



## Биологически активная добавка к пище

В жизни каждой женщины есть периоды, для которых характерны значительные отклонения от обычного течения обменных процессов и значительные колебания функциональной активности различных систем организма. Один из таких, наиболее ярких периодов – время «после сорока», время «старения» яичников, снижения выработки половых гормонов и постепенного угасания менструальной функции.

Хорошо известно, что именно в эти годы многие женщины часто испытывают чувство тревоги, страдают от головных болей и головокружений. Появляются жалобы на сердцебиения, приливы, ночные поты, боли в сердце. Все это зачастую сопровождается раздражительностью, бессонницей, эмоциональной неустойчивостью и плохим настроением. Многочисленные психо-эмоциональные, эндокринно-обменные и вегетативно-сосудистые нарушения объединяются под общим названием «климактерический синдром». Проявлений этого синдрома очень много. Так, гормональный дисбаланс сопровождается сухостью кожи, истончением слизистых оболочек влагалища, появлением зуда и болей при половых контактах, снижением полового влечения. Слабеют мышцы тазового дна, мочевого пузыря, мочеиспускательного канала, более частыми становятся посещения туалета. В климактерическом периоде тяжелее протекают уже имевшиеся заболевания – гипертоническая болезнь, кардиосклероз, ишемическая болезнь сердца. В то же время и сами климактерические расстройства способствуют возникновению новых болезней.

Таким образом, проявления климактерического синдрома хорошо известны, так же как и некоторые патогенетические механизмы развития этого состояния. Например, в результате усиленного вымывания из организма кальция и повышенного расходования других жизненно необходимых микроэлементов и витаминов нередко развиваются нарушения минерального (биоэлементного) обмена, проявляющиеся дисбалансом (снижением или увеличением содержания в организме жизненно необходимых биоэлементов и/или нарушения их количественных соотношений). Так, нарушение обмена кальция, приводит к нарастанию дефицита этого макроэлемента, к прогрессирующему разрежению костной ткани (остеопороз), повышенному риску переломов костей.

Для лечения климактерического синдрома разработано немало гормональных препаратов, их количество с каждым годом увеличивается. Задача этих средств – помочь организму женщины справиться с последствиями недостатка половых гормонов. Поэтому недостающие гормоны вводятся в виде лекарств длительными курсами – в ходе гормональной (заместительной) терапии. Нередко рекомендуется применять эти лекарства «всю оставшуюся жизнь».

Биологически активные добавки к пище для «женщин после сорока» имеют ту же задачу – уменьшить проявления климактерического синдрома (еще лучше – предупредить такие проявления). Но при этом главное отличие биодобавок от гормональных препаратов в том, что в состав биодобавок гормоны не входят вообще.

Отсюда часто возникает вопрос – так можно ли что-либо говорить о предупреждении или лечении гормональных состояний (к которым относится и климактерический синдром) без использования гормональных средств?

В действительности такой вопрос не столь уж парадоксален, как выглядит на первый взгляд. Обращая все внимание на проявления климактерического синдрома, часто забывают о том, что у многих женщин во время климактерического периода упомянутые расстройства не наблюдаются вовсе, или же они настолько незначительны, что не доставляют особых неприятностей. Такие женщины проявляют высокую умственную и физическую работоспособность, мало болеют, хорошо выглядят. Обычно именно они до глубокой старости сохраняют ясный ум, хорошую память, активную жизненную позицию и внешнюю привлекательность.

Отсюда можно заключить, что развитие климактерического синдрома с его тяжелыми проявлениями вовсе не является неизбежной патологией. Более того, нормой является именно отсутствие или слабая выраженность каких-либо проявлений. Поэтому в период «после сорока» следует уделять больше внимания своему здоровью, проводить общие и специальные общеукрепляющие мероприятия. И, что особенно важно, **не допускать развития состояний недостатка в организме важнейших биоэлементов, витаминов и других жизненно необходимых биологически активных веществ.** Особенно важными в этом отношении представляются цинк, кальций, железо, аскорбиновая кислота, витамины группы В, D, изофлавоноиды и другие жизненно необходимые микронутриенты. Весьма оправдано и то большое внимание, которое уделяется в последнее время фитостеролам. Эти растительные «предшественники» животных гормонов присутствуют во многих растениях, употребляемых в пищу, а в

некоторых из них (например, бобовые) их особенно много. Естественно, что эти биоактивные вещества могут быть с успехом использованы и в соответствующих минерально-витаминных комплексах профилактической и оздоровительной направленности. Разработанная компанией биологически активная добавка к пище МИРРА-ЕВА и является таким комплексом.

Состав биодобавки представляет собой комплекс биоактивных веществ растительного происхождения и витаминов.

**Соя** как сельскохозяйственная культура известна уже несколько тысячелетий. И столько же времени люди используют это растение для приготовления целебных смесей. А в наши дни особый интерес вызывает возможность использования сои при женской патологии – климактерические симптомы, токсикоз беременных, заболевания молочных желез и т.д. В экстракте сои много изофлавонов, которые рассматриваются в определенной степени как альтернатива заместительной гормональной терапии (эстроген-прогестерон) в климактерическом периоде. Действие натуральных «фитогормонов» на организм человека мягче, чем эффект от синтетических гормональных препаратов, а побочные эффекты практически отсутствуют.

Имеются отдельные сообщения об эффективности БАД с изофлавонами сои при тревожных состояниях, бессоннице, приливах, при головной боли, а также и других симптомах, характерных для предклимактерического и климактерического периода. Соя, которая используется в биодобавке, – натуральная, безопасная, **генетически немодифицированная.**

**Клевер** (из семейства бобовых) хорошо известен не только как кормовое растение, но и благодаря широкому применению в народной медицине многих стран (рекомендуется травниками для профилактики инфекционных и опухолевых заболеваний). Цветы и листья красного клевера издавна используются в качестве естественного источника магния, меди, кальция, хрома, железа, фосфора и витаминов А, С и других витаминов. Клевер содержит изофлавоны (растительные фитостероиды), которые ослабляют проявления климакса и менопаузы.

**Витаминный комплекс** в составе БАД МИРРА-ЕВА оказывает разнонаправленное благотворное действие на организм человека, что имеет особое значение в период климакса и менопаузы.

Так, при недостатке **витамина В<sub>1</sub>** (тиамин) снижается биосинтез белков, что приводит к отрицательному азотистому балансу. Нарушаются функции нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и половой систем. Отмечается быстрая утомляемость и физическая утомляемость, мышечная слабость. Появляется бессонница, артериальная гипотония.

**Витамин В<sub>2</sub>** (рибофлавин) оказывает положительное действие на центральную нервную систему, кожу и слизистые оболочки. При недостатке рибофлавина часто отмечаются потеря аппетита, головные боли, снижение работоспособности. Воспаляются слизистые оболочки полости рта, язык становится пурпурно-красным и отечным, а в уголках рта появляются трещины и язвочки. Может развиться дерматит кожи лица и груди, воспаление слизистой оболочки век и роговицы со слезотечением, жжением и светобоязнью.

**Витамин В<sub>6</sub>** (пиридоксин) – необходим для нормального белкового и холестеринового обмена. Недостаток пиридоксина сопровождается выраженными нарушениями со стороны ЦНС (раздражительность, сонливость, полиневриты), повреждением кожных покровов и слизистых оболочек. Пиридоксин способствует усвоению тканями белков и ненасыщенных жирных кислот. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворения, на кислотообразующую функцию желудочных желез.

**Витамин РР** (никотиновая кислота) регулирует высшую нервную деятельность, функции органов пищеварения и кожных покровов. Положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, способствует нормализации артериального давления.

Биохимические функции **фолиевой кислоты** весьма разнообразны и связаны с участием в процессах биосинтеза нуклеиновых кислот и в метаболизме аминокислот. В частности, витамин необходим для нормального функционирования нервной системы, костного мозга.

БАД МИРРА-ЕВА (50 капсул по 0,4 г в упаковке) содержит биологически активные вещества, которые (при приеме по 2 капсулы в день) обеспечивают среднесуточную потребность организма в витаминах, изофлавоноидах.

Основной курс приема МИРРА-ЕВА – 25 дней. Через несколько дней после окончания приема может быть проведен повторный курс. В течение климактерического периода курсы приема биодобавки в оздоровительных целях следует проводить 2-4 раза в год.

Ассортимент биодобавок компании MIRRA позволяет не ограничиваться применением БАД МИРРА-ЕВА, но и использовать эффективные схемы

сочетанного приема этой биодобавки и других БАД в тех случаях, когда климактерический период сопровождается выраженными обменными и другими нарушениями. К ним относятся, например, нередко развивающийся дефицит кальция, селена, цинка, витаминов, психоэмоциональные расстройства, нарушения работы сердечно-сосудистой системы и другие болезненные состояния. При этом широкое использование БАД в профилактических и оздоровительных целях – совершенно необходимо. Как, например, восполнить недостаток в организме селена, как не с помощью биодобавки? Сделать это за счет только продуктов с высоким содержанием селена (сало, чеснок и др.) – чрезвычайно сложно. То же относится к кальцию, цинку и т.д.

Как и в любых других случаях, профилактические, оздоровительные и лечебные мероприятия лучше всего было бы проводить при участии семейного врача, сведущего в вопросах нутрициологии, витаминологии, биоэлеметологии. К сожалению, это возможно не всегда. Однако имеется немало вполне оправданных схем приема биодобавок-нутрицевтиков, эффективных и безопасных. Приводим одну из них. Эта схема позволяет обеспечить организм женщины фитостеролами, самыми необходимыми микроэлементами для половой системы, витамином Е в наиболее эффективной его разновидности, другими витаминами. Авторы статьи располагают наблюдениями, подтверждающими высокую эффективность этой схемы.

| Биодобавки                                     | Число таблеток/капсул на один прием | Число приемов | Курс, дни |
|--|-------------------------------------|---------------|-----------|
| МИРРА-ЕВА                                      | 1                                   | 2             | 25        |
| МИРРА-СЕЛЕН                                    | 1                                   | 2             |           |
| перерыв – 3 дня                                |                                     |               |           |
| МИРРА-ЕВА                                      | 1                                   | 2             | 25        |
| МИРРА-СЕЛЕН                                    | 1                                   | 2             |           |
| Всего упаковок: МИРРА-ЕВА – 2, МИРРА-СЕЛЕН – 2 |                                     |               |           |

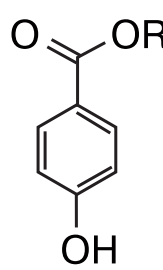
В заключение необходимо отметить следующее. Использование биодобавок, в состав которых входят ингредиенты-фитостероиды, антиоксиданты, витамины, цинк, селен и другие эссенциальные микроэлементы, патогенетически вполне оправдано и, более того, совершенно необходимо. Действительно, при климаксе организм женщины испытывает недостаток этих биоактивных веществ, с чем и связано развитие многих «климактерических симптомов». Рассмотрение конкретных механизмов нормализующего воздействия отдельных ингредиентов биодобавки в предклимактерический период и во время климакса не входит в задачу настоящей статьи, но этим вопросам будет посвящена отдельная публикация.

Биодобавка МИРРА-ЕВА не вызывает каких-либо нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему, как и для любой другой биодобавки, может быть индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов.

### Литература:

- Рудаков И.** Женщинам после сорока и далее. МИРРА-ЛЮКС, 2001, декабрь  
**Рудаков И., Голубков А., Аксенова Е., Голубкова О.** МИРРА-КАЛЬЦИЙ. МИРРА-ЛЮКС, 2005, №11  
**Рудаков И.** Цинк нужен всем. МИРРА-ЛЮКС, 2006, №3-4  
**Аксенова Е., Горюничев Б., Рудаков И.** МИРРА-ЛЮКС: МИРРА-СЕЛЕН. МИРРА-ЛЮКС, 2007, №9-10  
**Рудаков И.** (ред.). Биологически активные добавки к пище (справочник). М., ЗАО «МИРРА-М» 2009, 160 с.

### От разработчиков



## Внимание, парабыны!

### Слухи, реклама, заказные исследования и недостаток информации

Большинство окружающих нас косметических средств – это прекрасные питательные смеси, чрезвычайно благоприятные для развития микроорганизмов. Несомненно, огромное значение в борьбе с микроорганизмами имеет упаковка: будущее – за безвоздушной (Airless) тарой, препятствующей контакту косметического средства с окружающей средой (диспенсеры MIRRA). Очень важны условия производства, соблюдение соответствующих санитарных норм и правил. Но в условиях нестерильного производства для защиты косметики от бурного роста микробов, дрожжей и плесеней спасают консерванты – бактерициды и бактериостатики: первые – убивают наповал, вторые – оставляют в полуживом виде, но не дают размножаться. Самыми безопасными для организма человека являются натуральные соединения, встречающиеся в природе: подавляющее большинство эфирных масел, некоторые растительные экстракты, салицилаты, бензоаты, пчелиный прополис. Но очень мягкое бактериостатическое действие (а значит – высокие дозы), узкая специализация (бьет бактерию, но бессильно против плесени) делает процедуру подбора эффективной антимикробной композиции очень сложным делом и не позволяет в некоторых случаях обойтись без специальных консервирующих добавок.

**В данной статье мы поговорим о парабенах, точнее – о негативных суждениях, построенных на домыслах и вкормленных рекламными «фенечками».**

Когда мы простудились, то глотаем таблетку аспирина или готовим чай с малиновым вареньем, не отдавая себе

отчет, что жаропонижающие и противовоспалительные свойства и того, и другого определяются одним компонентом – салициловой кислотой. В природе она содержится в коре ивы, ягодах малины, черники, земляники, вишни. В химии она называется о-гидроксibenзойной кислотой. Аспирин – это ацетил-салициловая кислота, сложный эфир салициловой и уксусной кислот. Так и парабыны – общее название группы эфиров: метилового, этилового, пропилового и других, только не орто- а пара-гидроксibenзойной кислоты (химические словечки «орто», «мета» и «пара» подсказывают, в каком месте бензольного кольца «живет» ОН-группа).

Парабыны, феноксиэтанол, салициловая, бензойная, анисовая кислоты, бензиловый спирт давно известны как вещества-консерванты, которые встречаются в природе (хотя, как правило, получают синтетическим путем), поэтому с известной натяжкой их можно рассматривать как «натуральные». *SOFW-Journal (Russian version) 2/2006, p. 91*

В начале 20-х годов прошлого века парабыны были предложены в качестве консервантов пищевых продуктов и лекарств. В основном – как альтернатива имеющимся тогда под рукой малоэффективным консервантам: бензойной и салициловой кислотам. Сейчас, за почти вековую историю парабынов, проведены сотни клинических исследований и накоплен богатейший опыт

их использования и в медицине, и в пищевой промышленности, и в косметологии. Антимикробное действие парабынов в основном связано с их неспецифической адсорбцией на клеточных мембранах микроорганизмов. При этом нарушается проницаемость мембран и изменяются функции мембранных белков. **Прямые научные доказательства канцерогенности парабынов на сегодняшний день отсутствуют!** Все парабыны разрешены к применению в составе косметических средств в странах ЕС, США, даже в Японии – там самое жесткое в мире законодательство в отношении здоровья – в отличие, например, от зрелых там формальдегид-выделяющих консервантов: диазолилдидил- и имидазолилдидил-мочевины, МДМ- и ДМДМ-гидантоина, гидроксиметилглицината, бронепола, которые, кстати, тоже широко используются в косметологии во всем остальном мире (внимательнее читайте «Состав» на этикетках).

Популярная сегодня косметика «paraben free» – просто красивый маркетинговый ход, позволяющий «впарить» продукцию наивным запуганным потребителям. Мы уже проходили предыдущие «...free»: «безглицериновая», «безгормонная», «безгенномодифицированная» и много чего еще «без». И что в результате? Фикция! Проще простого развернуть шумную рекламную акцию, выпустить, например, какую-нибудь серию детских массажных масел или смываемых масляных композиций для душа, написать крупными буквами «без парабынов» – ведь **безводные формулы вообще могут обойтись без консервирования!** Или создать «беспарабенную» косметику на основе других новомодных, но практически неизученных консервантов – с неисследованным канцерогенным эффектом. А вот это уже гораздо хуже с любых точек зрения.

Прежде чем принимать на веру негатив о парабенах, прочтите состав десятка-другого препаратов в вашей аптечке. Только возьмите на заметку, что в медицине метил- и пропилен-парабыны называются соответственно «Нипагин» и «Нипазол» – от названия компании Nira Hardwicke, которая первой внедрила промышленный способ получения парабынов.

|  |
|--|
| <p><b>Латинское название</b> Nipagin, Nipazol</p> <p><b>Фармакологическая группа</b> Антисептики и дезинфицирующие средства</p> <p><b>Состав и форма выпуска</b> Субстанция для приготовления лекарственных форм</p> |
|--|

Парабыны используются для консервирования противогрибковой мази АЦИКЛОВИР, противовоспалительных (ДИКЛОФЕНАК, КАПИЛАР), антиаллергического – ГИДРОКОРТИЗОН, регенерирующего – ХОНДРОКСИД, сиропа от кашля – КОДЕЛАК и тысячи других лечебных и лечебно-профилактических препаратов в форме мазей, кремов, гелей и сиропов. Список можно продолжать до бесконечности, потому что за всю историю фармакологии **ничего более эффективного, проверенного временем и исследованного по всем критериям токсикологии пока не создано.**

Нипагин и нипазол находят применение в детской гинекологической практике для спринцеваний влагалища, при заболевании девочек трихомонадным кольпитом. Это, наконец, убедительно?!

Кстати, **метил- и пропилен-парабыны используются во многих странах мира для консервации пищевых продуктов:** по Директивам Ассоциации пищевых добавок каждый из них допускается для применения в концентрации до 0,1%.

Если вы и теперь не верите, что парабыны – это вовсе не страшно, читайте «классику»:

О.Е. Беликов, Т.В. Пучкова. Консерванты в косметике и средствах гигиены. 2003, а также периодику: Парабыны и рак молочной железы // Сырье и упаковка №6 (65), Много шума из-за... парабынов // Сырье и упаковка №4 (43), Вреден ли метилпарабен // Косметика & Медицина №1/2003, О консервантах без предрассудков // Новости в мире косметики №5/2002.



## Биологически активная добавка к пище

Проблема борьбы с различными нарушениями зрения всегда была важной. Но особенно актуальной эта проблема стала в наши дни. Сегодня все больше и больше людей работают в условиях зрительных перегрузок. Этому мы обязаны компьютерам, дисплеям других электронных приборов, телевизионным экранам, чтению при неадекватном освещении и многому другому. К этому перечню следует добавить и негативную роль «нарушений техники безопасности» – так вполне обоснованно можно назвать работу без перерывов. Такая работа тоже вносит свой весомый вклад в длительность и интенсивность зрительных нагрузок.

В наши дни к «старым», хорошо известным и достаточно изученным болезням глаз – врожденным, воспалительным, возрастным и пр. прибавились новые – «зрительный компьютерный синдром», «офисный глаз» и другие.

На протяжении двух последних десятилетий компьютеры с их излучением – электромагнитными полями сложного состава – «находились под подозрением» как возможная причина нервных расстройств, сердечно-сосудистых нарушений, гинекологических заболеваний и даже прерывания беременности. Однако со временем многому из перечисленного было найдено достаточно убедительное объяснение.

Так, длительное пребывание в одной и той же позе при работе с компьютерами вызывает застой в кровеносной системе малого таза и способствует прогрессированию таких заболеваний, как геморрой и хронический простатит. Что же касается женщин, то застой в малом тазу давно считается фактором, ускоряющим рост миомы матки. Эти же обстоятельства способствуют прогрессированию варикоза вен нижних конечностей.

Постоянные и часто неудобные позы при работе (по сути дела – статические нагрузки) – вызывают длительное перенапряжение мышц спины и ног, что нередко приводит к различным нарушениям и даже заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Наконец, напряженная работа на компьютере может быть причиной нервных перегрузок с раздражительностью, бессонницей и другими нежелательными явлениями.

К настоящему времени подтверждено вредное воздействие компьютера на слизистые оболочки глаз, кожу лица и на остроту зрения в целом. Это проявляется хроническими воспалительными заболеваниями слизистой оболочки глаз (конъюнктивиты), краев век (блефариты) и кожи в области глазного контура (дерматиты). В ряде случаев обнаруживаются более неприятные симптомы поражения внутренних оболочек глаза и сетчатки. Что и приводит в конечном итоге к ухудшению зрения, а в некоторых случаях – и к его утрате.

Но не все зависит только от компьютера. Всегда были известны хронические конъюнктивиты и блефариты, катаракта и заболевания сетчатки, а также так называемая «школьная близорукость». Но негативные воздействия компьютера ускоряют, учащают и отягощают эти заболевания.

Проявления зрительных перегрузок и начинающихся глазных заболеваний очень разнообразны. Это могут быть субъективные ощущения усталости глаз, сухости и рези, боли в глазах, слезотечение и другие неприятные симптомы. Различные отклонения от нормы выявляются и объективно – врачом-офтальмологом при специальном осмотре, инструментальных и лабораторных исследованиях.

В последнее время медицинской и широкой общественности все в большей мере становятся известны факты, указывающие на определяющую роль витаминов и биоэлементов в состоянии здоровья человека. В течение последних десятилетий благодаря исследованиям в области экологии, биохимии, нутрициологии (наука о питании), биоэлементологии было убедительно показано, что в почвах, растениях и продуктах питания увеличивается количество токсичных микроэлементов, в то время как содержание витаминов и жизненно необходимых (эссенциальных) биоэлементов – снижается. Это кардинальное явление оказывает все большее влияние на здоровье современного человека и требует от современной медицины принятия необходимых мер для защиты этого здоровья. Цель этих мер – поддержка в пределах нормы содержания в организме человека макро- и микроэлементов, достаточная обеспеченность витаминами и другими жизненно важными микронутриентами.

Все написанное выше имеет самое непосредственное отношение к глазам и к зрению в целом. Нехватка в питании необходимого витамина или микроэлемента может спровоцировать или ускорить болезненный процесс, а нормальный микронутриентный статус организма – ослабит этот процесс или вообще предотвратит его возникновение.

При разработке рецептуры биодобавки МИРРА-ОКО в ее состав были включены ингредиенты, наиболее необходимые для обеспечения функций глаз. Это β-каротин (предшественник витамина А), цинк, лютеин, антоцианы черники. Несколько слов о каждом из этих ингредиентов.

**Экстракт черники** содержит биоактивные вещества (антоцианы), обладающие выраженными антиоксидантными свойствами. Антоцианы нейтрализуют накапливающиеся в тканях глаза свободные радикалы, улучшают микроциркуляцию и оказывают укрепляющее действие на стенку капилляров. Стимулируют синтез зрительного пигмента родопсина, способствуют улучшению адаптации при работе в условиях пониженной освещенности, повышают остроту зрения и уменьшают усталость глаз при длительной зрительной нагрузке. Антоцианы содержатся и в некоторых других растениях (например, в ягодах черной смородины), но их содержание там в несколько раз ниже.

**Лютеин** – жирорастворимый пигмент, каротиноид и его производное – зеаксантин являются главными пигментами. Эти биоактивные вещества защищают ткани глаза (в первую очередь – сетчатку) от разрушающего воздействия света (экранирующая функция), от образующихся под действием УФ излучений свободных радикалов (антиоксидантная функция). Лютеин необходим для профилактики ухудшения зрения при повышенных и длительных или интенсивных зрительных нагрузках – при работе с компьютерами, с софитами, при электросварке и пр., а также – всем пожилым людям, особенно при развивающейся дистрофии сетчатки. «Имеются убедительные доказательства важной роли лютеина в профилактике раннего развития глаукомы – лютеин препятствует клеточной деструкции в области зрительного нерва». (Из заключения МЗ)

**Цинк** выполняет в организме множество функций, поскольку входит в состав сотен ферментов (белков, управляющих биохимическими реакциями и процессами). Адекватное содержание в организме цинка обеспечивает на нормальном уровне работу многих органов и систем, а нехватка этого микроэлемента приводит к многочисленным сбоям в их работе, а нередко – и к заболеваниям. Что касается зрения, то выраженный дефицит цинка нередко сопровождается расстройствами восприятия цвета. Нехватка цинка способствует развитию таких патологических процессов, как катаракта, отслойка сетчатки. Цинк нужен также для синтеза зрительного пигмента родопсина, для защиты сетчатки глаза от яркого света.

**β-каротин** – предшественник витамина А, который в организме превращается в этот витамин. Значение витамина А для зрения чрезвычайно велико, что отражено даже в его названии: ретинол от retina (лат.) – сетчатка. При нехватке ретинола ухудшается восприятие синего и желтого цветов. Очень важно, что витамин А поддерживает нормальную остроту зрения, обеспечивая цветоощущение и темновую адаптацию (предотвращает «куриную слепоту»).

Что касается рекомендаций по использованию, то биодобавка МИРРА-ОКО найдет самое широкое применение, поскольку может применяться для профилактических и оздоровительных целей во всех случаях повышенных зрительных нагрузок и ослабления зрения. Хотя каждый ингредиент биодобавки способен оказывать собственное положительное влияние на те или иные структуры и функции глаза, совместное действие ингредиентов в единой формуле БАД значительно выше их суммарной эффективности.

БАД МИРРА-ОКО (50 капсул по 0,5 г в упаковке) содержит биологически активные вещества, которые (при приеме по 2 капсулы в день) обеспечивают среднесуточную потребность организма в цинке – на 100%, в бета-каротине – на 80%, в антоцианах – на 40% и в лютеине – на 20%.

Основной курс приема МИРРА-ОКО – 25 дней. Через несколько дней после окончания приема может быть проведен повторный курс. При постоянной работе в условиях интенсивных зрительных нагрузок курс приема МИРРА-ОКО в профилактических целях следует проводить 2-4 раза в год.

Биодобавка МИРРА-ОКО не вызывает каких-либо нежелательных побочных эффектов. Противопоказанием к приему, – как и любой другой биодобавки, – может быть индивидуальная непереносимость отдельных ингредиентов.

В заключение следует отметить одно очень важное обстоятельство. Эффективность применения биологически активных добавок к пище связана с наличием в их составе необходимых для организма веществ (витаминов, микроэлементов), а механизм их действия – в восполнении содержания этих веществ в случае их дефицита или повышенного расходования. Попытки некоторых зарубежных компаний производить дорогостоящие биодобавки по принципу «все в одном» – с включением в состав этих БАД десятков ингредиентов – не оказались успешными. Многие витамины и микроэлементы тормозят всасывание друг друга в кишечнике, являются антагонистами по своему действию на те или иные процессы в организме или же просто теряют активность, находясь вместе в одной капсуле или таблетке. Поэтому правильный подход к использованию БАД в профилактических, оздоровительных или лечебных (под контролем врача) целях – это разумное применение только того, что действительно нужно организму, и только в разумных количествах.

Ассортимент биодобавок компании MIRRA позволяет следовать именно этому принципу и использовать эффективные схемы сочетанного приема МИРРА-ОКО и других биодобавок при многих состояниях, характеризующихся не только нарушениями зрения, но и сопутствующими отклонениями в функционировании других систем. Так, уже появились первые отзывы о высокой эффективности назначения комбинированной схемы БАД (МИРРА-ОКО + МИРРА-ФЕРРУМ) в случаях прогрессирующего нарушения зрения, которое сочетается с общим ослаблением организма, астенией, снижением содержания гемоглобина в крови. Рекомендуемая стандартная схема приема БАД в этих случаях следующая.

| Биодобавки                                      | Число таблеток/капсул на один прием | Число приемов | Курс, дни |
|---|-------------------------------------|---------------|-----------|
| МИРРА-ОКО                                       | 2                                   | 2             | 25        |
| МИРРА-ФЕРРУМ                                    | 1-2                                 | 2             |           |
| перерыв – 3 дня                                 |                                     |               |           |
| МИРРА-ОКО                                       | 1                                   | 2             | 25        |
| МИРРА-ФЕРРУМ                                    | 1                                   | 2             |           |
| Всего упаковок: МИРРА-ОКО – 3, МИРРА-ФЕРРУМ – 3 |                                     |               |           |

Отмечается немало случаев, когда ухудшение зрения сочетается с теми или иными расстройствами обмена веществ, нарушениями микроциркуляции и проницаемости стенки сосудов и другими патологическими явлениями. Назначение биодобавок во многих из этих случаев может оказаться полезным, а порой – совершенно необходимым. Однако, эти вопросы, так же как и применение продукции MIRRA при патологии слизистых оболочек глаз или кожи глазного контура, – выходят за рамки данной статьи и будут освещены в отдельной публикации.

### Литература:

**Рудаков И., Панюшин С., Кондэ Л.** Биологически активные добавки к пище. М., ЗАО «МИРРА-М» 2001, 98 с.  
**Аксенова Е., Голубков А., Кондэ Л., Рудаков И.** МИРРА-ЛЮКС: Биологически активные добавки к пище. М., 2004, 96 с.  
**Кондэ Л., Мирра** и компьютер. МИРРА-ЛЮКС, 2005, №5-6  
**Рудаков И.** (ред.). Биологически активные добавки к пище (справочник). М., ЗАО «МИРРА-М» 2009, 160 с.

# ВРЕМЯ ДЕЛАТЬ

С 1 МАРТА ПО 31 МАЯ  
ПРОДУКТЫ СО СКИДКОЙ

12%



**Маска для стимуляции роста и восстановления волос**  
 старая цена ~~450~~  
 цена каталога **398** РУБ.



**Крем влагоберегающий с яблочным воском**  
 старая цена ~~269~~  
 цена каталога **235** РУБ.



**Маска-пилинг с диатомитом и бромелайном**  
 старая цена ~~269~~  
 цена каталога **235** РУБ.

# ПОДАРКИ

С 1 МАРТА ПО 31 МАЯ  
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ НАБОР  
ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ  
ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!

СКИДКА  
15%



**Бальзам увлажняющий для сухой кожи**  
 с целебными дарами моря

**Пластифицирующая омолаживающая маска**  
 с экстрактом земляники  
**Ферментативный пилинг**

**Бальзам БИФИРОН**

старая цена ~~1103~~  
 цена каталога **936** РУБ.

## Поздравляем!



Почетные знаки присвоены следующим дистрибьюторам компании MIRRA:

### Мастер

- Надежда Незлобина (Московская обл.)
- Марина Денисова (Московская обл.)
- Анатолий Киперман (г. Москва)
- Максим Лобанов (г. Калининград)
- Татьяна Кольцова (г. Санкт-Петербург)
- Яна Горбунова (г. Днепропетровск)
- Надежда Дегтярева (Ставропольский край)
- Анна Стукалова (г. Москва)
- Наталья Орынбаева (Брянская обл.)
- Олег Исаев (респ. Марий Эл)
- Маргарита Цяцко (г. Аксай)
- Любовь Кириенко (г. Аксай)
- Нина Бунькова (Пензенская обл.)
- Илья Ботников (г. Чита)
- Ольга Жекураева (г. Саров)
- Диана Сидоренко (г. Краснодар)
- Тамара Троян (г. Минск)
- Медведский Александр (г. Киев)

### Золотой мастер

Лидия Бунятова (г. Улан-Удэ)

### Бриллиантовый мастер

Алексей Ткаченко (г. Новосибирск)

Ноябрь – декабрь 2009