acute Physiology Score (SAPS) III.

METHODS:

The study was conducted in a 10-bed general intensive care unit of the Américo Brasiliense State Hospital/SP, with 95 patients stratified by the SAPS III score cutoff points (63.5 points) as less or more severe and by the diagnosis of sepsis. Analyses of zinc and selenium concentrations in plasma, erythrocytes, and urine were conducted.

RESULTS:

Plasma concentrations were found to be lower than the reference values for both micronutrients (8.4 ± 4 and 0.18 ± 0.06 μmol/L, respectively, for zinc and selenium), and urinary zinc concentration was higher than the reference (38.6 ± 35.8 μmol/24 h). The mean selenium plasma concentration was significantly lower in patients with greater severity, which was not observed for zinc ($P > 0.05$). The mean selenium plasma and erythrocyte concentrations were significantly different between the groups diagnosed with sepsis, which was not observed in the analysis of zinc. Albumin levels ($r = -0.26$; $P = 0.01$) and C-reactive protein ($r = 0.40$; $P < 0.001$) correlated with the SAPS III severity score.

CONCLUSION:

Plasma concentrations of zinc and selenium are low in critically ill patients upon admission to the intensive care unit and may make these patients more susceptible to oxidative stress. The low concentration of erythrocyte selenium may represent an inadequate intake by this population. Additional studies using new biomarkers should be performed with the objective of identifying values for the local population.

Nutrition. 2018 Jan;45:85-89. doi: 10.1016/j.nut.2017.07.009. Epub 2017 Jul 29.

2018: Витамин Е не только снижает оксидативный стресс, но и способствует увеличению экспрессии ДНК-метилаз

Oxid Med Cell Longev. 2018 Mar 22;2018:3734250. doi: 10.1155/2018/3734250. eCollection 2018.

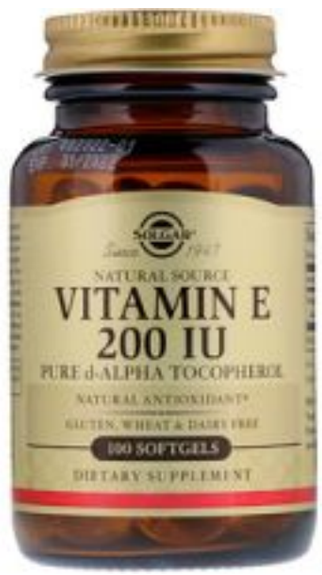
Counteraction of Oxidative Stress by Vitamin E Affects Epigenetic Regulation by Increasing Global Methylation and Gene Expression of *MLH1* and *DNMT1* Dose Dependently in Caco-2 Cells.

Zappe K1, Pointner A1, Switzeny OJ2, Magnet U1, Tomeva E1, Heller J1, Mare G1, Wagner KH1, Knasmueller S3, Haslberger AG1.

+ **Author information**

Abstract

Obesity- or diabetes-induced oxidative stress is discussed as a major risk factor for DNA damage. Vitamin E and many polyphenols exhibit antioxidative activities with consequences on epigenetic regulation of inflammation and DNA repair. The present study investigated the counteraction of oxidative stress by vitamin E in the colorectal cancer cell line Caco-2 under normal (1 g/l) and high (4.5 g/l) glucose cell culture condition. Malondialdehyde (MDA) as a surrogate marker of lipid peroxidation and reactive oxygen species (ROS) was analyzed. Gene expressi and promoter methylation of the DNA repair gene *MutL homolog 1* (*MLH1*) and the *DNA methyltransferase 1* (*DNMT1*) as well as global methylati by *LINE-1* were investigated. Results revealed a dose-dependent counteracting effect of vitamin E on H2O2-induced oxidative stress. Thereby, 10 μM vitamin E proved to be more efficient than did 50 μM in reducing MDA. Further, an induction of *MLH1* and *DNMT1* gene expression was noticed, accompanied by an increase in global methylation. Whether *LINE-1* hypomethylation is a cause or effect of oxidative stress is still unclea In conclusion, supplementation of exogenous antioxidants like vitamin E *in vitro* exhibits beneficial effects concerning oxidative stress as well as epigenetic regulation involved in DNA repair.



Oxid Med Cell Longev. 2018 Mar 22;2018:3734250. doi: 10.1155/2018/3734250. eCollection 2018.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

Надпочечники

Эозинофильный белок

Когда повышаются эозинофилы:

Повышение количества эозинофилов всегда сопровождает аллергическую реакцию.

- аллергические заболевания, бронхиальная астма, поллиноз, атопический дерматит, аллергия на пищевые продукты или лекарства, отек Квинке.

- гельминтозах – глистных инвазиях, всегда повышены эозинофилы, аскаридозе, лямблиозе, стронгилоидозе, трихинеллезе, описторхозе, эхинококкозе, токсокарозе, филяриозе, шистосомозе.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

Рекомендуемые БАДы

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

Эозинофилы

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

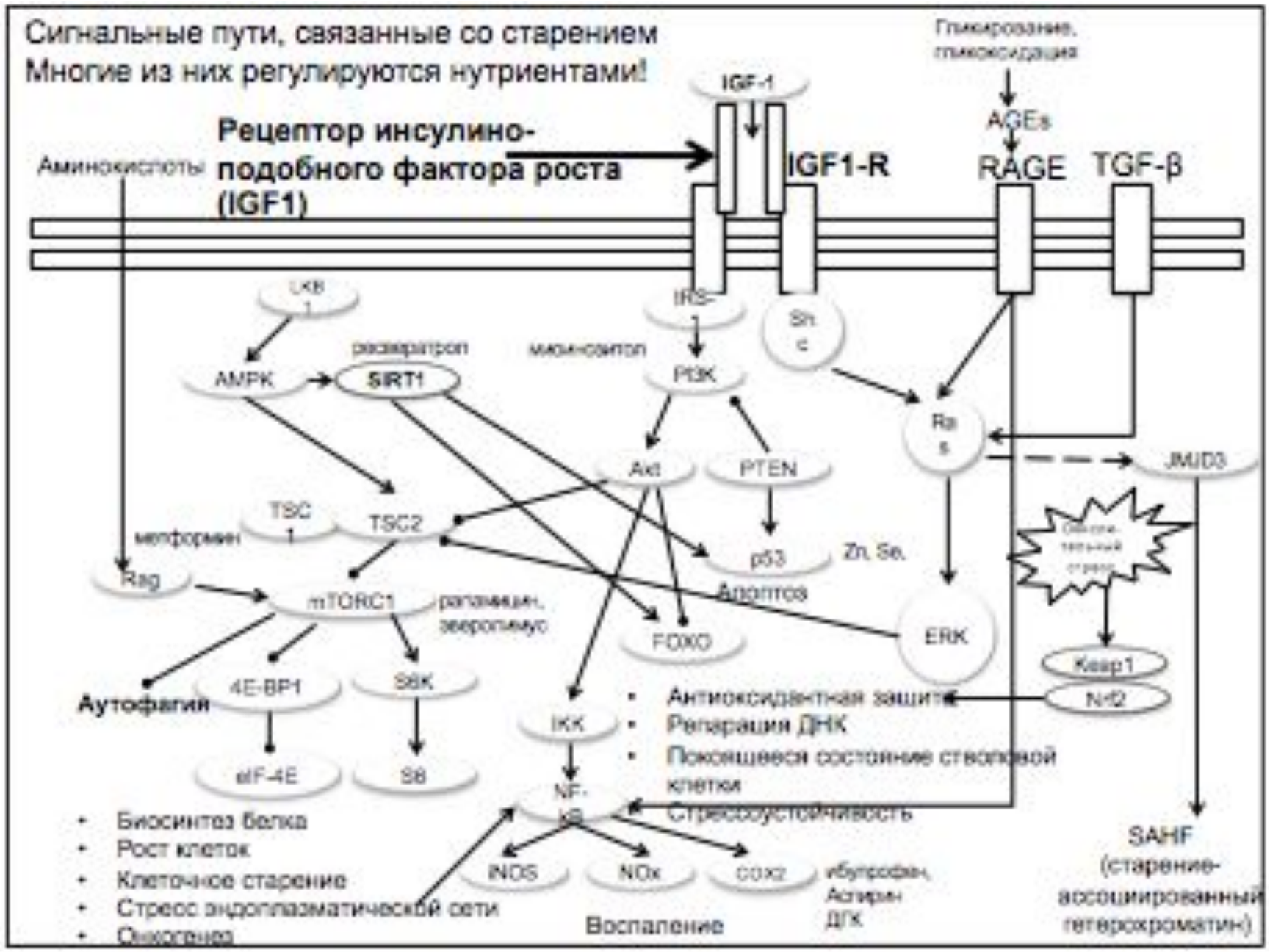
Противопленочные БАДы

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

Пробиотики

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

Ферритин, трансферрин, сывороточное железо


Сигнальные пути, связанные со старением
Многие из них регулируются нутриентами!
Рецептор инсулино-подобного фактора роста (IGF1)
Аминокислоты
IGF-1
IGF1-R
Гликирование, гликоокисдация
AGEs
RAGE
TGF-β
LKB 1
AMPK
ресвератрол
SIRT1
мио-инозитол
IRS-1
PI3K
Shc
Ras
JMJD3
Akt
PTEN
TSC 1
TSC2
метформин
Rag
mTORC1
рапамицин, эверолимус
p53
Zn, Se.
Апоптоз
FOXO
ERK
Keap1
Nrf2
Аутофагия
4E-BP1
S6K
eIF-4E
S6
IKK
NF-κB
Антиоксидантная защита
Репарация ДНК
Покоящееся состояние стволовой клетки
Стрессоустойчивость
Биосинтез белка
Рост клеток
Клеточное старение
Стресс эндоплазматической сети
Онкогенез
iNOS
NOx
cox2
ибупрофен, Аспирин ДГК
Воспаление
SAHF (старение-ассоциированный гетерохроматин)

С-пептид

Оптимальное значение до 2,5 нг/мл

- При более высоких значениях сдаем дополнительно индекс HOMA
- Инсулин, глюкозу
- При выявление ИР переходим на трехразовое питание с большим содержанием в рационе полезных жиров.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

Инсулинорезистентность, акне, поликистоз

2018: Уровни гомоцистеина сложным образом взаимосвязаны с метилированием ДНК, пироптозом, микробиотой, активностью рецепторов PPAR и активностью цинк-зависимых белков и ожирением!

Can J Physiol Pharmacol. 2018 Oct;96(10):971-976. doi: 10.1139/cjpp-2018-0037. Epub 2018 Jun 11.

Connecting homocysteine and obesity through pyroptosis, gut microbiome, epigenetics, peroxisome proliferator-activated receptor γ, and zinc finger protein 407.

Laha A1,1, Majumder A1,1, Singh M1,1, Tyagi SC1,1.

+ **Author information**

Abstract

Although homocysteine (Hcy), a part of the epigenome, contributes to cell death by pyroptosis and decreases peroxisome proliferator-activated receptor γ (PPARγ) levels, the mechanisms are unclear. Hcy is found in high concentrations in the sera of obese individuals, which can elicit an immune response as well by hypermethylating CpG islands of specific gene promoters, a marker of epigenetics. Hcy has also been established to chelate divalent metal ions like Cu2+ and Zn2+, but this role of Hcy has not been established in relationship with obesity. It has been known for a while that PPARγ dysregulation results in various metabolic disorders including glucose and lipid metabolism. Recently, zinc finger protein 407 (Zfp407) is reported to regulate PPARγ target gene expression without affecting PPARγ transcript and protein levels by synergistically working with PPARγ. However, the mechanism(s) of this synergy, as well as other factors contributing to or inhibiting this synergism, have not been proven. This review suggests that Hcy contributes to pyroptosis, changes gut microbiome, and alters PPARγ-dependent mechanism(s) via Zfp407-mediated upregulated adipogenesis and misbalanced fatty acid metabolism, which can predispose to obesity and, consequently, obesity-related metabolic disorders.

Can J Physiol Pharmacol. 2018 Oct;96(10):971-976. doi: 10.1139/cjpp-2018-0037. Epub 2018 Jun 11.

Фолаты - наиболее известный микронутриентный эпигенетический фактор

Фолаты, витамин B12 и витамин B6 влияют на уровни гомоцистеина и на метилирование ДНК.

Гомоцистеин - эпигенетический фактор, ассоциированный с повышенным хроническим воспалением и пироптозом (апоптозом клеток вследствие абнормального высокого уровня воспаления)

Biochim Biophys Acta. 2016 May;1861(5):419-29. doi: 10.1016/j.bbalip.2016.03.001.

Гомоцистеин

Оптимальное значение 5-7

- Корректировка питания
- Витамины группы В, фолиевая

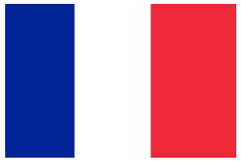
СРБ

Рекомендуемые значения меньше 1

- ЭПК и ДГК

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

Нормы Омега-3 разных стран

Источник	Рекомендуемые дозы омега-3	
Научно-экспертный комитет Канады, 1990	1-2 г/сут	
Научный комитет по питанию ЕС, 1993	1-2 г/сут	
ANC, Франция 2000	2-2.5 г/сут	
Фармкомитет США, 2000	1 г/сут	

2018: Долговременные >100 лет дотации селена и коэнзима Q10 снижают сердечно-сосудистую смертность

PLoS One. 2018 Apr 11;13(4):e0193120. doi: 10.1371/journal.pone.0193120. eCollection 2018.

Still reduced cardiovascular mortality 12 years after supplementation with selenium and coenzyme Q10 for four years: A validation of previous 10-year follow-up results of a prospective randomized double-blind placebo-controlled trial in elderly.

Alehagen U1, Aaseth J2, Alexander J3, Johansson P4,5.

+ **Author information**

Q10 Se

Abstract

BACKGROUND:

Selenium and coenzyme Q10 are both necessary for optimal cell function in the body. The intake of selenium is low in Europe, and the endogenous production of coenzyme Q10 decreases as age increases. Therefore, an intervention trial using selenium and coenzyme Q10 for four years as a dietary supplement was performed. The main publication reported reduced cardiovascular mortality as a result of the intervention. In the present sub-study the objective was to determine whether reduced cardiovascular (CV) mortality persisted after 12 years, in the supplemented population or in subgroups with diabetes, hypertension, ischemic heart disease or reduced functional capacity due to impaired cardiac function.

METHODS:

From a rural municipality in Sweden, four hundred forty-three healthy elderly individuals were included. All cardiovascular mortality was registered, and no participant was lost to the follow-up. Based on death certificates and autopsy results, mortality was registered.

FINDINGS:

After 12 years a significantly reduced CV mortality could be seen in those supplemented with selenium and coenzyme Q10, with a CV mortality of 28.1% in the active treatment group, and 38.7% in the placebo group. A multivariate Cox regression analysis demonstrated a reduced CV mortality risk in the active treatment group (HR: 0.59; 95%CI 0.42-0.81; P = 0.001). In those with ischemic heart disease, diabetes, hypertension and impaired functional capacity we demonstrated a significantly reduced CV mortality risk.

CONCLUSIONS:

This is a 12-year follow-up of a group of healthy elderly participants that were supplemented with selenium and coenzyme Q10 for four years. Even after twelve years we observed a significantly reduced risk for CV mortality in this group, as well as in subgroups of patients with diabetes, hypertension, ischemic heart disease or impaired functional capacity. The results thus validate the results obtained in the 10-year evaluation. The protective action was not confined to the intervention period, but persisted during the follow-up period. The mechanisms behind this effect remain to be fully elucidated, although various effects on cardiac function, oxidative stress, fibrosis and inflammation have previously been identified. Since this was a small study, the observations should be regarded as hypothesis-generating.

Кстати!

СТАТИНЫ → ***Q10***

Прием, снижающих уровень холестерина, сатинов, приводит к снижению Q10 в клетках и образованию энергии.

Коэнзим Q10 (4-6 мг/кг массы в сут) необходим клеткам для производства энергии в мембранах митохондрий.

БД очень низка - менее 10%

Употреблять с маслом

NB! Должен быть Проанализирован <u>профиль лимитных пероксидов</u> для того, чтобы оценить индивидуальную потребность в коэнзиме Q10.

Лимитный спектр
ИА<2

2017: Дотации магния и таурина снижают факторы сердечно-сосудистого риска (высокий ИМТ, нарушения лимитного профиля, соотношение натрий/калий)

Таурин

Mg

Adv Exp Med Biol. 2017;975 Pt 2:1011-1020. doi: 10.1007/978-94-024-1079-2_80.

Taurine Intake with Magnesium Reduces Cardiometabolic Risks.

Yamori Y1, Sagara M2, Arai Y3, Kobayashi H3, Kishimoto K3, Matsuno I3, Mori H4, Mori M4.

+ Author information **Abstract**

WHO-CARDIAC (Cardiovascular Diseases and Alimentary Comparison) Study revealed the quintile analyses of 24-h urinary (24 U) taurine(T) and magnesium (Mg) excretions were inversely related with cardiometabolic risks (CMR) such as obesity, hypertension and hypercholesterolemia in 50 population samples in the world. To exclude the influence of ethnicity in the study, 24 U T and Mg excretions were analyzed for the association with CMR in one ethnicity, Japanese population.24 U T/creatinine (C) ratios were divided into 5 quintiles and the ratios of Japanese to the total of each quintile were analyzed from CARDIAC Study samples. The highest 24 U T quintile consisted of 60% Japanese, indicating high seafood consumption in Japanese.Over 600 Japanese aged 30-79 were invited to a health examination for blood pressure measurement and for fasting blood and 24 U samplings. Tertile analysis of 24 U T/C ratios in relation to CMR indicated the third tertile had significantly higher HDL cholesterol, 24 U potassium (K) and 24 U salt than the first (lowest) tertile. Tertile analysis of 24 U Mg/C ratios indicated the third tertile had significantly lower body mass index and significantly higher folic acid, 24 U isoflavones, K and salt than the first tertile after age and gender adjustment. The third tertile of both T/C and Mg/C had significantly lower body mass index, LDL/HDL and Na/K ratios, and significantly higher HDL cholesterol and folic acid than the first tertile, indicating seafood eaters taking Mg rich diets had lower risks of obesity, atherosclerosis, hypertension and higher folic acid, beneficial for healthy longevity.

Adv Exp Med Biol. 2017;975 Pt 2:1011-1020. doi: 10.1007/978-94-024-1079-2_80.

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

Липидный спектр

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

Билирубин

Общий белок

Оптимальное значение 72-78

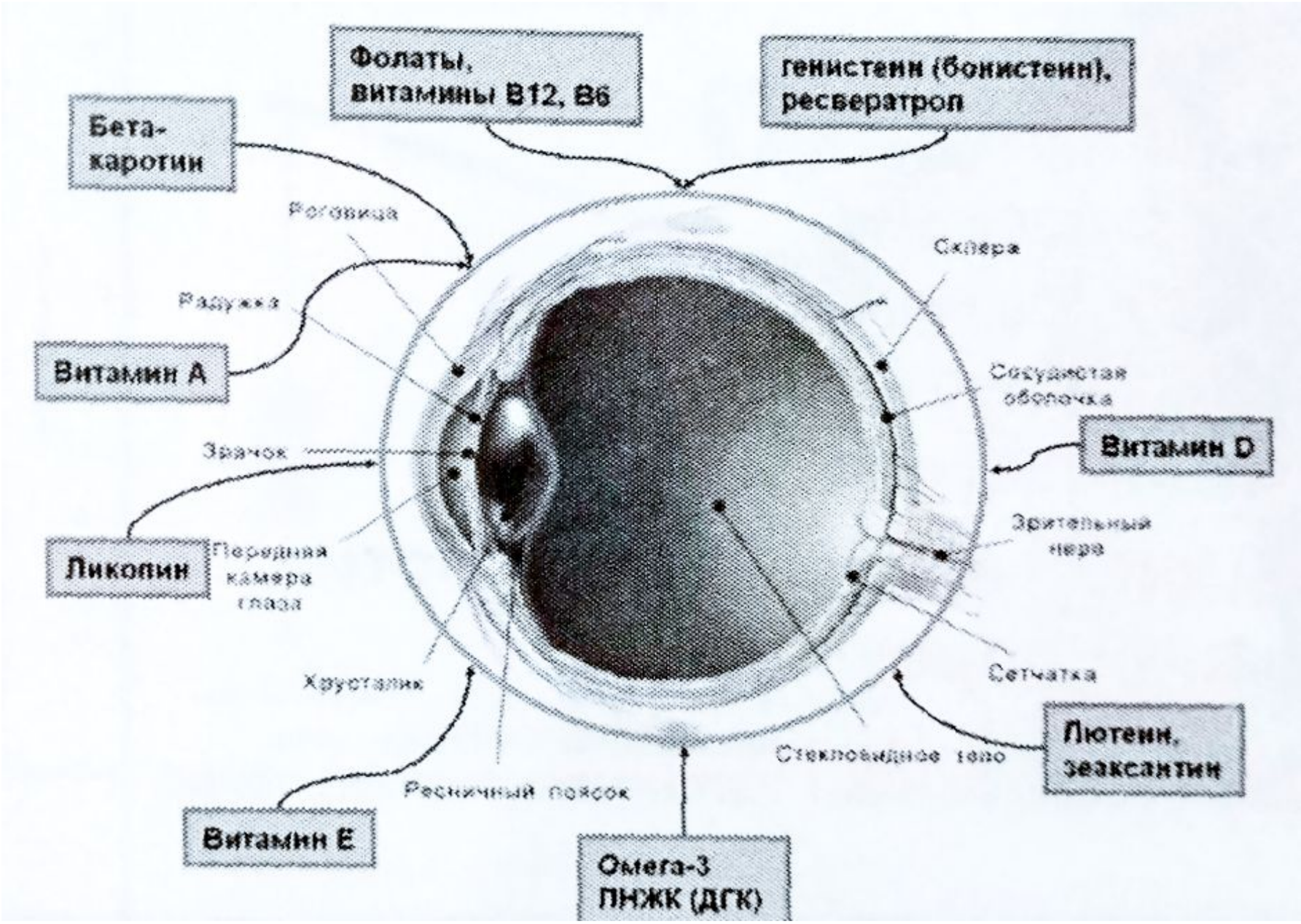
ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

Витамины группы В

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

Магний, цинк, медь

Микронутриенты и зрение



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

Зрение

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

Мелатонин

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

Витамин С

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

Волосы

Фармакологическое взаимодействие витаминов

ЭАБ = ЭА + ЭБ - суммация
ЭАБ > ЭА + ЭБ - потенцирование
ЭАБ < ЭА + ЭБ - антагонизм

- Э - эффективность
- А и В - совместно принимаемые препараты

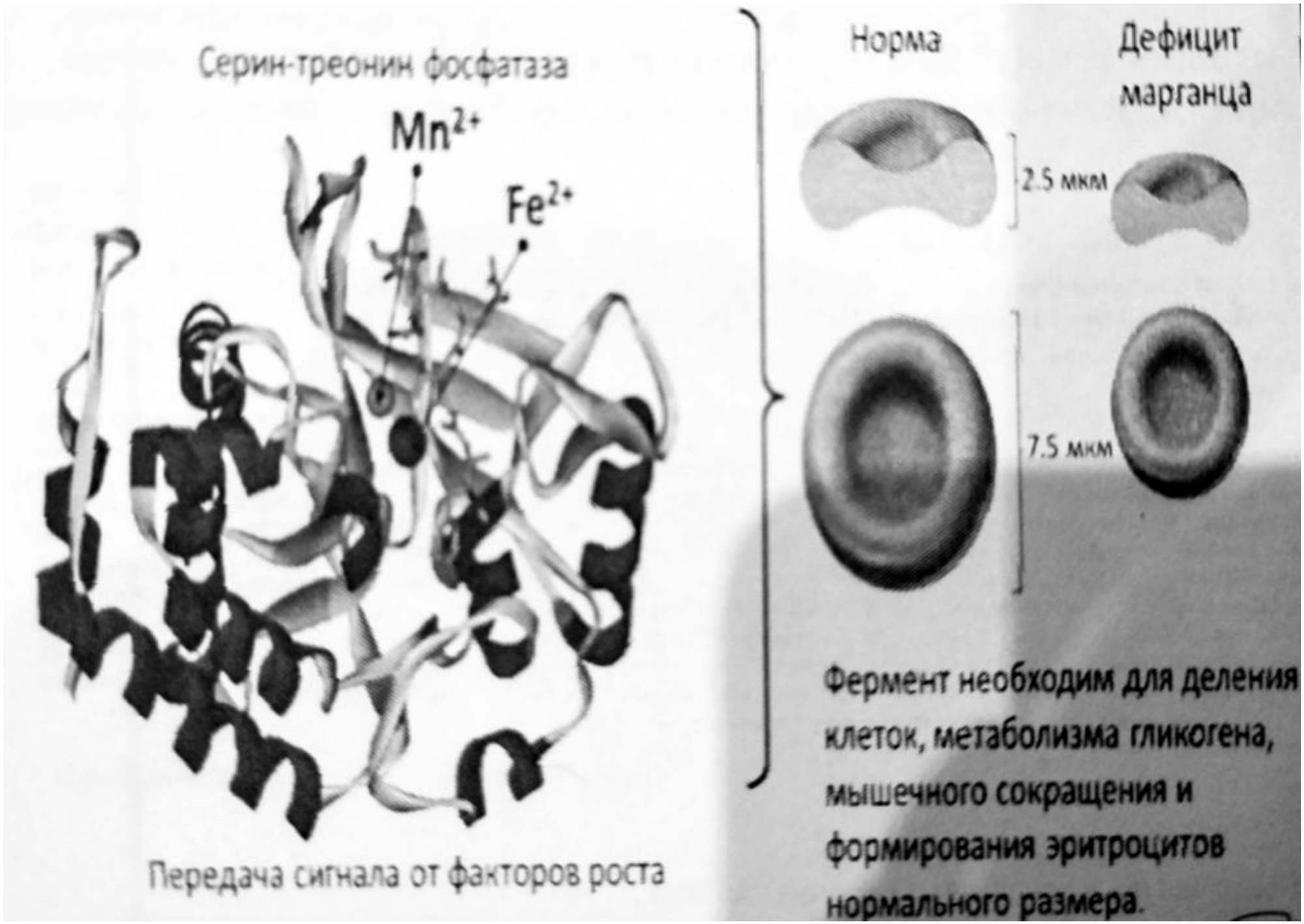
ВИТАМИН

C + Fe + Mn
=
Усвоение железа

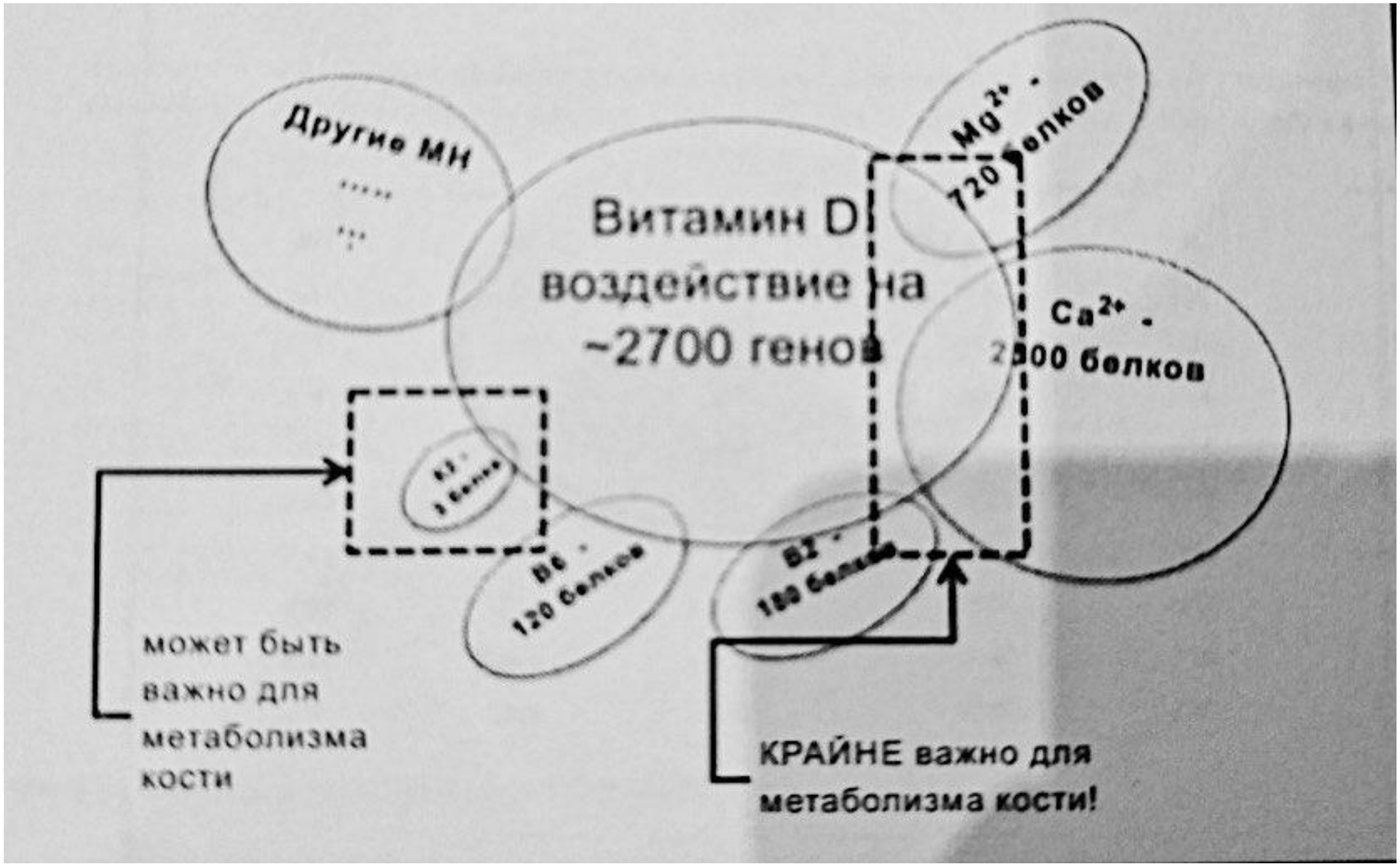
Функциональные группы 22 *Mn-зависимых белков*, влияющих на функции железа

Биохимическая функциональная группа	Число белков	Биологическое значение
Серин-треонин фосфатазы	14	Внутриклеточная передача сигнала к белкам обслуживающих **метаболизм железа**
Гуанилат-циклазы	4	Передача сигнала от окиси азота (NO), **активность снижается при ЖДА**
Ион-транспортеры	2	**Распределение Fe в печени и организме**
Малат дегидрогеназа	1	Метаболизм сахаров, **активность снижается при ЖДА**
Митохондральная пептидаза	1	**Импорт белков гомеостаза Fe в митохондрии**

(Торшин, Громова, Хаджидис, 2010)


Серин-треонин фосфатаза
Mn^{2+}
Fe^{2+}
Передача сигнала от факторов роста
Норма
Дефицит марганца
2.5 мкм
7.5 мкм
Фермент необходим для деления клеток, метаболизма гликогена, мышечного сокращения и формирования эритроцитов нормального размера.

Синергизм витамина D - со многими микронутриентами



90% публикаций **по витамину К2** (например, МК-7) связаны с жизнедеятельностью бактерий

Воздействие витамина К2 на костную ткань опосредовано через микробиоту

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

ВИТАМИН

E + Se + C
=
Более полная реализация антиоксидантного эффекта

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

ВИТАМИН

B12 (Co) + Йод + Se
=
Оптимальное усвоение, минимум побочных эффектов, профилактика мастопатии и аутоимунных процессов щит. ж.

Нарушение витаминного баланса

Витамин, вводимый в избытке	Усиливает или провоцирует недостаточность	Смягчает имеющуюся недостаточность
B1	B2, B6, PP	C, E
B2	PP	B12
Bc	C	B12
B12	B1, B2, Bc	C, B3
PP	B5	B1
C	PP	A, Bc
A	D, C, E	-
D	A	-
E	B6	B1

«Справочник по фармакотерапия основных заболеваний»
ред. Е.А. Мухин, В.И. Гикавый, Кишинев, 1999

Часть биологических функций витамина В зависят от кальция

525 генов/белков, которые активируются витамином D и ***не могут работать без кальция!***

Гипертрофированное внимание к витамину D при полном игнорировании кальция?! Несерьезно… Назначение только витамина D без кальция - не может включить активность 525 кальций-зависимых белков.

Кстати, белков, включающих в свою структуру и кальций и витамин D - нет!

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Екатерины Новиковой

Неорганические соли Ca2+

- Ca-карбонат
- Ca-фосфат

Антацидный эффект, более низкая биодоступность, риск замедления роста у детей, риск рака желудка

Низкая растворимость, низкая биодоступность, не рекомендован при гиперфосфатной диете

Более низкая эффективность восполнения дефицита Ca2+, повышенный риск осложнений

Органические соли Ca2+

- Ca-глюконат
- Ca-лактат
- Ca-цитрат
- Ca-ацетат

Высокая биоусвояемость

Высокая растворимость

Независимость от приема пищи

Более эффективное накопление кальция в кости

- Эффективная терапия ожогов
- Поддержка микробиоты
- Улучшение функции почек
- Снижение гиперфосфатемии

Безопасная и эффективная коррекция дефицита кальция

Сосуды

Продолжительность курса: 2-3 недели

Название	Изображение	Действие	Правило приема
1. Акваламин Табс (Aqualamin Tabs)		Альгинаты – это активные природные энтеросорбенты. Благодаря особой пространственной структуре молекул альгинаты обладают способностью связывать и выводить из организма ионы тяжелых металлов, радионуклиды, различные токсины, болезнетворные бактерии, излишки холестерина.	4 пастилки в день. Во время или после каждого употребления пастилок рекомендуется выпивать 150 - 200 мл воды
2. Битерон-Н (Beeteron-H)		Сок свеклы стимулирует желчеотделение, перистальтику кишечника, нормализует процессы пищеварения, улучшает жировой и холестериновый обмен, укрепляет капилляры и улучшает зрение. Способствует снижению артериального давления и риска возникновения сердечной аритмии.	Содержимое капсулы тщательно размешать в 1/3 стакана воды, принимать 3 раза в день во время еды.
3. Си-энерджи (Si-Energy Extra)		Содержит флавоноиды, витамины, дигидрокверцетин и другие антиоксиданты, непосредственно уничтожающие ОН-радикалы. Также содержит кремний, улучшающий состояние внеклеточного матрикса организма, омега-6 кислоты, уменьшающие поверхностное натяжение биологических жидкостей. Обладает антибактериальной активностью, оказывает мощную поддержку иммунитету. Оказывает антиоксидантное и кардиостимулирующее действие. Улучшает состояние печени, снижает нагрузку на сердечно-сосудистую систему, способствует уменьшению образования бляшек сосудов.	1 чайную ложку напитка растворить в полстакана воды, принимать 1 раз в день.
4. Маточное молочко (Royal Jelly)		Маточное молочко с успехом используется при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы и анемиях. Оно показано при лечении атеросклероза, ишемической болезни сердца, стенокардии, гипо- и гипертензии, тромбофлебите, начальной стадии облитерирующего эндартериита и в постинфарктный период. Благодаря своим исключительным свойствам, маточное молочко активизирует обмен веществ в сердечной мышце, снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови, ускоряет процессы регенерации.	По ⅓ чайной ложки в день, на язык, до полного растворения
5. Омега-3 (Omega-3)		Омега -3 - источник полиненасыщенных жирных кислот, для нормализации липидного обмена и снижения риска развития атеросклероза, для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, нормализации обмена холестерина и работы головного мозга.	2 капсулы в день во время еды
7. КОР-АЛЛ® (CORE-ALL®)		Коралловый кальций создает в организме слабощелочную среду, нормализуя кислотно-щелочной баланс. Щелочная среда имеет жизненно важное значение для нормального функционирования клеток, следовательно, и всего организма в целом. Все обменные процессы в организме на клеточном уровне протекают с участием ионов кальция. Помещенный в воду пакет-саше обогащает ее полезными минералами: восстанавливает водно-солевой баланс организма, положительно влияет на работу почек и пищеварительной системы, регулирует артериальное давление.	1 пакет-саше, не вскрывая, в 1-2 литра воды

Зрение

Продолжительность курса: 4 недели

Название	Изображение	Действие	Правило приема
1. Sublima/Sok		Антоцианы, содержащиеся в соке черники, способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов сетчатки, защищая человека от появления и развития глаукомы и ретинопатии, а также способствуют выведению из глазных тканей липофусцина. Помимо этого, указанные вещества способны снимать усталость глаз, улучшать зрение в ночное время, а также обеспечивать дополнительную защиту при большой нагрузке.	В сутки ½ чайной ложки
2. Битерон-Н (Beeteron-H)		Сок свеклы стимулирует желчеотделение, перистальтику кишечника, нормализует процессы пищеварения, улучшает жировой и холестериновый обмен, укрепляет капилляры и улучшает зрение. Способствует снижению артериального давления и риска возникновения сердечной аритмии.	Содержимое капсулы тщательно размешать в 1/3 стакана воды, принимать 3 раза в день во время еды.
3. Арма Табс (Arma Tabs)		Богат фосфором, магнием, кальцием, белком, витаминами D и A, а также полезными бактериями.	По 2 таблетки 2 раза в день во время еды.

Энергия

Название	Изображение	Действие	Правило приема
1. Жир акулы (Shark-Oil)		Основным уникальным компонентом жира печени акулы являются алкилглицеролы. Эти вещества важны для генерации энергии. Жир акулы улучшает обмен веществ и повышает выработку энергии, нормализует выработку клеток кровив костном мозге.	1 мл в сутки (1 мерная ложка
2. Сублима Сок клюквы (Sublima/Sok Cranberry)		В клюкве содержатся витаминами группы В (В1, В2, В5, В6), РР, К1 (филлохинон) и большим содержанием витамина С. В клюкве очень много калия, чуть меньше фосфора и кальция. Достаточно железа, марганца, меди и молибдена. Кроме того, в ней содержатся бор, кобальт, олово, йод, никель, серебро, хром, титан, цинк и другие микроэлементы.	В сутки ½ чайной ложки
3. Солберри-Н (Solberry-H)		Облепиха - это ценная поливитаминная ягода, богатая каротиноидами, жирными кислотами и токоферолами. Мощный природный антиоксидант. Антиоксидантные свойства усилены входящими в состав аскорбиновой кислотой, сульфитом натрия и микроэлементами кремнием и магнием, а также целым комплексом природных макро- и микроэлементов. Концентрированный сок облепихи способствует общему оздоровлению и омоложению организма и должен обязательно употребляться людьми, для которых характерны умственные и физические нагрузки.	Содержимое капсулы тщательно размешать в 1/3 стакана воды, принимать по 1-2 капсуле в день во время еды.
4. Симби-М		Пептиды молозива повышают защитные силы клеток и их устойчивость к гипоксии; повышают устойчивость организма к токсинам; повышают эффективность усвоения организмом питательных веществ; улучшают выведение из организма различных шлаков и продуктов метаболизма; улучшают функциональную активность клеток; оптимизируют все восстановительные процессы организма; облегчают работу печени и поджелудочной железы, с последующим очищением печеночных протоков и восстановлением функций печени.	Взрослым по 1 таблетке 4 раза в день, детям по 1 таблетке 2 раза в день до или во время приема пищи.
5. Си-энерджи (Si-Energy Extra)		Содержит флавоноиды, витамины, дигидрокверцетин и другие антиоксиданты, непосредственно уничтожающие ОН-радикалы. Также содержит кремний, улучшающий состояние внеклеточного матрикса организма, омега-6 кислоты, уменьшающие поверхностное натяжение биологических жидкостей. Обладает антибактериальной активностью, оказывает мощную поддержку иммунитету. Оказывает антиоксидантное и кардиостимулирующее действие. Улучшает состояние печени, снижает нагрузку на сердечно-сосудистую систему, способствует уменьшению образования бляшек сосудов.	1 чайную ложку напитка растворить в полстакана воды, принимать 1 раз в день.
6. К-Комплекс (K-Complex)		К-Комплекс собрал в себя синергию нескольких уникальных продуктов, таких как коэнзим q10, экстракт куркумы и экстракт черного перца. Коэнзим Q10 — это вещество, которое участвует в выработке энергии, а также является антиоксидантом. В организме человека он содержится абсолютно во всех тканях и органах в том или ином количестве. Без достаточного уровня Q10 в клетках вы чувствуете себя вялым и уставшим. Клетка не может произвести энергию из жирные кислот, полученных из пищи. Экстракт куркумы - это средство для детоксикации, укрепления иммунитета, клеточного иммунитета, противовоспалительное и противопаразитарное, в том числе на хеликобактер и грибы в кишечнике. Экстракт черного перца повышает усвоение в стенке кишечника куркумина и коэнзима.	По 1 капсуле 2 раза в день во время еды
7. Ехиномин (Echinomin)		Спинохромы морских ежей способствуют сохранению в органах и тканях человека макроэнергетических молекул (АТФ и др.), а содержащийся в гидролизате морских ежей кардиолипин стабилизирует мембраны митохондрий - своеобразных «электростанций», обеспечивающих энергией все клетки человека.	По 1 капсуле 2 раза в день во время еды

Программа при запоре

(от 7 до 14 дней)

Название	Изображение	Дозировки
1. КОР-АЛЛ® (CORE-ALL®)		1 саше на 0,5 л, утром саше пакетик бросить в емкость с водой, добавлять воду и пакетик по мере выпаивания из расчета 1.5 – 2 литра в день
2. Симбион		по 1 таблетке 4 раза в день перед приемом пищи. Рекомендуется принимать в период беременности и лактации.
3. Аргент - макс		Капсулу раскрыть, содержимое капсулы растворить в 50-100 мл воды и полученным раствором полоскать рот и горло 2-3 минуты. Раствор использовать в течение 30 минут после приготовления. Применять 2-3 раза в день. Не глотать.
4. Румарин с кальцием/ Хитозан краб		по 1 Капсуле - 2 раза в день во время еды
		по 1 Капсуле - 2 раза в день во время еды
5. Файбер хит/Сиалон микс		по 1 пакетику в день между приемами пищи. Содержимое пакетика залить ½ стакана холодной воды, размешать и выпить. Обязательно дополнительное употребление жидкости (1 стакан).
		перед применением содержимое пакета-саше развести в 100 мл горячей воды (70º С и более), тщательно перемешать, накрыть крышкой и оставить на 7-10 мин. Употребить вовнутрь в тёплом виде и запить стаканом жидкости. Употреблять полученный низкокалорийный продукт 1 - 2 раза в день

Программа при запоре

(от 7 до 14 дней)

Название	Изображение	Дозировки
6. Настой трав № 2		1 чайную ложку настоя растворить в стакане воды, принимать вовнутрь 2 раза в день
7. Эхиномин		по 1 капсуле 2 раза в день во время еды
8. Акваламин (для профилактики)		2-5 пастилок в день. Во время или после каждого употребления пастилок рекомендуется выпивать 150 - 200 мл. жидкости

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа при кашле

(от 7 до 14 дней)

Название	Изображение	Дозировки
1. КОР-АЛЛ® (CORE-ALL®)		1 саше на 1,0 литра на день, утром саше пакетик бросить в емкость с водой, добавлять воду и пакетик по мере выпаивания из расчета 1.5 – 2 литра в день
2. Симби-М		по 1 таблетке 2 – 4 раза в день перед приемом пищи
3. Аргент - макс		Капсулу раскрыть, содержимое капсулы растворить в 50-100 мл воды и полученным раствором полоскать рот и горло 2-3 минуты. Раствор использовать в течение 30 минут после приготовления. Применять 2-3 раза в день. Не глотать.
4. Румарин с хитозаном/ румарин экстра		по 1 Капсуле - 2 раза в день во время еды
		по 1 Капсуле - 2 раза в день во время еды
5. Солберри – Н/ Сублима Сок Клюквы		содержимое капсулы тщательно размешать в 1/3 стакана воды, принимать по 1-2 капсуле в день
		Содержимое ½ чайной ложки размешать в 100 – 150 мл воды принимать 1 раз день

Программа при кашле

(от 7 до 14 дней)

Название	Изображение	Дозировки
6. Настой трав № 3/ Солодка экстра		1 чайную ложку настоя растворить в стакане воды, принимать вовнутрь 2 раза в день
		По 1 капсуле 2 раза в день
7. Жир печени акулы		1 мл в день (1 мерная ложка)

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа при цистите

Название	Изображение	Дозировки
1. КОР-АЛЛ® (CORE-ALL®)		1 саше на 1,5 литра на день, утром саше пакетик бросить в емкость с водой, достать после того, как выпьете всю воду (в одной упаковке 30 штук, хватает на месяц)
2. Симбиоз		по 1 таблетке 4 раза в день перед приемом пищи. Рекомендуется принимать в период беременности и лактации.
3. Си-энержи		1 чайную ложку растворить в 0,3 стакана воды. Пить 1 раз в день через час после еды или за час до еды.
4. Эхиномин		по 1 капсуле 3 раза в день во время еды
5. Настой Трав №6		1 чайную ложку настоя растворить в стакане воды, принимать вовнутрь 2 раза в день
6. Сублима/Сок Клюква		по 1/2ч.л. растворить в 100 мл воды, 2 раза в день, между приемами пищи.

Программа при цистите

Название	Изображение	Дозировки
7. Аргент - макс		Капсулу раскрыть, содержимое капсулы растворить в 50-100 мл воды и полученным раствором полоскать рот и горло 2-3 минуты. Раствор использовать в течение 30 минут после приготовления. При обострении применять 5-7 раз в день. Не глотать. Спринцевание: 1капс Аргент макса на 0,3 тёплой воды. Спринцеваться маленькой грушей. Процедуру удобней всего проводить, лежа в ванной с согнутыми и расслабленными коленями. Спринцевание выполняется в следующей последовательности: - Налить раствор комнатной температуры в спринцовку. Для одного сеанса понадобится около 200-250 миллилитров жидкости. - Принять удобное положение. Лучше всего, когда женщина ляжет в ванную и положит ноги на ее бортики. Если такой возможности нет, то можно сделать спринцевание, стоя над унитазом или в тазу, но тогда ноги нужно немного согнуть и наклониться вперед. - Аккуратно ввести наконечник спринцовки во влагалище на глубину до 5 сантиметров. Полученные микротравмы слизистой могут спровоцировать развитие бактериальной инфекции. - Медленно ввести раствор внутрь, после сократить мышцы влагалища на несколько секунд, а затем расслабиться. При помощи нажатия спринцовки следует контролировать напор струи, он не должен быть мощным и резким. Впротивном случае жидкость попадет в матку и спровоцирует развитие воспалительного процесса. Важно после спринцевания проводить дезинфекцию спринцовки. Для этого внутри ее можно прополоскать раствором марганцовки, а снаружи протереть спиртом. Запрещается использовать один наконечник для процедуры спринцевания и для клизм!

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

При изжоге

(в случае ее возникновения)

Название	Изображение	Дозировки
1. КОР-АЛЛ® (CORE-ALL®)		1 саше на 0,5 литра теплой воды, пить маленькими глотками в течении 5-7 минут. В эту воду добавить капсулу солодки (см. ниже) - высыпать содержимое прямо в воду.
2. Солодка-экстра		1 капсулу раскрыть, высыпать в 0,5 литра теплой воды с core-all, в течении 5-7 минут выпить маленькими глотками.

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа для выведения тяжелых металлов

(20 дней – длительность непрерывного приема, 10 дней перерыв; до 3-5 курсов)

Название	Изображение	Дозировки
1. КОР-АЛЛ® (CORE-ALL®)		1 саше на 1,5 литра на день, утром саше пакетик бросить в емкость с водой, достать после того, как выпьете всю воду (в одной упаковке 30 штук, хватает на месяц)
2. Симбион		по 1 таблетке 4 раза в день перед приемом пищи. Рекомендуется принимать в период беременности и лактации.
3. Артика Вега (Artica Vega)		детям от 3 – 12 лет по 1-2 таблетки в день; детям старше 12 лет и взрослым по 2 таблетки 2 раза в день во время еды.
4. Румарин с кальцием/ Хитозан краб		по 1 капсуле - 2 раза в день во время еды
		по 1 капсуле - 2 раза в день во время еды
5. Акваламин Табс (Aqualamin Tabs)		2-5 пастилок в день между приемами пищи. Во время или после каждого употребления пастилок рекомендуется выпивать 150 - 200 мл воды **Противопоказания заболевания ЩЖ, непереносимость йода.**
		по 1 пакетику в день между приемами пищи. Содержимое пакетика залить ½ стакана холодной воды, размешать и выпить. Обязательно дополнительное употребление жидкости (1 стакан).

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа для здоровья костей и суставов

Название	Изображение	Дозировки
1. КОР-АЛЛ® (CORE-ALL®)		1 саше на 1,5 литра на день, утром саше пакетик бросить в емкость с водой, достать после того, как выпьете всю воду (в одной упаковке 30 штук, хватает на месяц)
2. Силурон сок		содержимое пакета-саше тщательно размешать в 70 мл (1/3 стакана) воды комнатной температуры. Употреблять 1 раз в день
3. Силурон крем		небольшое количество крема нанести на проблемные участки перед сном массажными движениями до полного впитывания
4. Румарин с кальцием/ румарин экстра		по 1 капсуле - 2 раза в день во время еды
		по 1 капсуле - 2 раза в день во время еды
5. Са-утро		на стакан воды (100 мл) засыпать 1 мерную ложку (5 г) порошка, залить ½ стакана горячей воды (70-90°С), тщательно размешать, долить воды по вкусу
6. Mg-вечер		на стакан воды (100 мл) засыпать 1 мерную ложку (5 г) порошка, залить ½ стакана горячей воды (70-90°С), тщательно размешать, долить воды по вкусу. Употреблять за 30 минут до сна

Программа для здоровья костей и суставов

Название	Изображение	Дозировки
7. Скипидарная ванна		принимать следует курсом по 10-20 процедур, возможно продление курса. Ванны могут приниматься ежедневно, через день, два дня подряд с перерывом на третий день
8. Файбер хит/Сиалон микс		по 1 пакетику в день между приемами пищи. Содержимое пакетика залить ½ стакана холодной воды, размешать и выпить. Обязательно дополнительное употребление жидкости (1 стакан).
		перед применением содержимое пакета-саше развести в 100 мл горячей воды (70º С и более), тщательно перемешать, накрыть крышкой и оставить на 7-10 мин. Употребить вовнутрь в тёплом виде и запить стаканом жидкости. Употреблять полученный низкокалорийный продукт 1 - 2 раза в день

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа для поддержания иммунитета

(от 1 до 2 месяцев)

Название	Изображение	Дозировки
1. Кор-Алл (Core all)		1 саше на 1,5 литра на день, утром саше пакетик бросить в емкость с водой, достать после того, как выпьете всю воду (в одной упаковке 30 штук, хватает на месяц)
2. Симби-М		по 1 таблетке 2 – 4 раза в день перед приемом пищи
3. Румарин с кальцием/ румарин с хитозаном/ румарин экстра		по 1 Капсуле - 2 раза в день во время еды
		по 1 Капсуле - 2 раза в день во время еды
		по 1 Капсуле - 2 раза в день во время еды
4. Солберри – Н/ Сублима Сок Клюквы		содержимое капсулы тщательно размешать в 1/3 стакана воды, принимать по 1-2 капсуле в день
		Содержимое ½ чайной ложки размешать в 100 – 150 мл воды принимать 1 раз день
5. Настой трав № 5		1 чайную ложку настоя растворить в стакане воды, принимать вовнутрь 2 раза в день

Программа для поддержания иммунитета

(от 1 до 2 месяцев)

Название	Изображение	Дозировки
6. Омега – 3		3 капсулы 2 раза в день во время еды
7. Маточное молочко		по ⅓ чайной ложки в день, на язык, до полного растворения
8. Априка фрутс (для детей)		по 1 таблетке 2 раза в день, во время еды

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа при геморрое

(20 дней – длительность непрерывного приема, 10 дней перерыв; до 3-5 курсов)

Название	Изображение	Дозировки
1. Кор-Алл (Core all)		1 саше на 1,5 литра на день, утром саше пакетик бросить в емкость с водой, достать после того, как выпьете всю воду (в одной упаковке 30 штук, хватает на месяц)
2. Симбион		по 1 таблетке 4 раза в день перед приемом пищи. Рекомендуется принимать в период беременности и лактации.
3. Эхиномин		по 1 капсуле 2 раза в день во время еды
4. Люцерна		по 2 капсуле 2 раза в день во время еды
5. Прополюкс (Propolux)		Для приготовления мази (для воспалившегося, болезненного геморроя и трещин ректального клапана) потребуется 5 граммов водного настоя и 10 граммов топленого масла(растопить на водяной бане). Перед нанесением мази следует опорожнить кишечник, произвести гигиенический туалет, а уже затем наносить средство на повреждённые области. Также подходит для лечения геморроя внешней локализации с помощью компресса.

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа при повышенном гемоглобине

Название	Изображение	Дозировки
1. Кор-Алл (Core all)		1 саше на 1,5 литра на день, утром саше пакетик бросить в емкость с водой, достать после того, как выпьете всю воду (в одной упаковке 30 штук, хватает на месяц). В день выпивать воды из расчета 30 мл на 1 кг веса тела (минимум).
2. Симбион		по 1 таблетке 2 – 4 раза в день перед приемом пищи
3. Румарин с хитозаном		по 1 Капсуле - 2 раза в день во время еды
4. Си-энержи		1 чайную ложку растворить в 0,3 стакана воды. Пить 1 раз в день через час после еды или за час до еды.
5. Сублима Сок Черника		Содержимое ½ чайной ложки размешать в 100 – 150 мл воды принимать 1 раз день

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа при подагре

(20 дней – длительность непрерывного приема, 10 дней перерыв; до 3-5 курсов)

Название	Изображение	Дозировки
1. Кор-Алл (Core all)		1 саше на 1,5 литра на день, утром саше пакетик бросить в емкость с водой, достать после того, как выпьете всю воду (в одной упаковке 30 штук, хватает на месяц)
2. Симбион		по 1 таблетке 2 раза в день перед приемом пищи
3. Люцерна		по 2 капсуле 2 раза в день во время еды
4. Румарин с кальцием/ Хитозан краб		по 1 капсуле - 2 раза в день во время еды
		по 1 капсуле - 2 раза в день во время еды

Программа при подагре

(20 дней – длительность непрерывного приема, 10 дней перерыв; до 3-5 курсов)

Название	Изображение	Дозировки
5. Акваламин Табс (Aqualamin Tabs)		2-5 пастилок в день между приемами пищи. Во время или после каждого употребления пастилок рекомендуется выпивать 150 - 200 мл воды **Противопоказания заболевания ЩЖ, непереносимость йода.**
6. Сублима/Сок Топинамбур		0,5 ч л развести в 100 мл воды 1 раз в день между едой
7. Си-Энержи экстра (Si-Energy Extra)		1 ч л разводим в 100 мл воды 1 р /дмежду приемами пищи
8. Файбер хит		по 1 пакетику в день между приемами пищи. Содержимое пакетика залить ½ стакана холодной воды, размешать и выпить. Обязательно дополнительное употребление жидкости (1 стакан).

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа при проблемах с поджелудочной

Название	Изображение	Дозировки
1. Кор-Алл (Core all)		1 саше на 1,5 литра на день, утром саше пакетик бросить в емкость с водой, достать после того, как выпьете всю воду (в одной упаковке 30 штук, хватает на месяц)
2. Симбион или Симби-М		по 1 таблетке 3 раза в день перед приемом пищи
3. Сублима/сок Топинамбур		Содержимое ½ чайной ложки размешать в 100 – 150 мл воды принимать 1 раз день
4. Люцерна		по 1 капсуле 2 раза в день во время еды.
5. Грин Келп		Принимать 1-2 капсулы 2 раза в день 30 дней.

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа при тромбах

(20 дней – длительность непрерывного приема, 10 дней перерыв; до 3-5 курсов)

Название	Изображение	Дозировки
1. Кор-Алл (Core all)		1 саше на 1,5 литра на день, утром саше пакетик бросить в емкость с водой, достать после того, как выпьете всю воду (в одной упаковке 30 штук, хватает на месяц)
2. Симбион		по 1 таблетке 2 раза в день перед приемом пищи
3. Эхиномин		по 2 капсуле 2 раза в день во время еды
4. Румарин с кальцием/ Хитозан краб		по 1 капсуле - 2 раза в день во время еды
		по 1 капсуле - 2 раза в день во время еды
5. Люцерна		по 1 капсуле 2 раза в день во время еды
6. Сублима/Сок Тыква		0,5 ч л развести в 100 мл воды 1 раз в день между едой
7. Файбер хит		по 1 пакетику в день между приемами пищи. Содержимое пакетика залить ½ стакана холодной воды, размешать и выпить. Обязательно дополнительное употребление жидкости (1 стакан).

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа для поддержания веса

(длительность приема 1 месяц, можно использовать на постоянной основе)

Название	Изображение	Дозировки
1. Кор-Алл (Core all)		1 саше на 1,5 литра на день, утром саше пакетик бросить в емкость с водой, достать после того, как выпьете всю воду (в одной упаковке 30 штук, хватает на месяц)
2. Симбион		по 1 таблетке 2 раза в день перед приемом пищи
3. Настой трав №9		1 чайную ложку настоя растворить в стакане воды, принимать вовнутрь 2 раза в день через час после еды
4. Румарин с хитозаном		По 1 капсуле 2 раза в день с едой
5. Сиалон-Микс		По ½ пакета залить в холодной воде, хорошо размешать, быстро выпить и запить стаканом воды, 2 раза в день вместо перекуса
6. Си-Энержи экстра		Половину чайной ложки напитка растворить в четверти стакана воды, принимать 2 раза в день, вне еды.
7. Маточное молочко		по ⅓ чайной ложки в день, на язык, до полного растворения
8. Омега-3		По 3 капсулы 2 раза в день после еды

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа для поддержания памяти

(длительность приема 20 дней, можно повторять 2-4 раза в год)

Название	Изображение	Дозировки
1. Кор-Алл (Core all)		1 саше на 1,5 литра на день, утром саше пакетик бросить в емкость с водой, достать после того, как выпьете всю воду (в одной упаковке 30 штук, хватает на месяц)
2. Симбион		по 1 таблетке 2 раза в день перед приемом пищи
3. Лецитин тьюб		По ½ чайной ложки 2 раза в день, через 15 минут после еды
4. Омега 3		По 3 капсулы 2 раза в день после еды
5. Эхиномин		По 1 капсуле 2 раза в день во время еды.

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа для ежедневного поддержания здоровья

(длительность приема-на постоянной основе)

Название	Изображение	Дозировки
1. Кор-Алл (Core all)		1 саше на 1,5 литра на день, утром саше пакетик бросить в емкость с водой, достать после того, как выпьете всю воду (в одной упаковке 30 штук, хватает на месяц)
2. Симбион		по 1 таблетке 2 раза в день перед приемом пищи
3. Люцерна Экстра		По 1 капсуле 2 раза в день во время еды
4. Румарин с хитозаном		По 1 капсуле 2 раза в день во время еды
5. Омега- 3		По 3 капсулы после обеда

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа при диарее

Название	Изображение	Дозировки
1. Кор-Алл (Core all)		по 1 пакетику в день между приемами пищи. Содержимое пакетика залить ½ стакана холодной воды, размешать и выпить. Обязательно дополнительное употребление жидкости (1 стакан).
2. Симбион/Симби-м		Принимать по 1 таб 2 раза в день перед едой.
		Принимать по 1 таб 2 раза в день перед едой.
3. Румарин с хитозаном		По 1 капсуле 2 раза в день во время еды (на острый период двойная дозировка)
4. "Сиалон-Микс" / Файбер хит		По ½ пакета залить в холодной воде, хорошо размешать, быстро выпить и запить стаканом воды, 2 раза в день вместо перекуса
		по 1 пакетику в день между приемами пищи. Содержимое пакетика залить ½ стакана холодной воды, размешать и выпить. Обязательно дополнительное употребление жидкости (1 стакан).

Программа при диарее

Название	Изображение	Дозировки
5. Люцерна-экстра (Alfalfa-extra)		Принимать по 1 капсуле 2 раза в день во время еды.
6. Акваламин Табс		2-5 пастилок в день. Во время или после каждого употребления пастилок рекомендуется выпивать 150 - 200 мл. жидкости (вода, сок и т.п.). **Противопоказания: заболевания ЩЖ, непереносимость йода**
7. Артика Вега (Artica Vega).		Детям от 3 – 12 лет по 1-2 таблетки в день; детям старше 12 лет и взрослым по 2 таблетки 2 раза в день во время еды.

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа поддержки печени

(1 месяц)

Название	Изображение	Дозировки
1. Кор-Алл (Core all)		1 саше на 1,5 литра воды, утром 1 пакетик бросить в емкость с водой, через 5 мин вода готова к употреблению. Пакетик остается в воде .
2. Симбион/Симби-м		Принимать по 1 таб 2 раза в день перед едой.
		Принимать по 1 таб 2 раза в день перед едой.
3. Румарин с хитозаном		По 1 капсуле 2 раза в день во время еды
4. Силицитин (Silicitin) или Лецитин Тьюб Противопоказания: камни в желчном		по 2 капсулы* 2 раза в день после еды через 10 минут
		по 0,5 чайной ложки*2р в день через 10 минут после еды
5. "Si-энержи экстра"		1 ч.л.развести в 100мл воды, 1 раз в день через час после еды

Программа поддержки печени

(1 месяц)

Название	Изображение	Дозировки
6. Акваламин Табс		2-5 пастилок в день. Во время или после каждого употребления пастилок рекомендуется выпивать 150 - 200 мл. жидкости (вода, сок и т.п.). **Противопоказания: заболевания ЩЖ, непереносимость йода**
7. Артика Вега (Artica Vega).		Детям от 3 – 12 лет по 1-2 таблетки в день; детям старше 12 лет и взрослым по 2 таблетки 2 раза в день во время еды.
8. Масло расторопши		Разовая порция: 5 капсул
9. Битерон-Н		Содержимое капсулы тщательно размешать в 1/3 стакана воды, принимать 3 раза в день . Продолжительность приема 30 дней
10. Сублима/Сок Свекла		по 1/2ч.л. растворить в 100 мл воды, 2 раза в день, между приемами пищи.

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа работы с высыпаниями

(1 месяц)

Название	Изображение	Дозировки
1. Кор-Алл (Core all)		1 саше на 1,5 литра воды, утром 1 пакетик бросить в емкость с водой, через 5 мин вода готова к употреблению. Пакетик остается в воде .
2. Симбион/Симби-м		Принимать по 1 таб 2 раза в день перед едой.
		Принимать по 1 таб 2 раза в день перед едой.
3. Румарин с хитозаном		По 1 капсуле 2 раза в день во время еды (на острый период двойная дозировка)
4. Бурдок-Н (Burdock-H)		взрослым принимать по 1 капсуле 3 раза в день во время еды.
5. Сублима/Сок Свекла		по 1/2ч.л. растворить в 100 мл воды, 2 раза в день, между приемами пищи.

Программа работы с высыпаниями

(1 месяц)

Название	Изображение	Дозировки
6. Люцерна-экстра (Alfalfa-extra)		Принимать по 1 капсуле 2 раза в день во время еды.
7. Силицитин (Silicitin) или Лецитин Тьюб		по 2 капсулы* 2 раза в день после еды через 10 минут
Противопоказания: камни в желчном		по 0,5 чайной ложки*2р в день через 10 минут после еды
8. "Сиалон-Микс" / Файбер хит		По ½ пакета залить в холодной воде, хорошо размешать, быстро выпить и запить стаканом воды, 2 раза в день вместо перекуса
		по 1 пакетику в день между приемами пищи. Содержимое пакетика залить ½ стакана холодной воды, размешать и выпить. Обязательно дополнительное употребление жидкости (1 стакан).
9. Омега-3		Взрослым и детям с 11 лет 3 капсулы 2 раза в день во время еды. Срок употребления 2-3 месяца.

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа поддержки почек

(1 месяц)

Название	Изображение	Дозировки
1. Кор-Алл (Core all)		1 саше на 1,5 литра воды, утром 1 пакетик бросить в емкость с водой, через 5 мин вода готова к употреблению. Пакетик остается в воде .
2. Симбион/Симби-м		Принимать по 1 таб 2 раза в день перед едой. (на острый период двойная дозировка)
		Принимать по 1 таб 2 раза в день перед едой. (на острый период двойная дозировка)
3. Румарин с хитозаном		По 1 капсуле 2 раза в день во время еды (на острый период двойная дозировка)
4. Акваламин Табс		2-5 пастилок в день. Во время или после каждого употребления пастилок рекомендуется выпивать 150 - 200 мл. жидкости (вода, сок и т.п.). **Противопоказания: заболевания ЩЖ, непереносимость йода**
5. Бурдок-Н (Burdock-H)		взрослым принимать по 1 капсуле 3 раза в день во время еды.

Программа поддержки почек

(1 месяц)

Название	Изображение	Дозировки
6. Настой Трав №6		1 чайную ложку настоя растворить в стакане воды, принимать вовнутрь 2 раза в день
7. Сублима/Сок Клюква		по 1/2ч.л. растворить в 100 мл воды, 2 раза в день, между приемами пищи.
8. Люцерна-экстра (Alfalfa-extra)		Принимать по 1 капсуле 2 раза в день во время еды.

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа при ротовирусе

Название	Изображение	Дозировки
1. Кор-Алл (Core all)		1 саше на 0,5 литра, утром саше пакетик бросить в емкость с водой, достать после того, как выпьете всю воду
2. Аргент - макс		Капсулу раскрыть, содержимое капсулы растворить в 50-100 мл воды и полученным раствором полоскать рот и горло 2-3 минуты. Раствор использовать в течение 30 минут после приготовления. При обострении применять 5-7 раз в день. Не глотать.
3. Симбион **Или** **Симби-м**		по 1 таблетке 4 раза в день перед приемом пищи
4. Артика Вега (Artica Vega)		Детям от 3-12 лет по 1-2 таблетки в день; детям старше 12 лет и взрослым по 2 таблетки 2 раза в день во время еды
5. Румарин с хитозаном		По 2 капс - 2 раза в день.

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

При головных болях / давлении

Название	Изображение	Дозировки
1. Битерон-Н		Содержимое капсулы тщательно размешать в 1/3 стакана воды, принимать 3 раза в день во время еды. Продолжительность приёма 30 дней.
2. Настой Трав №5 (при высоком давлении)		1 чайную ложку настоя растворить в стакане воды, принимать вовнутрь 2 раза в день.
3. Си-Энержи экстра		Половину чайной ложки напитка растворить в четверти стакана воды, принимать 2 раза в день.
4. Хитозан Краб		по 1 капсуле 2 раза в день.
5. Эхиномин		Взрослым по 1 капсуле 2 раза в день во время еды. Принимать периодически, длительность непрерывного приема 20 дней.
6. КОР-АЛЛ		1 пакет-саше, не вскрывая, в 1 литр воды

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа при молочнице

Применение бадов внутрь + спринцевание

Название	Изображение	Дозировки
1. Кор-Алл (Core all)		1 саше на 1,5 литра на день, утром саше пакетик бросить в емкость с водой, достать после того, как выпьете всю воду (в одной упаковке 30 штук, хватает на месяц)
2. Симбион		по 1 таблетке 4 раза в день перед приемом пищи Рекомендуется принимать в период беременности и лактации.
3. Аргент - макс		Капсулу раскрыть, содержимое капсулы растворить в 50-100 мл воды и полученным раствором полоскать рот и горло 2-3 минуты. Раствор использовать в течение 30 минут после приготовления. Применять 5-7 раз в день. Не глотать.
4. Настой Трав №4		1 чайную ложку настоя растворить в стакане воды, принимать вовнутрь 2 раза в день. (**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов продукта, беременность.)
5. Румарин Экстра		По 1 Капсуле - 2 раза в день.
6. Сублима/Сок Свекла		В сутки ½ чайной ложки.

Программа при молочнице

Применение бадов внутрь + спринцевание

СПРИНЦЕВАНИЕ (1 неделя)		
Название	**Изображение**	**Дозировки**
Аргент – макс + + Симби-М		1 этап. 1капс Аргент макса на 0,25 тёплой воды. 2 этап. 1 таблетка симби-М растолочь на 250 мл. воды *Описание спринцевания читай под таблицей

Спринцеваться маленькой грушей. Желательно утром и вечером

Спринцевание выполняется в следующей последовательности:

- Налить раствор комнатной температуры в спринцовку. Для одного сеанса понадобится 200-250 мл. раствора Аргента, потом 250 мл. раствора Симби-м.

Процедуру удобней всего проводить, лежа в ванной с согнутыми и расслабленными коленями.

Спринцевание выполняется в следующей последовательности:

- Налить раствор комнатной температуры в спринцовку. Для одного сеанса понадобится около 200-250 миллилитров жидкости.
- Принять удобное положение. Лучше всего, когда женщина ляжет в ванную и положит ноги на ее бортики. Если такой возможности нет, то можно сделать спринцевание, стоя над унитазом или в тазу, но тогда ноги нужно немного согнуть и наклониться вперед.
- Аккуратно ввести наконечник спринцовки во влагалище на глубину до 5 сантиметров. Полученные микротравмы слизистой могут спровоцировать развитие бактериальной инфекции.
- Медленно ввести раствор внутрь, после сократить мышцы влагалища на несколько секунд, а затем расслабиться. При помощи нажатия спринцовки следует контролировать напор струи, он не должен быть мощным и резким. В противном случае жидкость попадет в матку и спровоцирует развитие воспалительного процесса.

Важно после спринцевания проводить дезинфекцию спринцовки. Для этого внутри ее можно прополоскать раствором марганцовки, а снаружи протереть спиртом. Запрещается использовать один наконечник для процедуры спринцевания и для клизм!

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа для поддержания женского здоровья и красоты

Название	Изображение	Дозировки
1. Бурдок-Н		взрослым принимать по 1 капсуле 3 раза в день во время еды
2. К-Комплекс		по 1 капсуле 2 раза в день во время еды
3. Маточное молочко		по ⅓ чайной ложки в день, на язык, до полного растворения.
4. Файбер-Хит		по 1 пакетику в день между приемами пищи. Содержимое пакетика залить ½ стакана холодной воды, размешать и выпить. Обязательно дополнительное употребление жидкости (1 стакан).
5. Серотонин Какао / Серотонин Шиповник		добавьте 2 г (1 мерную ложку без горки) к 100 мл (1/2 стакана) воды, тщательно перемешайте. Употребляйте напиток не более 2 раз в первой половине дня.

Программа для поддержания женского здоровья и красоты

Название	Изображение	Дозировки
6. Силурон Сок		Содержимое пакета-саше тщательно размешать в 70 мл (1/3 стакана) воды комнатной температуры. Желательно употреблять 1 раз в день.
7. Омега-3 UA		Взрослым и детям с 11 лет 3 капсулы 2 раза в день во время еды. Срок употребления 2-3 месяца
8. Кор-Алл		1 саше на 1,5 литра на день, утром саше пакетик бросить в емкость с водой, достать после того, как выпьете всю воду (в одной упаковке 30 штук, хватает на месяц)

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа при климаксе

(1 мес. длительность приема, 10 дней перерыв, затем повторить)

Название	Изображение	Дозировки
1. Кор-Алл (Core all)		1 саше на 1,5 литра на день, утром саше пакетик бросить в емкость с водой, достать после того, как выпьете всю воду (в одной упаковке 30 штук, хватает на месяц)
2. Симбион		по 1 таблетке 4 раза в день перед приемом пищи Рекомендуется принимать в период беременности и лактации.
3. Аргент - макс		Капсулу раскрыть, содержимое капсулы растворить в 50-100 мл воды и полученным раствором полоскать рот и горло 2-3 минуты. Раствор использовать в течение 30 минут после приготовления. Применять 2-3 раза в день. Не глотать.
4. Румарин с кальцием		по 1 Капсуле - 2 раза в день во время еды
5. Жир печени акулы		1 мл в сутки (1 мерная ложка).

Программа при климаксе

(1 мес. длительность приема, 10 дней перерыв, затем повторить)

Название	Изображение	Дозировки
6. Са-утро		на стакан воды (100 мл) засыпать 1 мерную ложку (5 г) порошка, залить ½ стакана горячей воды (70-90°С), тщательно размешать, долить воды по вкусу
7. Mg-вечер		на стакан воды (100 мл) засыпать 1 мерную ложку (5 г) порошка, залить ½ стакана горячей воды (70-90°С), тщательно размешать, долить воды по вкусу. Употреблять за 30 минут до сна
8. Настой трав № 4		1 чайную ложку настоя растворить в стакане воды, принимать вовнутрь 2 раза в день
9. Эхиномин		по 1 капсуле 2 раза в день во время еды

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Программа при простуде/гриппе

Название	Изображение	Дозировки
1. Кор-Алл (Core all)		Отпаиваться концентрированной теплой водой с кораллом (развести 1 пакетик на 0.5 л теплой воды)
2.Симбион/Симби-М		Принимать по 1 таблетке каждые 4 часа
		Принимать по 1 таблетке каждые 4 часа
3. Аргент макс		Развести капсулу в 50-70 мл воды, полощем горло каждые 4 часа
4. Румарин с хитозаном/хитозан краб		Принимать 2 р в день во время еды, утром и вечером
		Принимать 2 р в день во время еды, утром и вечером

Программа при простуде/гриппе

Название	Изображение	Дозировки
5. Солберри – Н/ Сублима Сок Клюквы		Содержимое капсулы тщательно размешать в 1/3 стакана воды, принимать по 3-4 раза в день между приемами пищи
		Содержимое ½ чайной ложки размешать в 100 – 150 мл воды принимать 4 раз в день между приемами пищи
6. Жир печени акулы		по 1ч.л. 3 раза в день, через 10 минут после еды.

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/

Антиоксидантная защита

(можно принимать 2-3 продукта на постоянной основе)

Название	Изображение	Дозировки
1. Кор-Алл (Core all)		1 саше на 1,5 литра воды, утром 1 пакетик бросить в емкость с водой, через 5 мин вода готова к употреблению. Пакетик остается в воде .
2. Редокс ринс (Redox-Rinse).		Капсулу раскрыть. Содержимое капсулы растворить в 50-100 мл воды и полученным раствором полоскать рот и горло 2-3 минуты / 1 капс на 0,5-1 л воды, пить натощак
3. Солберри - Н		Содержимое капсулы тщательно размешать в 1/3 стакана воды, принимать по 1-2 капсуле в день
4. Битерон-Н		Содержимое капсулы тщательно размешать в 1/3 стакана воды, принимать 3 раза в день . Продолжительность приема 30 дней

Антиоксидантная защита

(можно принимать 2-3 продукта на постоянной основе)

Название	Изображение	Дозировки
5. Бурдок-Н		Принимать по 1 капсуле 3 раза в день во время еды. Продолжительность приема 4 недели
6. Симбион /Симби-м		Принимать по 1 таб 2 раза в день перед едой. Рекомендуется принимать в период беременности и лактации.
		Принимать по 1 таб 2 раза в день перед едой. Рекомендуется принимать в период беременности и лактации.
7. Жир печени акулы		1 мл в сутки (1 мерная ложка).

Подробное описание продуктов на сайте https://aur-ora.com/catalog/vse_produkty/