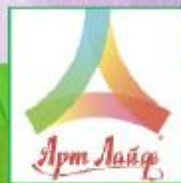




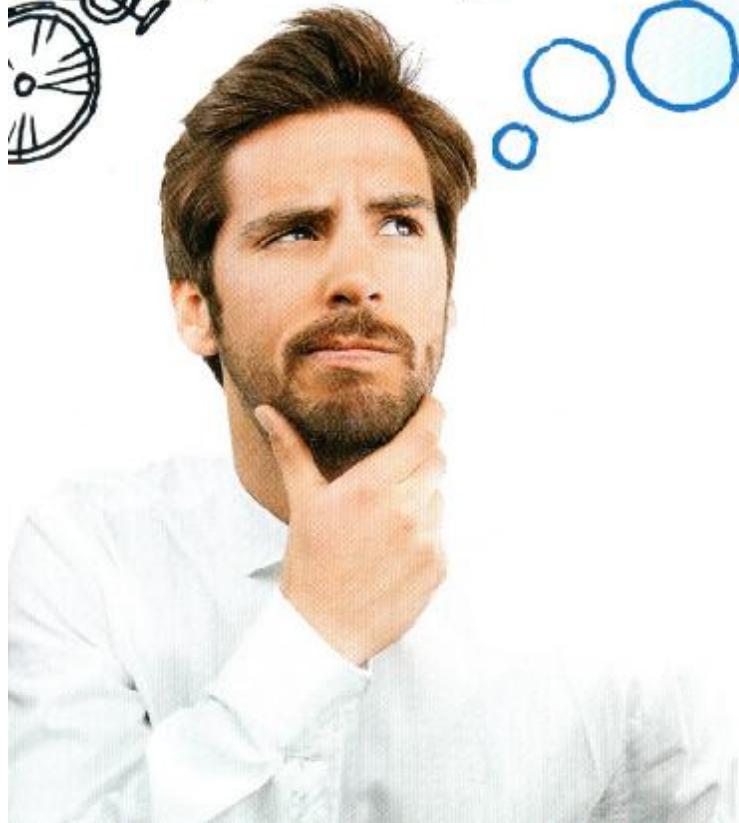
Как вырастить ребенка здоровым?

Практические советы врачей-педиатров
Полноценное меню от компании «Артлайф»






Как помочь ребенку справиться с учебными нагрузками и хорошо учиться?




Что делать, если ребенок:

- 1 не ест полезные продукты
- 2 страдает от аллергии
- 3 часто болеет
- 4 испытывает проблемы с лишним весом и т.д.?






Как вырастить
ребенка умным
и здоровым?



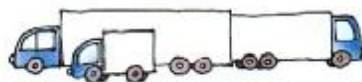
Мы расскажем о том, какие продукты действительно нужны вашему ребенку, так как являются самыми полезными для растущего организма и помогут решить все проблемы здорового питания.



Мы поможем вам дополнить рацион питания с помощью продуктов, которые содержат все необходимые для организма полезные вещества.



«Артлайф»: С чего начинается здоровье?

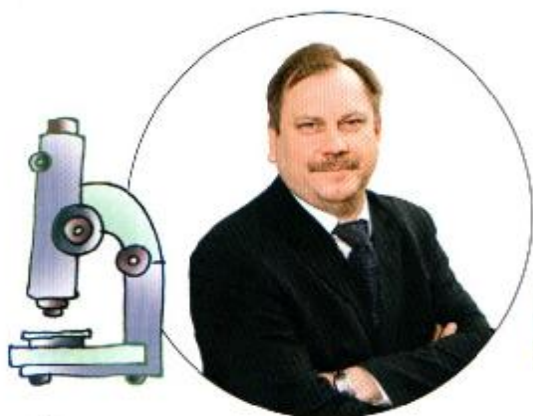


Александр Австриевских

Основатель компании «Артлайф», доктор технических наук, профессор, вице-президент Ассоциации российских разработчиков и производителей БАД, член Правления Томского профессорского собрания.

— «Артлайф» — ведущее предприятие отечественного рынка здорового питания практически с 20-летним опытом производства продуктов для здоровья и красоты. Биоактивные комплексы, косметические средства и пищевые продукты компании пользуются огромной популярностью и успешно продаются в 25 странах мира.

Основная производственная площадка (более 28 тыс. кв. м) компании находится в Томске. Полностью автоматизированное производство «Артлайф» оснащено лучшим в России инновационным высокоточным оборудованием известных зарубежных предприятий. Выпуск продукции «Артлайф» в соответствии с международными стандартами ISO 9001, ISO 22000, GMP и HALAL – гарантия ее безупречного качества и эффективности.



Андрей Вековцев

.....
Вице-президент по науке и производству, врач, кандидат технических наук, автор и разработчик технологий производства и многочисленных рецептур продуктов компании «Артлайф», доцент кафедры товароведения и управления качеством Кемеровского технологического института пищевой промышленности.

— *Инновационные научные разработки и биотехнологии позволяют нам создавать уникальные продукты для здоровья, аналогов которым нет на рынке. Обогащенные продукты питания и натуральные растительные биокомплексы «Артлайф» изготовлены из высококачественного сырья без ГМО, искусственных красителей, консервантов и усилителей вкуса. Они эффективно восполняют дефицит необходимых витаминов и микроэлементов в организме, позволяют ему работать как единый слаженный механизм и активно противостоять болезням.*

Залог эффективности нашей продукции – успешные клинические испытания на базе многочисленных лечебно-профилактических учреждений России и стран СНГ.



Наталья Бычкова

Доктор медицинских наук,
врач-педиатр высшей категории.

— Для формирования хорошего здоровья необходимо правильно и регулярно питаться. Важно помнить, что для обеспечения процессов роста и развития организму ребенка необходимо гораздо больше различных питательных веществ, чем взрослому человеку. К сожалению, сегодня статистика детской заболеваемости подтверждает тот факт, что создать у ребенка крепкий иммунитет непросто. С помощью биокomплексов и продуктов функционального питания компании «Артлайф» родители могут наполнить рацион ребенка всеми необходимыми полезными компонентами для укрепления его иммунитета, активного роста, физического и умственного развития.



Алла Солодилова

Семейный врач, терапевт, диетолог-нутрициолог, руководитель центра натуральной терапии «MeЦeHaT» в Москве. Более 20 лет занимается частной медицинской практикой по методу Фолля и ВРТ с применением нутрицевтиков и парафармацевтиков.

— Авитаминозы и гиповитаминозы у детей – самая распространенная причина развития хронических заболеваний, задержек в развитии, нервного истощения и т. д. В современном мире низкое качество продуктов, неблагоприятное состояние окружающей среды, а также высокий уровень нагрузок в школе делают прием витаминов обязательным для каждого ребенка! Но даже достаточное поступление витаминов с пищей может не удовлетворить потребности детского организма, которые возрастают при острых инфекционных заболеваниях, желудочно-кишечных расстройствах, повышенных умственных и физических нагрузках.

Здоровье – залог успеха вашего ребенка!



Знаете ли вы, что...

- 1 помочь ребенку лучше учиться и быть активным можно с помощью специального меню?
- 2 недостаток полезных веществ в обычных продуктах питания ведет к снижению иммунитета и частым заболеваниям?
- 3 раздражительность и детские капризы, плохое состояние кожи и волос ребенка – это сигналы SOS детского организма, говорящие о нехватке витаминов и микроэлементов?
- 4 обогащенные продукты превосходят продукты «из супермаркета» по пищевой ценности и служат для многих из них полноценной заменой?
- 5 приготовить завтрак или обед с продуктами функционального питания – быстро, легко и напоминает игру, с которой ребенок с удовольствием справится самостоятельно?

По данным Института питания РАМН недостаток витамина С у детей составляет **70-90%**, витаминов группы В – у **60-80%**, витамина А, Е – у **50-90%**.

Большинство детей на территории России испытывает дефицит важнейших микро-нутриентов:

- микроэлементы: йод, фтор, селен, цинк, железо;
- минеральные вещества: кальций, натрий, калий;
- фолиевая кислота, бета-каротин;
- пищевые волокна и полиненасыщенные жирные кислоты.

Дефицит микроэлементов и витаминов у детей вызывает необратимые нарушения умственного и физического развития.





При недостатке йода даже у хорошо успевающих ребят снижается:

на **44%** – внимание,
на **30%** – интенсивность процессов восприятия,
на **20%** – темп мыслительной деятельности,
на **17%** – показатели мелкой моторики.

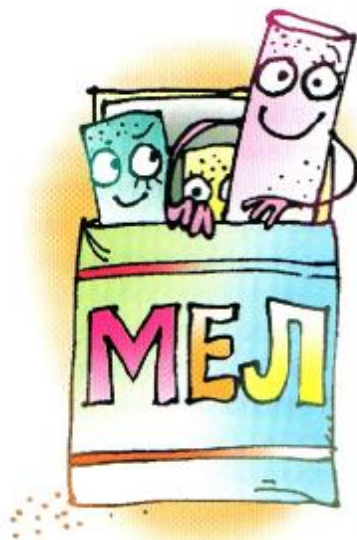


Дефицит йода на 8–44% снижает познавательные функции у дошкольников и на **11–38%** у школьников.

Последствия дефицита йода (снижение способностей к обучению, частые простудные заболевания, вялость и апатия, ухудшение мелкой моторики) мешают ребенку получить хорошее образование и приобрести востребованную профессию.

Согласно исследованиям, в йододефицитных регионах (почти 80% всей территории России) до 85% всех детей страдает от нарушений памяти и интеллекта. По данным ВОЗ, умственная отсталость у детей, обусловленная дефицитом йода, – единственная форма интеллектуальной недостаточности, которую можно предотвратить.

Большую часть железа (80%) головной мозг усваивает в первые 10 лет жизни.



Согласно многолетним исследованиям (Lozoff с соавторами, 2000), до 30% детей, перенесших анемию в младенчестве, не могут освоить школьный материал и остаются на второй год обучения. Дефицит железа в детстве может иметь необратимые последствия. Ведь большую часть железа (80%) головной мозг усваивает в первые 10 лет жизни.

Дефицит кальция у детей вызывает рахит (деформацию костей, черепа, позвоночника, нижних конечностей), кариес, повышенную раздражительность, быструю утомляемость, отставание в физическом и умственном развитии, склонность к судорогам, лишний вес. Одно из самых опасных явлений, вызываемых недостатком кальция у детей, – плохая свертываемость крови.

Заблуждения родителей. Мифы

Миф:

Иммунитет ребенка достаточно укреплять ежегодными поездками на море.



Реальность:

- 1 Скопление людей на пляже, в отеле, парке – фактор, который не способствует повышению иммунитета ребенка на морском побережье. Эффект от такого отдыха может оказаться обратным.
- 2 С детьми до 5 лет педиатры не рекомендуют отправляться в поездки, связанные со сменой климата и длительными перелетами (особенно, в экзотические страны). Большое количество «чужеземных» микроорганизмов, перепад температур, непривычные продукты и вода заставляют иммунную систему ребенка работать на износ. В результате, защитные барьеры могут дать сбой и организм малыша окажется беззащитным перед инфекциями и вирусами.
- 3 10 – 14 дней на морском побережье необходимо провести просто для акклиматизации. И только после этого начнется период оздоровления, который должен длиться не менее 10 дней. Таким образом, путешествие позволит укрепить иммунитет ребенка, если вы проведете на курорте не менее 3 недель.



Миф:

Организм ребенка можно обеспечить всеми необходимыми витаминами и микроэлементами, если

- круглый год покупать фрукты и овощи,
- есть овощи и фрукты прямо с грядки.

По данным ВОЗ, 40% всех заболеваний, вызванных плохой экологической ситуацией (загрязнением воды, воздуха, продуктов питания, климатических изменений и т. д.), приходится именно на детей.

Реальность:

- 1 Известно, что за последние 100 лет содержание железа в яблоках снизилось на 96%, калия – на 48%, магния – на 83%. Кальция в капусте стало меньше на 85%, в пшенице – на 46%. Более, чем на 80% сократилось содержание магния, кальция, железа и фосфора в листьях салата.
- 2 70% всех витаминов срезанная зелень теряет уже через несколько часов после сбора.
- 3 От 25% до 100% витаминов (например, витамин С) разрушается при термической обработке.
- 4 13 витаминов и 15 микроэлементов растущему организму необходимо получать ежедневно. К примеру, для удовлетворения суточной потребности в железе ребенку необходимо съесть 2 килограмма гранатов в день. Норму витамина С восполнит 2,5 кг яблок, а витамина А – 1,5 кг моркови. Даже школьнику с превосходным аппетитом столько за день не съесть, да и переедание не поспособствует усвоению витаминов.

Вырастить здорового ребенка – возможно?



Для детей дефицит нутриентов недопустим, так как зачастую ведет к необратимым последствиям. И здесь у родителей нет права на ошибку. Ведь именно витамины и микроэлементы обеспечивают поддержку иммунитета, гармоничный рост и развитие ребенка. Ритм современной жизни требует от родителей и детей дополнительных усилий для сохранения здоровья и быстрого преодоления недугов.

Нарушение режима и качества питания, малоподвижный образ жизни, злоупотребление компьютерными играми и т. п. к 16 годам могут сформировать больного подростка с пассивной жизненной позицией.

Здоровье — это необходимый фундамент, на который ребенок опирается на пути к успеху, признанию и победам.



Наталья Бычкова

Доктор медицинских наук,
врач-педиатр высшей категории.

— Главным условием крепкого здоровья, выносливости, успешного физического и умственного развития

детей школьного возраста является:

- ежедневное полное удовлетворение потребности организма в основных питательных веществах, витаминах и микроэлементах,
- их оптимальное содержание и сбалансированность в пищевом рационе,
- учет повышенных энергетических затрат растущего организма.

У детей, в отличие от взрос-

лых, значительная часть энергии расходуется на процессы роста и развития организма. Поэтому потребность молодого организма в белках, жирах и углеводах очень высока (в 2,5 раза больше, чем у взрослых).

Все эти условия легко выполнить, если добавлять в рацион ребенка биокомплекс и продукты функционального питания компании «Артлайф».



Правильное питание

Мясо, рыбу, бобовые детям предпочтительно давать в утренние и дневные часы, так как они возбуждающе действуют на нервную систему, повышают активность организма и требуют обильного выделения пищеварительного сока для переваривания и усвоения.

Что необходимо включать в детский рацион ежедневно:



Молочные и кисломолочные продукты – 500 мл (в т. ч. 200 мл кефира или других кисломолочных продуктов). Это основные источники важнейших минеральных веществ и белков. Кисломолочные продукты улучшают пищеварительный процесс, а также работу печени и почек.



Мясо – 80 – 100 г, является важнейшим источником полноценных животных белков, содержащих незаменимые аминокислоты. Предпочтение следует отдавать нежирным сортам: говядине, телятине, курице, кролику.



Рыба – 30 – 50 г, продукт, содержащий легко усваивающийся белок, витамины А и D, минеральные соли. Употребление в пищу морской рыбы является профилактикой йододефицита (широко распространенная патология).



Сахар – всего 60 г (включая соки, компоты и т. д.)



Яйца – 1 шт., яйцо содержит наиболее полноценный белок, чей аминокислотный состав особенно важен для растущего организма. Яичный желток – богатый источник лецитина, легко усваивающегося жира, витаминов и минеральных веществ.



Каша – наиболее ценными по содержанию белков, витаминов, заменимых и незаменимых аминокислот являются гречневая, овсяная и рисовая крупы.



Овощи – 400 г (картофель 200 г, другие овощи – 200 г)



Свежие фрукты и ягоды – должны употребляться детьми только в виде доброкачественных и зрелых плодов и ягод: они содержат большое количество минеральных веществ.



Что делать маме, если:

- не хватает времени, чтобы приготовить полноценные завтрак, обед, полдник и ужин дома?
- ребенок не любит какие-либо полезные продукты и отказывается от них?
- нет уверенности в качестве и экологической безопасности продуктов питания?

Дополните меню обогащенными продуктами!

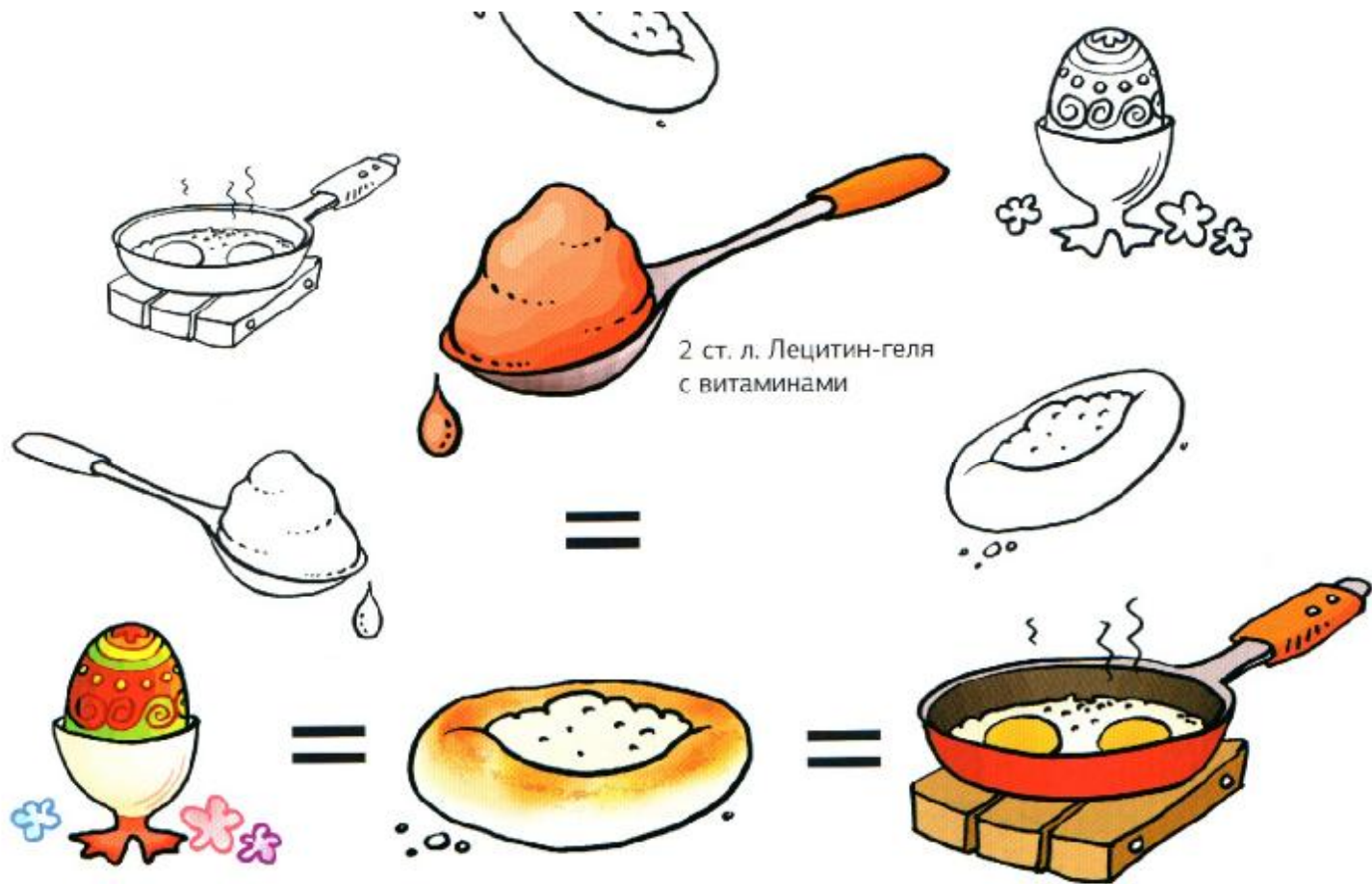
Есть решение: меню следует дополнять равноценными по содержанию полезных веществ обогащенными продуктами функционального питания. Так, например, 2 ст. л. «Лецитин-геля с витаминами» по своей пищевой ценности является эквивалентом куриного яйца.

А вместо тертой моркови можно предложить ребенку кисель «Морковный» или «Черника на отваре Melissa» (польза для зрения та же, а вкус другой).

Содержание полезных микроэлементов в одной порции



обогащенных продуктов составляет 30-50% суточной потребности организма. При регулярном употреблении продуктов функционального питания можно быстро и легко устранить дефицит всех необходимых полезных веществ.



2 ст. л. Лецитин-геля
с витаминами

куриное яйцо

ватрушка с творогом

омлет

Fe



Ca




Функциональное питание «Артлайф» – это эффективная профилактика множества заболеваний!



Особенности функциональных продуктов «Артлайф»

- 1 Изготавливаются из высококачественного сырья по новейшим технологиям производства.
- 2 Обогащены функциональными ингредиентами: витаминами, минералами, антиоксидантами, пищевыми волокнами, пробиотиками и др.
- 3 Витамины, обогащающие функциональные продукты и биокomплексы, лучше усваиваются. Ведь они находятся в чистом виде, а не в связанной форме (как в обычных продуктах), и организм не тратит силы на их усвоение.
- 4 Устраняют дефицит всех жизненно важных нутриентов.
- 5 Нейтрализуют действие свободных радикалов.
- 6 Снижают риск развития многих заболеваний.
- 7 Широкий ассортимент позволяет сделать питание ребенка разнообразным.
- 8 Не содержат искусственных красителей и усилителей вкуса.



Меню

Варианты сбалансированного детского меню разработаны специалистами компании «Артлайф» совместно с доктором медицинских наук, научным консультантом компании Н. К. Бычковой.

Таблица продуктов питания и функциональных продуктов «Артлайф», равноценных по биологической ценности

Заменяемые продукты*	Продукты ФП	Примечание
<p>Яйцо вареное (1шт. – 60 ккал); запеканка из творога (50 г – 90 ккал); индейка/курица отварная (70 г – 75/64 ккал); сосиски (80 г – 88 ккал); молоко коровье, кефир жирный (130 г – 90 ккал) и др.</p>	<p>Лецитин-гель с витаминами, 2 ст. л. на два приема в день (30 г – 85 ккал)</p> 	<p>Целесообразно заменять при аллергии на яичный белок, лак- тазной недостаточности</p>
<p>Творог с сахаром и сметаной (90 г – 241 ккал); творог 10 % жирности (100 г – 253 ккал); мороженое сливочное/пломбир (100 г – 227/240 ккал); котлета, биточки говяжьи (100 г – 235 ккал); омлет (100 г – 250 ккал) и др.</p>	<p>Коктейль «Пинотель Баланс» (55 г – 3 ст. л. – 246 ккал)</p>	<p>При утомлении ребенка, при дисфункции органов пищева- рения</p>
<p>Говядина нежирная (100 г – 140 ккал); сырковая масса/сгущенное молоко (50 г – 170 ккал); сметана 20 % жирн. (55 г – 166 ккал); сливки 20 % жирн. (130 г – 170 ккал) и др.</p>	<p>Коктейль «Пинотель Идеал» (40 г – 4 ст. л. – 168 ккал)</p> 	<p>При избыточной массе тела, сниженной толерантности к углеводам, дисфункции желче- выводящей системы</p>

*Каждое блюдо можно успешно заменить порцией функциональных продуктов «Артлайф», равноценных по биологической ценности

Заменяемые продукты

Абрикос (32 г – 13 ккал);
черная смородина (32 г – 14, 4 ккал);
мандарины, земляника (45 г – 14, 4 ккал);
виноград (20 г – 14 ккал) и др.

Сыр Российский (50 г – 180 ккал);
ряженка (200 г – 170 ккал);
халва подсолнечная (30 г – 162 ккал);
сгущенное молоко (50 г – 170 ккал) и др.

Молоко коровье 3,5 % жирности
(100 г – 64 ккал);
йогурт 1,5 % (100 г – 52 ккал);
ряженка (80 г – 65 ккал) и др.

Булка пшеничная (50 г – 140 ккал);
каши с маслом 100 г пшеничная/рисовая/пер-
ловая/ячневая/пшеничная/168/152/137/141/
167 ккал;
макароны с маслом (100 г – 153 ккал);
блины с маслом (70 г – 145 ккал) и др.

Картофель отварной со сметаной
(100 г – 110 ккал);
глазунья из 1 яйца (100 ккал);
кефир 2,5 % жирности (200 г – 102 ккал);
молоко коровье, кефир жирный
(130 г – 90 ккал) и др.

Продукты ФП

Веселые витаминки Фанни-вит
(100 г – 144 ккал;
1 мерная ложка – 10 г
– 14,4 ккал)

Коктейль «Белково-злаковый»
(40 г – 4 ст. л. – 176,34 ккал)

Коктейль «Пробиотический»
(20 г – 2 ст. л. – 63,56 ккал)

**Каша «Кукурузно-пшеничная
с изюмом»**
(1 порция – 146,88 ккал)



Каша «Лакомка»
(1 порция – 106,3 ккал)

Примечание

Ребенок получает сбалансиро-
ванный витаминный комплекс,
необходимый для его роста и
развития

При дисфункции желчевыводя-
щей системы, запорах, сниже-
нии моторики кишечника

При дисбиозах кишечника,
дисфункции желчевыводящей
системы, лактазной недоста-
точности

При избыточной массе тела,
профилактике ожирения

При лактазной недостаточно-
сти, диспепсических расстрой-
ствах (жидком стуле), дисфунк-
ции органов пищеварения

Заменяемые продукты

Картофельное пюре со сливочным маслом (100 г – 141 ккал);
каши с маслом 100 г рисовая/перловая/
ячневая 152/137/141 ккал;
макароны с маслом (100 г – 153 ккал);
вареники со сметаной (60 г – 138 ккал) и др.

Чай со сливками и сахаром (100 – 80 ккал);
напиток из сиропа (50 мл – 78 ккал);
какао на сгущенном молоке (100 г – 90 ккал)
и др.

Кофе со сливками и сахаром (86 ккал);
какао на сгущенном молоке (100 г – 90 ккал);
кофейный напиток (100 г – 80 ккал);
чай со сливками и сахаром (100 г – 71 ккал)
и др.

Сдоба дрожжевая (100 г – 260 ккал);
пастила (40 г – 125 ккал);
карамель с фруктовой начинкой (35 г – 125 ккал)/
молочной начинкой (35 г – 124 ккал)/
леденцовая (35 г – 126 ккал) и др.

Продукты ФП

Каша «Три злака с ананасом»
(1 порция – 141 ккал)



Какао «Взрослейка» с железом
(1 стакан – 85 ккал)
1 ст. (4 – 5 ч. л.)

Какао «Взрослейка» с йодом
(1 стакан – 86 ккал)
1 ст. (4 – 5 ч. л.)

Конфеты «Кальцимилк»
(25 г – 125 ккал)



Примечание

При дисбиозе кишечника, избыточной массе тела, профилактике ожирения, дисфункции желчевыводящей системы

При анемии, латентном дефиците железа, профилактике этих состояний; утомлении, повышенных нагрузках

Вводить всегда в рацион ребенка ввиду дефицита йода! (Исключение – гипертириоз, что крайне редко встречается у детей)

Профилактика сахарного диабета, кариеса

Заменяемые продукты

Эклер (52 г – 112 ккал);
мед пчелиный (36 г – 112 ккал);
зефир (40 г – 114 ккал);
печенье в шоколаде (50 г – 220 ккал) и т. д.

Продукты ФП

Конфеты «Пробиомилк»
(25 г – 112 ккал)

Примечание

Профилактика сахарного диабета, дисбиоза кишечника, в случаях аллергии на мед

Печенье в шоколаде (25 г – 110 ккал);
конфеты шоколадные пралине (20 г – 112 ккал);
мед пчелиный (36 г – 112 ккал);
печенье в шоколаде с орехами (50 г – 228 ккал)
и т. д.

Конфеты «Кедровый орешек»
(25 г – 111 ккал)



При частых простудных заболеваниях, сниженном иммунитете, также для профилактики избыточного веса

Мед пчелиный (36 г – 112 ккал);
конфеты шоколадные пралине (20 г – 111 ккал);
мармелад (40 г – 120 ккал) и т. д.

Конфеты «Пантогемка»
(25 г – 120,20 ккал)

В случаях аллергии на мед.
Для укрепления иммунитета

Кекс с изюмом (120 г – 360 ккал);
пирожное песочное (90 г – 360 ккал);
компот из сухофруктов (210 г – 360 ккал) и др.

**Кисель «Черника на отваре
мелиссы»**
(100 г – 3 ч. л. на ст.
на 2 порции – 370,7 ккал)

При развивающейся близорукости (для профилактики), неустойчивом стуле, повышенной нервной возбудимости

Заменяемые продукты

Отвар шиповника с сахаром (220 г – 205 ккал);
канао на сгущенном молоке (220 г – 200 ккал);
вареники с картофелем (100 г – 221 ккал) и др.

Рыба отварная (нежирная) (100 г – 78 ккал);
сельдь с растительным маслом (100 г – 78 ккал);
борщ (250 г – 78 ккал);
суп картофельный (300 г – 74,31 ккал) и т. д.

Кекс с изюмом (120 г – 360 ккал);
пирожное песочное (90 г – 360 ккал);
пирожное «Наполеон» (подобное)
(110 г – 340 ккал);
карамель с фрунтовой начинкой
(100 г – 348 ккал)

Продукты ФП

Кисель «Морковный»
(100 г – 6-7 ст. л. на
2 порции – 204 ккал)

Суп-крем «Сырный»
(1 порция – 78,14 ккал)



**Кисель «Овсяный
с подорожником»**
(100 г – 342 ккал)

Примечание

При избыточной массе тела,
дисбиозе кишечника, для
профилактики близорукости,
улучшения состояния кожи

Удобное питание для детей в
нестационарных условиях (в до-
роге, на даче и т. п.)

При заболеваниях желудка,
кишечника, для профилактики
заболеваний органов пищева-
рения

Заменяемые продукты

Щи из свежей капусты (250 г – 50 ккал),
курица/индейка отварная (50 г – 51/58 ккал);
бульон мясной (250 г – 50 ккал) и т. д.

Продукты ФП

Суп-пюре «С курицей»
(1 порция – 57,55 ккал)

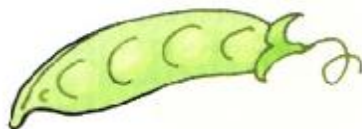
Примечание

Удобное питание для детей в нестационарных условиях (в дороге, на даче и т. п.). Благодаря высокой гомогенности показан при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

Рассольник (170 г – 73 ккал)
борщ из квашеной капусты (250 г – 76 ккал)

Суп-пюре «Гороховый»
(1 порция – 72,5 ккал)

Удобное питание для детей в нестационарных условиях (в дороге, на даче и т. п.). Благодаря высокой гомогенности показан при заболеваниях желудочно-кишечного тракта



Рагу овощное (100 г – 94, 2 ккал);
бутерброд с колбасой (60 г – 90 ккал);
суп картофельный (200 г – 100,1 ккал);
печень говяжья жар. (50 г – 100 ккал) и др.

Картофельное пюре с печенью
(1 порция – 99,12 ккал)

Может заменить еду всухомягну (бутерброд), диетическое блюдо со вкусовыми качествами

Примерное меню для ребенка от 3 до 7 лет

(замена указана с учетом пищевой энергетической ценности продуктов)

I вариант

Завтрак	Курица отварная (филе) с вермишелью (80 г/150 г), какао с молоком → какао «Взрослейка» с йодом (200 г), хлеб (50 г), сливочное масло (5 г)
2-й завтрак	Фрукты, ягоды → Кисель «Черника на отваре Melissa» (150 г)
Обед	Салат из свенной капусты (50 г), суп рисовый (250 г), тефтели мясные (70 г) с картофельным пюре (200 г), кисель → Кисель «Овсяно-рисовый» (200 г), хлеб (60 г)
Полдник	Чай → какао «Взрослейка» с железом (200 г), сдоба (60 г) → конфеты «Кальцимилк» (2 шт.)
Ужин	Яйцо (1 шт.) → «Лецитин-гель» (2 ч. л.), овощное рагу (200 г), мусс (200 г), хлеб (40 г) со сливочным маслом (5 г)
2-й ужин	Йогурт фруктовый (100 г)



II вариант

Завтрак	Рыба отварная (60 г), картофельное пюре (200 г) с огурцом (20 г), кофе → какао «Взрослейка» с железом (200 г), хлеб (50 г) со сливочным маслом (5 г)
2-й завтрак	Сок томатный → Кисель «Морковный» (150 г)
Обед	Борщ (250 г), рулет мясной (80 г) с тушеной капустой (150 г), компот → Кисель «Черника на отваре Melissa» (200 г), хлеб (60 г)
Полдник	Молоко → какао «Взрослейка» с йодом (200 г), ватрушка (70 г) → «Лецитин-гель» (2 ч. л.)
Ужин	Каша гречневая (200 г), чай (200 г), булочка (50 г) с маслом (5 г) и повидлом (10 г)
2-й ужин	Кефир (200 г), печенье (60 г) → конфеты «Пробиомилк» (2 шт.)



Примерное 3-дневное меню для детей школьного возраста

	Завтрак	Второй завтрак
1 день	Яичница с колбасой (75/50 г) Салат капустный (75 г) Кофе с молоком → какао «Взрослейка» с железом (200 г) Хлеб с маслом → «Лецитин-гель» (2 ч. л.) Свежие фрукты (100 г)	Каша пшеница с тыквой (200 г) Салат морковно-яблочный → Кисель «Морковный» (200 г) Молоко → конфеты «Кальцимилк» (2 шт.)
2 день	Молочная каша (200 г) Тертая морковь → конфеты «Кальцимилк» (2 шт.) Кофе с молоком → какао «Взрослейка» с йодом (200 г) Хлеб с маслом и сыром (50/10/25 г) Свежие фрукты (100 г)	Котлета с картофельным пюре (80/180 г) Свежий огурец с зеленым луком (50/10 г) Кефир (200 г)
3 день	Ленивые вареники (200 г) Помидор или огурец (50 г) Чай с молоком → какао «Взрослейка» с железом (200 г) Хлеб с маслом (50/10 г) Свежие фрукты (100 г)	Рыбный рулет с тушеными овощами (100/150 г) Икра баклажанная с зеленым луком → конфеты «Кальцимилк» (2 шт.) Кефир (200 г)





Обед

Тертая редька со сметаной (75/25 г)
Куриный бульон с клецками (200 г)
Курица с рисом (80/180 г)
Свежие фрукты (100 г), отвар шиповника →
Какао «Взрослейка» с йодом (200 г)

Салат из свежей капусты (75 г)
Суп молочный с вермишелью (200 г)
Жареная рыба с овощным гарниром (75/180 г)
Фруктовый сок → Кисель «Черника на отваре Melissa»
(200 г)

Сельдь с отварной свеклой (50/100 г)
Щи кислые с бобами (200 г)
Бефстроганов с гарниром (картофелем, макаронами,
гречкой) (75/180 г)
Компот → Кисель «Морковный» (200 г)

Ужин

Творожная запеканка (75 г)
Тертая морковь → конфеты «Пробиомилк» (2 шт.)
Молоко или кефир (200 г)
Свежие фрукты (100 г)

Овощное рагу (180 г)
Яйцо → Лецитин-гель
Молоко или кефир (200 г)
Свежие фрукты (100 г)



Молочная каша (180 г)
Омлет с яблоками → Лецитин-гель
+ конфеты «Пробиомилк» (2 ч. л./2 шт.)
Молоко или кефир (200 г)
Свежие фрукты (100 г)



Программы здоровья для детей

на основе биоактивных комплексов разработаны специалистами компании «Артлайф» совместно с врачом-диетологом, фитотерапевтом А. А. Солодиловой.

Рекомендуемые дозировки указаны на этикетке каждого продукта*:

14 лет и старше —
взрослая доза;

7-12 лет —

1/2 взрослой дозы;

3-7 лет —

1/3-1/4 взрослой дозы;

до трех лет —

микродозы (активно применять фитогели, взвары, «Лецитин»). Дозы взваров могут быть неизменными для всех возрастов.

*Если не указано другое.

Учись легко!

1 курс, 30–45 дней:

«Нейростабил»:
по 1/2 (3-7 лет) – 1 таб.
2 раза в день;

«Лецитин»:
по 1/2-1 ч. л. 2 раза
в день во время еды,
45 дней;

«ФерроДок»:
1 капсула утром,
30-60 дней;

«Кальцимакс»:
1 капсула вечером,
3-6 недель;

«Сорбиогель»:
1/2 ч. л. или взвар «Вечер-
ний» на ночь 1/2-1 ч. л.

Программа позволит детям и подросткам успешно справиться со всеми учебными нагрузками и повысить успеваемость. Витаминно-минеральные и растительные комплексы обеспечат растущий организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами для полноценного роста, а также интеллектуального и физического развития. Натуральные препараты поддержат защитные силы организма, улучшат память и внимание.

Функциональное питание:

Кисель «Черника на отваре мелиссы»,
«Овсяный с подорожником», чайный

напиток «Букет Сибири», «Вечерний»,
конфеты «Кальцимилк»,
коктейль «Белково-злаковый».

2 курс, 30 дней:

«ФерроДок»;
«Мемори Райс»;
«Грин Стар»;
взвар «Вечерний».

Курсы повторять во
время учебного процесса
— 2 раза в год
(конец осени, весна).

$$E=mc^2$$



Антистресс

Курс приема:

«Нейростабил»;
«Лецитин»;
«ФерроДок»;
«Кальциманс»;
«Сорбиогель» или взвар
«Вечерний» на ночь.



Ученые доказали, что дети подвержены стрессам не меньше, чем взрослые. Но, в отличие от взрослых, они не могут справиться с этой проблемой самостоятельно...

Причины разнообразны: от конфликтов со сверстниками и чрезмерных нагрузок в школе до нехватки витаминов группы В и лецитина. Последствия стресса, полученного в детстве, остаются с человеком на всю жизнь, нередко ломая его судьбу, не давая возможности устроить личную жизнь, успешно продвигаться по службе, иметь хороших друзей.

Ваш ребенок плохо спит и жалуется на усталость? У него наблюдаются нежелательные поведенческие реакции: капризы, срывы? Это первые признаки стресса. Нервной системе срочно необходима поддержка! В программу «Антистресс» входят безопасные растительные и минеральные препараты, которые обеспечивают эмоциональную устойчивость, полноценный сон и хорошее настроение юного вундеркинда. Натуральные биокомплексы на основе лекарственных трав не вызывают вялости, сонливости и заторможенности, позволяя ребенку успешно учиться и заниматься активными видами спорта.

Функциональное питание:

Кисель «Черника на отваре мелиссы»,
«Овсяный с подорожником»,
чайный напиток «Бунет Сибири»,

«Вечерний»,
конфеты «Кальцимилк»,
коктейль «Белново-злаковый».

Юным чемпионам

Курс приема:

«Дискавери Отличник»:
1 таблетка каждой
формулы в первой по-
ловине дня;

«Кальцимакс»:
1 капсула вечером;

«Лецитин»:
1 ч. л. 2-3 раза в день
с едой;

«Грин Стар»:
1 капсула с утра 2 раза
в день;

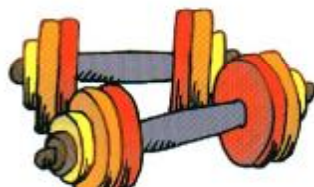
«Джоинт Флекс»:
1 таблетка 2 раза
в день.

Энергетические затраты юных спортсменов значительно выше, чем у сверстников. Кроме того, будущие чемпионы испытывают высокие нервно-психические нагрузки, которые могут ослабить здоровье. Так, например, мальчикам-спортсменам в возрасте от 6 до 12 лет в день необходимо потреблять 1800-2400 калорий, а девочкам – 1600-2200 калорий. Программа предназначена для поддержки физического здоровья юных чемпионов, укрепления мышц, связок и суставов. Применение натуральных препаратов «Артлайф» способствует достижению высоких результатов в спортивных состязаниях. А значит, помогает с самого детства развить у ребенка лидерские качества и волю к победе.

Функциональное питание:

«Лецитин-гель с витаминами»,
каша «Кукурузно-пшеничная с изюмом»,
«Лакомка»,
накао «Взрослейка с йодом»,
«Взрослейка с железом»,
конфеты «Кальцимилк»,

конфеты «Пробиомилк»,
«Недровый орешек»,
«Пантогемка»,
нисель «Черника на отваре Melissa»,
«Веселые витаминки»,
коктейли «Гинотель Баланс»,
«Белково-злаковый».



Компьютерным гениям

Курс приема:

«Глазорол»:

1 капсула 2 раза в день;

«АСЕвит»:

1 капсула в день;

«Кальцимакс»:

1 капсула вечером;

взвар «Кошачий коготок»:

2 раза в день натощак;

взвар «Вечерний» на
ночь.

Во время учебного про-
цесса 2–3 раза в год:

«Мемори Райс»:

1 таблетка 2 раза в день.

По статистике каждый 3-й ребенок за 10 лет школы вместе с багажом знаний приобретает близорукость! За последние 100 лет зрительная нагрузка возросла почти в 20 раз!

Программа обеспечит эффективную профилактику снижения остроты зрения у детей и подростков при чрезмерных зрительных нагрузках, поможет ребенку меньше уставать и лучше усваивать учебный материал. Прием натуральных препаратов предотвращает нарушение осанки, развитие невротозов и болезней, вызванных необходимостью длительное время находиться в одной и той же позе, сидя за столом в школе и дома.

Функциональное питание:

каша «Кукурузно-пшеничная с изюмом»,
«Лакомка»,
какао «Взрослейка с йодом»,
«Взрослейка с железом»,
конфеты «Кальцимилк»,
«Пробиомилк»,
«Недровый орешек»,
«Пантогемка»,
«Веселые витаминки» и кисели «Лес-
ные ягоды»,
«Черника», «Клюква», «Вишня»,
«Облепиха с экстрактом эхинацеи и
шиповника»,

«Брусника-Клюква», «Арония-Чер-
ная смородина»,
«Черника-Вишня», «Морковный»,
«Овсяный с подорожником»,
«Овсяный на отваре солянки и во-
лoduшки»,
«Черника-Ежевика», «Вишня-Ма-
лина»,
«Черника на отваре Melissa»,
конфеты «Фруктовое ассорти»,
суп-нрем «Вегетарианский».

Крепкий иммунитет

Курс приема:

«Фитосорбовит»:

1/2–1 таблетка 2 раза в день
и вода со взваром «Абитэль»;

«Рудвитол»:

1 капсула 1–2 раза в день;

«Нейростабил»:

1 таблетка с утра
и 1 таблетка на ночь;

«Грин Стар»:

1 капсула в обед.

Через 10 дней добавить:

«Артемизин-5»:

по 1–2 таблетки 3 раза в день
во время еды, 15 дней.

Дополнительно санация
носоглотки:

— Полоскание горла раствором
масла чайного дерева после
еды, 2–3 раза в день;

— Капли или турунды в нос с
«Арголайфом» или «Аргосептом».

Сегодня диагноз «часто болеющий ребенок» знаком многим мамам. Особенно остро эта проблема встает при поступлении малыша в детский сад или школу. Иммунитет ребенка, еще не успевший сформироваться и окрепнуть, попадает в экстремальные для него условия суперинфицирования и, конечно, не справляется.

Входящие в программу биоактивные комплексы усилят естественную способность организма противостоять болезням, защитят от бактериальных и вирусных инфекций, позволят снизить частоту обострений хронических заболеваний и ОРВИ. Рекомендуется ослабленным, часто болеющим детям, имеющим хронические очаги инфекций (синусит, ринит, кариес, тонзиллит и пиелонефрит).

Функциональное питание:

«Лецитин-гель с витаминами»,
наша «Кукурузно-пшеничная с изюмом»,
«Ланомна»,
накао «Взрослейна с йодом»,
«Взрослейна с железом»,
конфеты «Кальцимилк»,
конфеты «Пробиомилк»,
«Недровый орешек»,
«Пантогемна»,
нисель «Черника на отваре Melissa»,
«Веселые витаминки» и чайные напитки
«Таежная сила»,
«Бунет Сибири» и т. д.

В домашней аптечке для купирования первых симптомов простуды иметь: «Ивлансин», «Пульмоклинз», «Рудвитол», «Сорбиогель», «Масло чайного дерева», взвары «Абитэль», «Кошачий коготок».

Внимание! При высокой температуре, интенсивной головной боли, потере сознания и судорогах необходимо срочно вызывать скорую помощь.

Чистота – залог здоровья

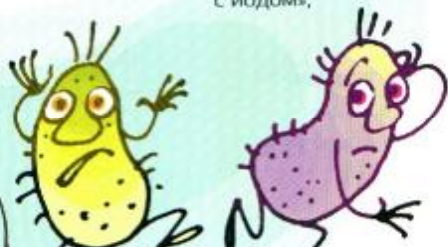
Программа «Здоровый кишечник» – это эффективный и безопасный способ избавления от паразитарных и глистных инвазий, который позволяет нормализовать микрофлору кишечника, улучшить пищеварение и повысить иммунитет ребенка.

- 1 90% всех заболеваний вызваны жизнедеятельностью паразитов, которые попадают в организм, если ребенок съест плохо вымытые фрукты и овощи, слабо прожаренную рыбу или мясо, играет с животными или на детской площадке (через зараженную яйцами глистов почву) и т. д.
- 2 Здоровая микрофлора кишечника обеспечивает производство 70% всех витаминов, синтезируемых в организме, а также полноценное усвоение всех полезных веществ, которые поступают с пищей.
- 3 Неправильная работа кишечника может привести к нарушению сна, депрессии, увеличению массы тела, дисбактериозу и таким серьезным заболеваниям, как атеросклероз, аллергия, сахарный диабет, гипертоническая болезнь.

Функциональное питание:

«Лецитин-гель с витаминами»,
наша «Кукурузно-пшеничная с изюмом»,
«Лакомка», какао «Взрослейка
с йодом»,

«Взрослейка с железом»,
конфеты «Кальцимилк»,
«Пробиомилк»,
«Кедровый орешек»,
«Пантогемна»,
кисель «Черника на отваре Melissa»,
«Веселые витаминки»,
суп «Пинантный с чесноком»,
наша «Овсяно-рисовая с тынввой»,
чайный напиток «Бунет Сибири»,
«Таежная сила»,
«Вечерний».



Здоровый кишечник

для детей 3–7 лет

1 этап, 15–20 дней:

«Гастригель»:

1/2 ч. л. утром до завтрака
и взвар «Кошачий коготок»;

«Сорбиогель»:

1/2 ч. л. вечером до ужина и взвар
«Кошачий коготок»;

взвар «Вечерний» на ночь;

«Лецитин-гель с витаминами»:

1 ч. л. 1–2 раза в день
во время еды.

Через 5–7 дней добавить:

«Артемизин-5»:

1 таблетка 3 раза в день во вре-
мя еды, 10 дней.

Программу повторять 2–3 раза в год.

В домашней аптечке для купирования
первых симптомов пищевой токсико-
инфекции следует иметь:

«Цетразин», «Сорбиогель», «Гастригель»,
«Бифидобак», «Алконейтрал»,
«Альвинуснейтрал», взвары «Абитэль»,
«Гепатон-3».

2 этап, 20 дней:

«Холегон»:

1 таблетка 3 раза в день с едой,
10 дней;

«Гастрокалм»:

1/2 таблетки 2 раза в день до за-
втрака и до ужина и взвар
«Гепатон-3»;

«Рудвитол»:

1 капсула в день.

Через 10 дней добавить:

«Комплекс ферментов плюс»:

1 таблетка

3 раза в день с едой, 10 дней.

Внимание!

На фоне 1 и 2 этапов
очистения возможен
прием антигельминтика
(фарм. препарат).

3 этап:

«Пробиомилк»:

3–5 конфет в день между
приемами пищи или коктейль
«Пробиотический»;

«Кальцимилк»:

3–5 конфет в день;

кисели на выбор: «Лесные
ягоды», «Черника», «Клюква»,
«Вишня», «Облепиха с экстрактом
эхинацеи и шиповника», «Брус-
ника-Клюква», «Арония-Черная
смородина», «Черника-Вишня»,
«Морковный», Овсяный с подо-
рожником», «Овсяный на отваре
солянки и володушки», «Черни-
ка-Ежевика», «Вишня-Малина»,
«Черника на отваре Melissa»
– по 1/2–1 стакану в день.

Здоровый кишечник

для детей 7-12 лет

1 этап, 20 дней:

«Фитосорбвит»:

1/2-1 таблетка
2 раза в день и взвар «Кошачий
коготок»;

«Нейростабиль»:

1 таблетка с утра и 1 таблетка
на ночь;

«Цетразин»:

1 таблетка в день, 10-20 дней.

Через 10 дней добавить:

«Артемизин-S»: 1-2 таблетки
3 раза в день во время еды,
10 дней.

2 этап, 20 дней:

«Лецитин»:

1 ч. л. 2-3 раза в день во время
еды;

«Гастрокалм»:

1 таблетка 2 раза в день нато-
щак и взвар «Гепатон-3»;

«Холегон»:

по 1-2 таблетки 3 раза в день
с едой;

«Рудвитол»:

1 капсула в день.

3 этап, 30 дней:

«Дискавери Отличник»:

1 таблетка каждой формулы;

«Кальцимакс»:

1 капсула вечером;

«Комплекс ферментов плюс»:

1 таблетка 3 раза в день
во время еды, 15 дней;

«Пробинорм»:

1 капсула в день.



Внимание!

На фоне 1 и 2 этапов
очищения возможен
прием антигельминтика
(фарм. препарат).
Программу повторять
2-3 раза в год: в конце
лета, зимой, весной.



Мини-каталог

Рекомендуемые дозировки:

14 лет и старше —

взрослая доза;

7–12 лет —

$\frac{1}{2}$ взрослой дозы;

3–7 лет —

$\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ взрослой дозы;

до трех лет —

микродозы (активно применять фитогели, взвары, «Лецитин»). Дозы взваров могут быть неизменными для всех возрастов.

Мини-каталог
продукции «Артлайф»
позволит вам
узнать, почему
наши продукты по-
настоящему полезны
и пользуются
заслуженным
доверием родителей,
учителей и
воспитателей!



Функциональное питание

Какао «Взрослейка» с йодом

отвечает за рост клеток и развитие мозга у детей. Йод обеспечивает организм энергией, укрепляет нервную систему, улучшает аппетит, повышает интеллектуальные способности, улучшает память и др. Ученые доказали: дети, получающие достаточно йода, выполняют логические задачи на 30% успешнее, в 2,2 раза более внимательны и в 1,95 и реже ошибаются! Одна чашка какао «Взрослейка» восполняет 50% от суточной потребности ребенка в йоде.

Какао «Взрослейка» с железом

Растущий организм испытывает острую потребность в железе.

Этот микроэлемент необходим для образования гемоглобина, который обеспечивает организм кислородом. Дети с железодефицитом в 2,5 раза чаще болеют ОРЗ, в том числе и ринитами. Полезный напиток «Взрослейка» с насыщенным шоколадным вкусом способствует повышению иммунитета ребенка.

Кисель «Морковный»

Обогащенный дигидрокверцетином, витаминами и рутином. Этот 100% натуральный и полезный напиток с витаминами (А, С, Е, В₂ и В₃) для детей (с 3-х лет) способствует гармоничному росту и укреплению защитных сил организма. Морковь,

богатая бета-каротином, помогает улучшить зрение, вывести из организма токсины, очистить кровь. Издавна в народе так и говорили «от моркови – больше крови».

Кисель «Черника на отваре мелиссы»

Кисель на основе натурального сока и ягод черники может улучшить память и внимание. Черника повышает остроту зрения и снимает усталость глаз. Лекарственное растение мелисса обладает успокаивающим действием, позволяя родителям и малышам спать спокойно всю ночь. Особенно рекомендован учащимся и гиперактивным детям, так как позволяет укрепить нервную систему.



Кисель «Овсяный на отваре володушки и солянки»

Мягкая поддержка и восстановление функций печени. Солянка холмовая — единственная из 150 видов солянок содержит целую гамму веществ для защиты печени. Кисель улучшает микрофлору кишечника, способствует детоксикации организма в результате неправильного питания и приема лекарств.

Кисель «Овсяный на отваре подорожника»

Обогащенный витаминами и пищевыми волокнами. Овсяная клетчатка налаживает работу пищеварительной системы, восстанавливает здоровую кишечную микрофлору и способствует усвоению витаминов и микро-

элементов. Отвар из подорожника (самого известного антисептика) оказывает сильное обволакивающее и успокаивающее действие на слизистую желудочно-кишечного тракта.

Кисель «Клюква»

Обогащенный витаминами и микроэлементами, нормализует процессы пищеварения, способствует выведению токсинов и шлаков.



Кисель «Вишня»

Источник витаминов на каждый день для роста и развития ребенка.

Кисель «Лесные ягоды»

Обогащенный витаминами, железом и йодом. Йод укрепляет иммунитет и способствует умственному развитию (именно от него зависит величина IQ). Железо необходимо для полноценного дыхания клеток и активного роста. В составе брусники более 80 соединений, включая бензойную кислоту, что позволяет ей, подобно антибиотикам, снимать различные воспаления.

Кисель «Облепиха с экстрактами эхинацеи и шиповника»

Повышает иммунитет и способствует быстрому выздоровлению. Облепиха содержит целую «азбуку» витаминов

и микроэлементов, превосходя все другие ягоды как по составу, так и по концентрации полезных веществ. Защищает от инфекционных и простудных заболеваний.

Кисель «Брусника-Клюква»

Обогащенный витаминами и экстрактом горца птичьего.

Брусника и клюква — эффективные средства очищения и дезинфекции органов мочеполовой системы. В Древнем Риме клюкву называли «шариками жизненной энергии» за ее способность повышать физические и умственные способности.



Кисель «Арония-Черная смородина»

Обогащенный витаминами и гесперидином. Нормализует артериальное давление, способствует профилактике гипертонии и атеросклероза. Один грамм аронии и столовая ложка черной смородины — дневная норма витаминов Р и С, заряжающих организм жизненной силой.

Кисель «Черника-Вишня»

Обогащенный витаминами, рутином и L-таурином. Способствует профилактике возрастных изменений и усталости глаз. Черника укрепляет зрение и улучшает работу сердца. Вишня успокаивает нервную систему и повышает защитные силы организма.

Конфеты «Кальцимилк»

Обогащенные кальцием, магнием и витамином С и D₃. Гидроксиапатит кальция — наилучший природный источник кальция и фосфора в соотношении 2:1, оптимальном для усвоения организмом. Регулярный прием кальция способствует укреплению костей, зубной эмали и повышению защитных сил организма. Конфеты не содержат сахара. Не вызывают кариеса.

Конфеты «Пробиомилк»

Обогащенные бифидобактериями, лактобактериями, ацидобактериями и пребиотиками. Содержат 3 вида полезных живых бактерий и пребиотиков для их активной жизнедеятельности. Помогут

нормализовать экосистему кишечника ребенка, укрепить иммунитет и снизить проявления аллергических реакций. Не содержат сахара. Не вызывают кариеса.



кислыми бактериями. Стимулируют рост полезной микрофлоры кишечника.

Способствуют выведению токсинов, что особенно важно после приема антибиотиков. Лакомство на основе настоящих кедровых орехов — помощник здорового пищеварения и иммунитета. Не содержат сахара. Не вызывают кариеса.

Конфеты «Черника комплекс»

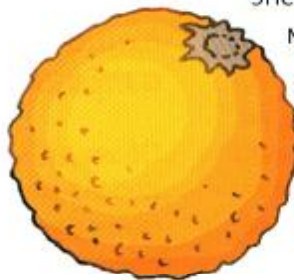
Обогащены витаминами и лютеином — незаменимым веществом для улучшения зрения, которое не синтезируется в организме человека. Черника и арония — самые богатые источники сильнейших природных антиоксидантов, обеспечивающих здоровье глаз.

Конфеты «Кедровый орешек»

Обогащенные инулином, антиоксидантами и пропионово-

Конфеты «Пантогемка»

Со вкусом клубники, обогащенные витаминами и микроэлементами. Содержат пантогематоген — эффективный природный адаптоген и стимулятор кроветворения,



который улучшает работу мозга и повышает устойчивость нервной системы. Способствуют профилактике анемии, укреплению иммунитета и преодолению повышенных нагрузок.

Конфеты «Фруктовое ассорти»

Со вкусом апельсина, ананаса, киви и клубники. Лакомство для всех, кто следит за своим весом. Обогащены йодом — минералом природной энергии. Уникальная формула включает наиболее важные антиоксиданты, сохраняющие красоту и молодость — витамин С, Е и селен.

Гель «Веселые витаминки»

Содержит все необходимые витамины и микроэлементы для роста и развития, поддержки зрения и иммунитета детей от 3 лет. Аппетитный гель с разноцветными шариками украсит любое блюдо, сделав каждый прием пищи праздником.

Каша «По-домашнему»

Обогащенная полиненасыщенными жирными кислотами (ПНЖК) и льняной мукой. Изготовлена на основе злаков, не содержащих глютен: кукурузы, гречки и риса. Способствует снижению уровня холестерина, улучшению состояния сосудов, стимуляции умственной деятельности.

Каша «Кукурузно-пшеничная с изюмом»



Обогащенная отрубями и лизатом пропионовокислых бактерий. Пшеничные отруби – незаменимый источник клетчатки, важнейших макро- и микроэлементов, необходимых для слаженной работы кишечника. Лизат пропионовокислых бактерий стимулирует рост полезной микрофлоры кишечника, усиливая выработку антител (иммуноглобулинов) и укрепляя организм в целом.

Каша «Овсяно-рисовая с тыквой»

Обогащенная лизатом бифидобактерий. Приготовлена на основе молочной сыворотки, которая содержит более 200 жизненно важных питательных веществ. Овсяные и рисовые

хлопья в сочетании с лизатом бифидобактерий восстанавливают микрофлору кишечника и нормализуют обмен веществ.

Каша «Лакомка»

Ячмень – пища силачей и вундеркиндов. Его зерна содержат до 11% белка, 66% углеводов, 4,5% клетчатки, до 2% жиров. Это чемпион по содержанию калия, марганца, железа и кальция, который обеспечивает прочность костей и зубов. Хрустящие шоколадные шарики обязательно поднимут малышу настроение.

Каша «Три злака с ананасом»

Обогащена пищевыми волокнами и лактулозой. Ржаные хлопья, содержащие до 67% углеводов и до 11% белков, богаты клетчаткой, которая легко

насыщает, выводит токсины и улучшает работу кишечника. Наполняет организм энергией и помогает противостоять болезням.

Чайный напиток «Таежная сила»

Настоящий эликсир здоровья заряжает бодростью на целый день. Тонизирующий букет из 8 сибирских трав усиливает защитные силы организма и нормализуют обмен веществ. Целебный гриб чага, растущий на натуральном березовом соке, повышает иммунитет, положительно влияет на работу кишечника и центральной нервной системы.



Чайный напиток «Послеобеденный»

На основе сибирских трав. Лучшее завершение трапезы. Композиция володушки, плодов аниса, курильского и зеленого чая нормализует пищеварение, снимает сонливость, повышает работоспособность. Корень имбиря усиливает мозговое кровообращение и активность мозга, восстанавливает иммунитет.

Чайный напиток «Букет Сибири»

Помогает противостоять стрессу, улучшает пищеварение и работу сердечно-сосудистой системы. Идеально подобранная комбинация из красного корня,

родиолы розовой и лабазника тонизирует и укрепляет организм.



Чайный напиток «Вечерний»

Успокаивает нервную систему, снижает чувство тревожности и помогает подготовиться к спокойному сну. Создан на основе трав с мягким успокаивающим действием: душица, хмель, ромашка, мята, шлемник байкальский, чабрец.

Коктейль «Белково-злаковый»

Обогащенный пребиотиками, лецитином, железом и витаминами. Сытный и питательный напиток. Кукурузные хлопья и пшеничные отруби богаты полезной клетчаткой, которая

подавляет аппетит. Пребиотики обеспечивают благополучие микрофлоры кишечника, повышая сопротивляемость болезням.

Коктейль «Пинотель Баланс»

Кедровый белково-витаминный коктейль. Оптимальная комбинация аминокислот, приближенная к идеальному белку. Благодаря содержанию ценных белков (кедровый орех, соевый и яичный белок), напиток незаменим при ограничении потребления молока и мяса и вегетарианских диетах. Поддержит организм при серьезных физических нагрузках и стрессах, восстановит иммунитет после заболеваний и операций.

Суп-крем «Вегетарианский»

Обогащенный йодом и селе-

ном. Легкое и полезное овощное блюдо. Йод обеспечивает организм энергией. Но только с селеном йод начинает работать, становясь топливом для главной железы иммунной системы организма – щитовидной.

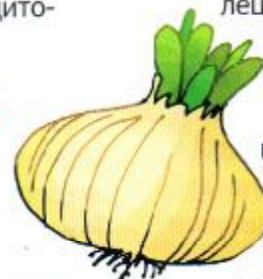
Суп «Пикантный с чесноком»

Залог хорошего самочувствия и высокой работоспособности в течение всего дня. Глицин улучшает память и повышает настроение. Экстракт чеснока обладает противовирусным и иммуностимулирующим действием.

«Лецитин-гель с витаминами»

Питательная поддержка, которая обеспечит все условия для интенсивного роста и развития

малыша с 3 лет. Содержит всю группу витаминов В и рекордное количество фосфолипидов (более 17%), незаменимых для умственного и эмоционального развития ребенка. Сочетание



лецитина с витаминами повышает сопротивляемость организма инфекциям. Благодаря гелевой форме всасывается и усваивается организмом в 3 раза быстрее твердых «витаминок». Насыщенный абрикосовый вкус обязательно понравится маленькому вундеркинду.

Коктейль «Пробиотический»

Коктейль «Пробиотический», обогащенный пребиотиками, растительными ферментами и силимарином. Легко заменит ужин или любой другой при-

ем пищи! Восполнит силы при строгих диетах. Растительный силимарин нейтрализует токсины и препятствует разрушению клеток печени. Пребиотики и пшеничные волокна Nutriose способствуют восстановлению желудочно-кишечного тракта и улучшению пищеварения. Клетчатка из рисовых, овсяных хлопьев и свеклы стимулируют моторику кишечника. Именно благодаря свекле этот 100% натуральный напиток имеет розовый цвет.



Коктейль «Пинотель Идеал»

Кедровый белково-витаминный коктейль «Пинотель Идеал» – источник белков растительного и животного происхождения (кедрового ореха, соевого белка и альбумина). Один стакан

готового напитка содержит 100% витаминов, 30% аминокислот, 100% лактулозы, 25% пищевых волокон от суточной потребности взрослого человека. Обогащен L-карнитином – природным веществом, которое преобразует жир в энергию. Улучшает обмен веществ и микрофлору кишечника, способствует похудению. Успешно прошел процедуру допинг-контроля.

Напиток «Милки Фрут»

Напиток Milky fruit («Милки фрут») на основе ценных сывороточных протеинов и фруктовых соков, обогащен витаминами и живыми бактериями. Этот 100% натуральный напиток показан детям, незаменим при неполноценном питании и диетах. Предупреждает развитие

дисбактериоза, часто возникающего после приема антибиотиков, улучшает пищеварение, выводит токсины.

Напиток «Неоколлаген Артро»

«Неоколлаген Артро» с кальцием, аргинином и витаминами. Напиток с высоким содержанием гидролизата коллагена – 5 000 мг – способствует укреплению соединительной ткани, улучшает подвижность суставов и связок. Незаменим в рационе людей, активно занимающихся спортом, тяжелой физической или сидячей работой.

«Неоколлаген Артро» продлит период активной жизни, обеспечив мощную профилактику возрастных изменений тканей и суставов.

Биокомплексы



Дискавери Отличник

12 витаминов и 30 микроэлементов для полноценного роста и развития. Уникальная матричная таблетка способствует максимальной усвояемости – позволяет каждому витамину действовать в нужное время и в нужном месте.

Нейростронг

Для нормализации мозгового кровообращения, от которого напрямую зависит: интеллект, внимание и память. Снижает утомляемость и повышает трудоспособность. Входящий в состав гинкго билоба (пища для ума) помогает без труда справиться с повышенными нагрузками.

Нейростабил

100% натуральный биокомплекс с мягким успокаивающим действием поможет устранить психоэмоциональное напряжение, без лишних переживаний справиться с большими нагрузками. Рекомендуется при бессоннице, стрессах (переход

в новую школу, спортивные соревнования и т. п.) и гиперактивности.

ФерроДок

Дефицит железа у детей может привести к задержке роста и умственного развития, снижению иммунитета и частым простудным заболеваниям. Комплексный препарат для профилактики железодефицита и лечения анемий «ФерроДок» помогает восстановить клеточное дыхание и предотвратить кислородное голодание клеток. Уникальная пеллетная технология позволяет соединить в одной капсуле конкурирующие вещества, обеспечивая их 100% усвоение!



Мемори Райс

Поддержка активной работы мозга! Входящие в состав готу кола и гингго билоба улучшают память, повышают концентрацию внимания, позволяют легко справляться с повышенными умственными нагрузками.

Грин Стар

Особенность обмена веществ у детей состоит в том, что значительная часть энергии идет на процессы роста и развития организма, поэтому им требуется гораздо больше энергии, чем взрослым. «Грин Стар» – это мощная энергетическая поддержка организма на основе морских водорослей. Их полезные ве-



щества мешают вирусу прикрепиться к клетке и проникнуть внутрь. Комплекс восполняет и сохраняет баланс жизненно-важных аминокислот, витаминов, макро- и микроэлементов.

Лецитин

Активатор мыслительной деятельности. Незаменим для умственного и эмоционального развития, улучшения памяти и внимания ребенка. Наш мозг на 30% состоит из фосфолипидов, которые по своей структуре идентичны лецитину!

Кальцимакс

Сбалансированный комплекс микроэлементов для костной, соединительной и нервной ткани. Идеален в период роста и развития, так как содержит

кальций в 100% усвояемой форме (гидроксиапатит)! Ускоряет восстановление после травм.

Сорбиогель

Скорая помощь желудку и кишечнику. Поможет быстро вывести токсины и шлаки из организма, устранил последствия отравления некачественной водой или пищей.

Джоинт Флекс

Предназначен для коррекции и восстановления функций опорно-двигательного аппарата (остеохондрозы, травмы). Основа комплекса – глюкозаминсульфат и хондроитинсульфат (являются компонентами хрящевого межклеточного



Глазорол

Уникальный препарат для сохранения остроты зрения и профилактики глазных заболеваний. Содержит 24 компонента (в том числе, не синтезируемые организмом лютеин и зеаксантин), необходимые для защиты глаз, при повышенных зрительных нагрузках.

АСЕвит

Уникальная технология мультикапсов, по которой создан комплекс, позволяет соединить в одной капсуле жиро- и

вещества) уменьшают боль, улучшают подвижность суставов, помогают при повышенных физических нагрузках. Входящая в состав лиана «кошачий коготь» повышает иммунитет ребенка.

водорастворимые элементы витамины А, Е и С в натуральной форме (несинтетической). Применение этих витаминов повышает общую сопротивляемость организма, помогает подготовить его к восприятию повышенных умственных, психоэмоциональных и физических нагрузок.

Фитособровит

Мягко и эффективно очищает организм от шлаков и токсинов, оказывая заживляющее действие на слизистую желудка. Помогает наладить пищеварение при неполноценном питании и стрессах.

Рудвитол

Надежный щит от вирусов. Повышает активность иммунной системы, усиливает со-

противляемость организма к возбудителям инфекционных заболеваний, обладает противовоспалительным действием.

Артемизин-5

Эффективен при энтеробиозе, аскаридозе, трихинеллезе, описторхозе, цистинозе, гименолепидозе и лямблиозе. Нейтрализует как паразитов, так и продукты их жизнедеятельности. Парализует мышечный аппарат гельминтов, тем самым предотвращая выброс в кровь отравляющих токсинов и способствуя скорейшему избавлению от «непрощенных гостей». Помогает восстановить здоровую микрофлору кишечника, устраняет процессы брожения и гниения, устраняет метеоризм.



Пульмолинз

Тройная сила против кашля – разжижает и удаляет мокроту, расширяет бронхи, укрепляет местный иммунитет. Сокращает сроки и снижает интенсивность обострения хронических заболеваний бронхолегочной системы, осуществляет их профилактику. Обладает муколитическим, отхаркивающим и антибактериальным действием.

Гастригель

Нормализует работу желудочно-кишечного тракта. При сезонных обострениях хронических заболеваний и недочетах в питании. Действует уже через 10-15 минут после применения, а это в 4 раза быстрее капсул и таблеток!

Гастрокалм

Противовоспалительный комплекс помогает при расстройствах желудочно-кишечного тракта, болезнях печени и желчевыводящих путей. Способствует восстановлению слизистой желудочно-кишечного тракта, улучшает моторику желудка, его секреторную функцию и предотвращает рецидивы воспалительных заболеваний ЖКТ.

Ивлаксин

Природный аспирин, эффективный противовоспалительный комплекс для активного противостояния инфекции. Купирует острое воспаление, сопровождающееся повышенной температурой, и предотвращает его переход в хроническую форму.

Холегон

Эффективно борется с паразитами печени, нормализует работу желчевыводящей системы и ЖКТ, которые чаще всего страдают при паразитозах. Нормализует отток желчи, обладает спазмолитическим, желчегонным, бактерицидным и противовоспалительным действием.

Пробинорм

100 млн ацидо-, бифидо- и лактобактерий в одной капсуле для здоровья кишечника! Уникальная комбинация живых бактерий в биокомплексе поможет нормализовать микрофлору кишечника, вывести токсины, повысить иммунитет и улучшить самочувствие.



Комплекс Ферментов плюс

Комбинация активных энзимов (ферментов) растительного и животного происхождения нормализует пищеварение и способствует лучшему расщеплению пищи и ее усвоению. Идеален при нарушении режима питания. Обладает противовоспалительным и иммуномодулирующим действием.

Цетразин

Природный антибиотик широкого спектра действия. В основе 5 мощных растительных фитобиотиков: цетрария исландская, андрографис, грецкий орех, зверобой, эвкалипт + панкре-

атин и прополис! Оказывает противовоспалительное действие (помогает справиться с бронхитом, пневмонией, гайморитом), укрепляет иммунитет, нормализует микрофлору кишечника. Надежная профилактика простуды и гриппа!

Бифидобак

Комплекс для поддержки естественного баланса микрофлоры. Бифидобактерии, входящие в состав комплекса, составляют до 98% здоровой микрофлоры кишечника, поддерживают иммунитет и защищают организм от кишечных инфекций.



Алконейтрал

Скорая помощь при отравлениях. Способствует дезинтоксикации организма, успокаивает

нервную систему, улучшает работоспособность и концентрацию внимания.

Альвинуснейтрал

Помощник № 1 при диарее. Быстро купирует диарею неинфекционного происхождения, нормализует процессы пищеварения. Поможет справиться с расстройством кишечника и забыть о метеоризме.

Взвар «Абитэль»

Мощная поддержка иммунитета на основе экстракта лапки пихты сибирской и шиповника из экологически чистых районов Западной Сибири.

Взвар «Гепатон-3»

Защита и восстановление клеток печени. Обладает противо-

воспалительным и желчегонным действием. Основа взвара – солянка холмовая – богатый источник полезных веществ. Содержит более 14 микро- и макроэлементов, широкий спектр аминокислот, флавоноидов и гамма-линоленовую кислоту (участвующую в клеточном дыхании).

Взвар «Эхинол»

Щит от инфекций и первая помощь при слабом иммунитете. Благодаря природным иммуномодуляторам (эхинацея, зверобой, девясил, шиповник) поддерживает здоровье в период стресса, чрезмерных нагрузок и после операций.



Взвар «Вечерний»

Способствует снижению артериального давления. Душица, мята и пустырник, входящие в его состав, помогают быть в норме при стрессах и повышенной нервной возбудимости.

Взвар «Кошачий коготок»

Взвар для укрепления иммунитета на основе самой эффективной из 60 видов перуанской лианы «кошачий коготь» – мощного растительного иммуномодулятора. К тому же оказывает противовоспалительное, антипаразитарное и общеукрепляющее действие.

Космецевтика



Арголайф

Уникальный антисептик на основе коллоидного серебра. Ионы серебра убивают более 500 разновидностей микробов, вирусов и грибов. Это превосходит возможности самых сильных антибиотиков. Обладает подсушивающим эффектом.

Аргосепт

Антисептический гель на основе коллоидного серебра подавляет рост и развитие микробов. Обладает противовоспалительным, ранозаживляющим эффектом.

Масло чайного дерева

Мощный антисептик, незаменимый при порезах и ожогах. Местно воздействует на кожу и слизистую оболочку, оказывает обеззараживающее и заживляющее действие. Эффективно борется с бактериями, вирусами и грибами.

Кисели «Артлайф» на пользу детям!

Все больше городов России под патронажем администрации области включают в программу питания учебных и дошкольных учреждений кисели «Артлайф». С 2004 года

в рамках социальной программы «Здоровье детям!» на их базе в городах Глазов, Липецк и др. проводились исследования* влияния продуктов «Артлайф» на здоровье детей.

В результате, общая заболеваемость детей, посещающих дошкольные учреждения, снизилась на 40,5%.

Регулярное употребление киселей «Артлайф» обеспечило:

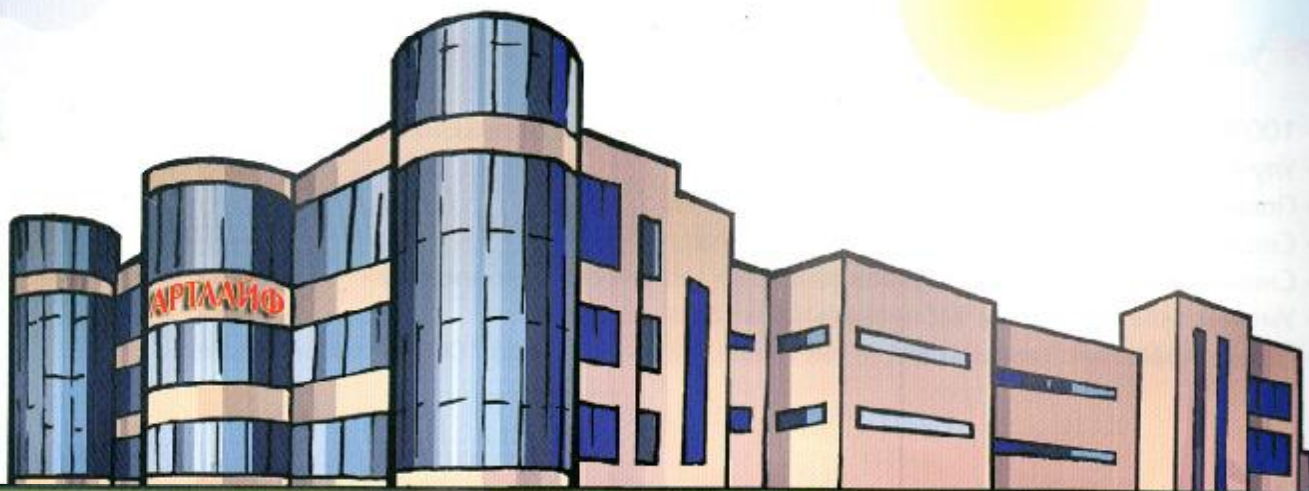
- 100% восполнение организма йодом и, как следствие, повышение иммунитета
- Улучшение сна
- Повышение успеваемости школьников на 15%
- Снятие раздражительности и агрессивности
- Снижение на 30% числа случаев развития хронических заболеваний
- Уменьшение в 2,2 раза заболеваемости ОРВИ
- Предотвращение тяжелых форм умственной отсталости до 1000 детей ежегодно

*Проведены совместно с Федеральным государственным учреждением здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии № 41 Федерального медико-биологического агентства России» на базе Глазовского реабилитационного центра детей и подростков с ограниченными возможностями

Дорогой читатель!

Если вы держите в руках этот буклет, значит, вас ожидают позитивные перемены на пути к улучшению здоровья семьи! Продукты компании «Артлайф» обогатят меню ребенка всеми необходимыми полезными веществами, став для родителей настоящей палочкой-выручалочкой в любой ситуации: при плохом аппетите, слабом иммунитете и частых заболеваниях, аллергии, избыточной массе тела и т. д.

Система менеджмента качества и безопасности ООО «Артлайф» сертифицирована в соответствии с ISO 9001, ISO 22000 и GMP. Продукция компании производится в соответствии с требованиями «Халаль» (HALAL).



Представитель компании «Артлайф» в вашем регионе:
г. Москва, ул. Наговицына, 64, 3 этаж, офис 326 (здание Сбербанка РФ)
тел.: 8(882)11-78-111

Артлайф