

ко, Кордицепс.

Йод — как избыток, так и недостаток опасны. Избыток йода может спровоцировать заболевания щ. ж. В составе сбалансированных поливитаминово-минеральных комплексов Вы можете получить необходимое для профилактики количество йода (Суперкомплекс, ТНТ, Витазаврики). Нужно помнить, что при лечении щ. ж. препаратами (гормонами щ. ж.) йод в организм поступает с этими лекарствами (он входит в состав гормонов щ. ж.)

ПОДДЕРЖКА БАДАМИ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ. ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ. ЦИСТИТ.

Что провоцирует?

Стрессы, ослабление иммунитета, сладости и консерванты, травмы, климакс и переохлаждение. Чаще, в силу анатомических особенностей, цистит встречается у женщин. Кофе считают скорее вредным, чем полезным, фактором. Кофе усиливает сокращения мышц мочевого пузыря и тазового дна, что, вместе с мочегонным действием кофе, может спровоцировать дискомфортные явления и частые позывы к мочеиспусканию, вплоть до недержания мочи. От этой неприятности тихо и скрытно страдает довольно много женщин, хотя процент обращений к специалистам и невысок.

Что помогает?

Вода — усиленная Хлорофиллом, Витамином С, — способствует «промыванию» мочевыводящих путей и удалению бактерий, токсинов. Пить нужно от 1,5 до 2,5 литров жидкости в день (если нет противопоказаний — болезней почек, сердечно-сосудистой системы, и т.д.), по 100-150 мл за 1 раз. Прийти к такому объему жидкости, конечно, нужно постепенно, по переносимости увеличивая водную нагрузку.

Защитная Формула, Уролакс, По дАрко, Кордицепс, Бифидофилус — БАДы для поддержки общего и местного иммунитета, для борьбы с инфекцией и воспалением. Если Вы впервые встретились с этой проблемой в климактерическом периоде, стоит дополнить свой рацион еще и такими БАДами — Дикий Ямс, С-Х, Витамин Е, Хондроитин.

ПИЕЛОНЕФРИТ.

Что нужно знать?

Высока частота пиелонефритов — это второе по частоте заболевание (после ОРЗ), и первое — среди болезней почек. Довольно часто это заболевание протекает малосимптомно, высок процент первично хронических пиелонефритов. После перенесенных инфекций (ОРЗ, грипп), стрессов, при ослаблении организма риск пиелонефрита увеличивается, а дисбактериоз и целый ряд провоцирующих факторов способствуют началу болезни.

Что помогает?

Предупреждению (до) пиелонефрита помогает укрепление иммунной за-

щиты, нормализация микрофлоры, режим питания и отдыха, и адекватная водная нагрузка («промывание» почек).

Если Вы переболели простудным заболеванием, то от 2 до 4 недель после него старайтесь увеличить водную нагрузку (постепенно увеличивайте количество жидкости) и принимайте Хлорофилл. По дАрко и Бифидофилус, Суперкомплекс помогут поддержать местные защитные механизмы. Во время пиелонефрита помогут По дАрко, Хлорофилл, Кошачий Коготь, Защитная Формула, Уролак, — в зависимости от периода и течения заболевания врач поможет Вам правильно составить план обследования и лечения (в том числе скомбинировать БАДы с фармсредствами).

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ (МКБ).

Что вредит?

«Провокаторами» в образовании конкрементов считают застойные явления и обратный ток мочи (из-за врожденных аномалий развития), воспалительный процесс и нарушение обмена веществ. Существенно повышают риск МКБ и такие факторы, как избыток животного белка, сахара, соли, кофеина, употребление переработанных продуктов, дефицит полезных питательных веществ (витаминов, минералов, клетчатки), воспалительные процессы, ослабление иммунитета, запоры, дисбактериоз, стрессы, уменьшение количества воды в рационе, аномалии развития мочевыводящих путей, наследственная предрасположенность.

Что помогает профилактике?

Знание *типа* камней и исключение продуктов, провоцирующих Ваш тип конкрементов. В любом случае, чистая питьевая вода, поливитаминные БАДы (особенную роль играет витамин В6, сбалансированный с витаминами и минералами), пищевые волокна и противовоспалительные, восстанавливающие местный иммунитет БАДы — очень важные профилактические факторы. *Вода* — достаточным количеством воды для «промывания» почек (и предупреждения образования или увеличения конкрементов в мочевыводящих путях) считается 2-2,5 литра в сутки. Привыкать лучше постепенно, прибавляя по стакану воды в день, и пить ее по 100-150 грамм за один раз. В качестве уникальной питательной поддержки — Солстик! Витамины группы В, поддерживающие здоровый метаболизм растительные экстракты, приятная сладость... и всего 12 калорий (3 грамма углеводов)!

Пищевые волокна (*Локло*) и живая полезная микрофлора (*Бифидофилус*) уменьшают токсическую нагрузку на почки, способствуют улучшению детоксикации, препятствуют воспалительным процессам, помогают предупредить МКБ. Локло связывает и помогает удалять через кишечник те вещества, которые обычно попадают с током крови из кишечника в почку и создают токсическую нагрузку или провоцируют образование конкрементов. *Уролак* — курсы приема этой БАД лучше сочетать с приемом поливитаминовых БАД (*Суперкомплекс, Нутрикалм*) и чередовать с противомикробными (*По дАрко, Чеснок, Чеснок-Перец-Петрушка, Кордицепс*). *Витамин С*

усиливает иммунную защиту и подкисляет мочу, — в большинстве случаев камни образуются при сдвиге рН мочи в щелочную сторону (кроме уратов).

Кальций — пить или не пить при МКБ? Действительно, именно кальций, пропитывая конкременты, способствует их росту и уплотнению. Однако, кальций в камешки зачастую «убегает» из наших костей — прискорбно, что остеопороз и МКБ зачастую поражают одновременно! Что делать: пить или не пить кальций? Специалисты отвечают: пить, но при достаточной водной нагрузке в течение дня и под «прикрытием»: Хлорофилл + Уролак + Локло.

Таблица «БАДы при МКБ».

БАД	Прием БАД	Цель приема БАД
Локло	1 ст.л. +250 г воды 2-3 р. в день между едой	Связывание и выведение через кишечник токсинов и веществ, потенциально опасных в плане образования конкрементов в почках
Хлорофилл	1 ч.л.+ 300 г воды 2-3 раза в день до еды	«Промывание» почек, мочегонный, противомикробный, противовоспалительный эффекты. Нормализация обмена веществ.
Уролак	2 кап. с утра с едой	Мочегонное, уросептическое, противомикробное действие.
Бифидофилус	1 кап. 1-3 раза после еды.	Нормализация обменных процессов, профилактика воспалительных заболеваний, активация местного иммунитета на слизистых оболочках мочеполовой системы
Перец Чеснок Петрушка	2 кап. 2-3 р. после еды	Мочегонное, противоинфекционное, противовоспалительное действие. Усиление иммунной защиты, специфическое воздействие на обмен веществ, профилактика образования конкрементов.
Витамин С*	0,5 таб. 1-2 раза с едой	Подкисление рН мочи. Профилактика образования (или нарастания) конкрементов в мочевыводящих путях. Усиление иммунитета, улучшение обменных процессов, противовоспалительное действие.
Супер-комплекс	1 таб. 1 раз с едой	Богатый источник питательных веществ. Профилактика нарушения обменных процессов, питательная поддержка клеток.
Коллоидные Минералы	1 чайн. л. 4-6 раз в день на 100 г воды	Микроэлементы и минералы для активного обмена веществ и профилактики МКБ.
Протеаза (или Фуд Энзим)	1-3 кап. между приемами пищи 2-3 раза в день.	Противовоспалительное действие, улучшение обмена веществ и усвоения компонентов пищи, профилактика МКБ.

*Витамин С не рекомендован при уратных камнях.