



Содержание

САМ СЕБЕ СКУЛЬПТОР	Полезная мука – без неё не обойтись20	
или Восхождение к себе	•	
Обе они нужные, обе хороши	Льняные каши21	
но в разных ситуациях4		
А где мне взять Омегу-3? 5	Полезный обед	
Trigo mile borro energy ev millioning	Супчики быстрого приготовления.	
Полезные масла от «Компаса Здоровья»	Кисели без крахмала22	
Возвращение традиций: льняное, конопляное и подсолнечное нерафинированные масла	Кедровые каши 23	
7 достоинств Омега-3	Молочко, но другое	
Как вырастить здорового малыша,	Ячменное, овсяное и кедровое.	
активно прожить жизнь и сохранить	«Иван-чай сибирский»	
ясный ум к старости	"Mball- lan chonpekhh"	
Каждый выбирает для себя	Prevent to Hopertury	
Пользу?	Вкусные новинки	
37	Новые супы и конфеты24	
Усиленная польза		
Настаивание на льняном масле значительно усили-	Тревога живет в кишечнике25	
вает оздоровительный и восстанавливающий эффект зверобоя, облепихи и амаранта 9		
qual operation, contemnal in anaparita imminimization	Конопля – возвращение королевы	
«Красный Рубин» –	Продукты из конопли:	
эликсир, умеющий многое		
«Родословное дерево» льняных эликсиров 10	масло, каши, клетчатка, мука и семена26	
Эликсиры Омега-3 на зверобое	Будь в форме!	
Системное оздоровление11	Флаксы, конопляные крекеры и флакс-батоны,	
	или чем заменить хлеб и сладости	
	или чем заменить хлео и сладости	
Эликсиры Омега-3 на солодке	Cymondywy	
Как выбрать индивидуальную дозу	Суперфуды –	
Как принимать эликсир	питание современного человека	
Специальные наборы	Максимальная концентрация пользы29	
Продукты с добавленной пользой:		
для снижения веса, суставов и позвоночника,	Три линейки натуральной косметики	
сердца и сосудов, женского здоровья,	«Нежный лён» на основе льняного масла,	
печени и поджелудочной железы, для мужского здоровья,	«Magic Alatai» из редких алтайских трав,	
для мужского здоровья, для почек и мочевого пузыря16	«Нетріпа» на основе конопляного масла30	
· ·	•	

Каталог продукции ООО НПО «Компас Здоровья». Телефон: (383) 224-12-63. Вся продукция имеет сертификаты соответствия. Отпечатано в типографии ООО «Издательский Дом «ВОЯЖ», 630048 г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104 Тираж 100 000 экз. Подписано в печать 13.03.2018 г. Перепечатка материалов разрешена только с письменного разрешения ООО НПО «Компас Здоровья». Все права защищены.



Г. А. Гордуновская, врач-диетолог.

САМ СЕБЕ СКУЛЬПТОР

или Восхождение к себе

фитотерапевт ООО НПО «Компас Здоровья», Л. Я. Лыткина, пользователь продукции «Компаса Здоровья» с многолетним стажем

Очень радует, что все чаще люди 30-40 лет без особых проблем со здоровьем спрашивают, как использовать льняные эликсиры для профилактики, чтобы быть в форме и умственно и физически. И без лишних затрат.

Вы знаете, что в эликсирах есть и антиоксиданты, и Омега-3 и аналоги стеринов для поддержания гормонального баланса. А со зверобойными эликсирами кожа человека становится фабрикой по выработке витамина-гормона Д.

Есть **КВАРТЕТ ЗДОРОВЬЯ** — есть ежедневный «мелкий ремонт» и защита от болезней и возрастных изменений.

Последовательность использования наборов в течение года для поддержания формы и профилактики:

- 1. Оздоровительный набор для желудка и кишечника (1 цикл)
- 2. Затем Оздоровительный набор для печени и поджелудочной железы (1 цикл)
- 3. После этого Набор для почек и мочевого пузыря (1 цикл)
- 4. Следующий Набор для сердца и сосудов
- 5. Затем Оздоровительный набор для суставов и позвоночника

Если Вам уже 55 и больше — тем более начинайте! Расстаньтесь со всем ненужным, что копилось годами, старило и мешало жить.

Надо лишь захотеть и действовать!

Нет фатальных ситуаций – есть фатальное мышление. При регулярном и систематическом использовании ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ НАБОРОВ (см. стр.16) уменьшается биологический возраст и возрастные нарушения. Напоминаем один из проверочных тестов.



Встаньте на твёрдую поверхность босиком или в обуви на низком каблуке. Ноги поставьте вместе. Закройте глаза. Поднимите ногу, согнув её в колене. Если Вы правша поднимите левую ногу, если левша правую. Сопровождающий Вас партнёр засекает время на секундомере. Ваша задача простоять на 1 ноге, не шевелясь и не открывая глаза, подольше.

Сделайте замеры три раза. Найдите среднее значение и сверьте с таблицей.

Время (сек)	Биол. возраст
28 сек	20–30 лет
23 сек	30–40 лет
18 сек	40–50 лет
11 сек	50–60 лет
4 сек	60–70 лет

Более того, душа тоже становится моложе. Тестируйтесь каждые шесть месяцев – убедитесь сами!

Тест на психологический возраст

1. Вы предпочитаете:

- а) сказки, фэнтези, фантастика (5 очков);
- б) современная проза (4 очка);
- в) поэзия (3 очка);
- г) классическая проза (2 очка); д) деловая, рабочая литература,
- газеты (1 очко).

2. Вы принимаете самостоятельные решения?

- а) постоянно (1 очко);
- б) обязательно советуюсь с близкими (2 очка);
- в) никогда сам ничего не решаю
- г) совет иногда прошу, но делаю по-своему (3 очка).

3. Вы жалуетесь окружающим на неудачи и проблемы?

- а) конечно (4 очка);
- б) да, если очень плохо (2 очка);
- в) нет не хочу показывать (1 очко);
- г) нет не хочу обременять окружающих (3 очка).

4. Что заставляет вас плакать?

- а) фильм, книга, музыка (2 очка);
- б) несправедливость (1 очко);
- в) обида (3 очка);
- г) боль (4 очка).

5. Вы выбираетесь из дома:

- а) хотя бы раз в неделю хожу в гости (3 очка);
- б) постоянно куда-то тянет, дома не сижу (5 очков);
- в) регулярно посещаю театр, кино (2 очка);
- г) у меня очень много занятий дома (1 очко);
- д) каждый вечер гуляю, а в выходные провожу на природе

6. Вы чаще отмечаете праздники:

- а) дома (1 очко);
- б) у друзей (4 очка);
- в) в кафе (3 очка);
- г) на природе (2 очка).

7. Вы следите за своим здоровьем?

- а) регулярно обследуюсь (2 очка);
- б) лечусь, когда заболею (4 очка);
- в) регулярно принимаю витамины
- этого достаточно (3 очка);
- г) ежедневно измеряю давление и принимаю лекарства (1 очко).

8. Как вы одеваетесь?

- а) ориентируюсь на современный стиль (4 очка);
- б) у меня свой стиль (3 очка);
- в) регулярно покупаю модные новинки (2 очка);
- г) ношу то, что у меня уже есть (1 очко).

9. Вы путешествуете?

- а) да (за границу, по стране, люблю экскурсии) (5 очков);
- б) пляжный туризм (4 очка);
- в) нет, не люблю (2 *очка*);
- г) мне тяжело/страшно/
- некомфортно в путешествиях (1 очко);
- д) мне хватает впечатлений в обычной жизни (3 очка).

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА:

39-41 очко: Вам не хочется взрослеть, ответственность несколько тяготит. Ваш психологический возраст 16-18 лет.

29-33 очка: Вы в самом расцвете сил, полны надежд, не теряете оптимизма. Ваш психологический возраст 20-25

18-22 очка: Вы уже имеете опыт, четко ставите цели, продолжаете удивляться жизни и миру, воспринимаете жизнь как творчество. Появился некоторый скептицизм. Ваш психологический возраст около 40 лет

Менее 21 очка: Вас мало что радует, вы слишком сосредоточены на своих проблемах (счастье кажется маловероятным). Вы боитесь отступить от правил и рамок, жестко настаиваете на своем. Ваш психологический возраст более 60 лет.





Обе они нужные, обе хороши...

но в разных ситуациях

Г. А. Гордуновская,

врач-диетолог, фитотерапевт НПО «Компас Здоровья»

И ОМЕГА-3. И ОМЕГА-6 – НЕЗАМЕНИМЫЕ ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ. БЕЗ НИХ ОРГАНИЗМ ПРАВИЛЬНО РАБОТАТЬ И СОХРАНЯТЬ ЗДОРОВЬЕ НЕ МОЖЕТ.

Почему в КВАРТЕТ ЗДОРОВЬЯ входит только Омега-3?

Вот ситуация: человек порезал руку. Совсем маленькая, неглубокая ранка. Это – начало целого каскада событий!

Чтобы остановить даже небольшое кровотечение, сюда должны «прибежать» клетки крови тромбоциты (они отвечают за образование сгустков и тромбов).

Чтобы дефект кожи «закрылся», сюда приходят клетки макрофаги и начинают активно вырабатывать соединительную ткань.

Чтобы защитить место повреждения от попадания микробов извне, появляются лейкоциты и возникает небольшой отёк, боль (чтобы запомнилось), покраснение, повышение местной температуры. Да и свобода движения уменьшается. Всё это 5 признаков воспаления.

А что заставляет эти разные клетки вдруг устремиться к месту повреждения? Это особые вещества:

- Активаторы воспаления (т. н. простагландины воспалительного ряда)
- Активаторы образования соединительной ткани (т. н. лейкотриены)
- Активаторы сгущения крови и тромбообразования (т. н. тромбоксаны)

И ВСЕ ЭТИ ВЕЩЕСТВА ОБРАЗУЮТСЯ ИЗ ОМЕГИ-6!

И вот ранка закрылась, кровотечение остановилось, воспаление создало защитный барьер и прекратилось.

Если в организме есть избыток Омеги-6 (человек ест только Омега-6 растительные масла и животные жиры), тогда будут и дальше продолжаться тромбообразование, воспаление и образование соединительной ткани.

Сгущение крови захватит более крупные сосуды. Образовавшиеся сгустки будут оседать на их стенках. Здесь начнут формироваться атеросклеротические бляшки.

Из-за избыточного образования соединительной ткани на месте повреждения будет не нежная новая кожица, а грубый рубец.

Избыточное образование соединительной ткани - это склероз. Не остановленный вовремя процесс образования соединительной ткани в лёгких после перенесённой ОРВИ – причина хронической обстуктивной болезни легких (ХОБЛ). Если было какое-то расстройство печени (вирусный гепатит, воспаление), там начинаются диффузные изменения. Это тоже склероз. Заканчивается он печально - циррозом.

Всё это - склероз внутренних органов.

Посмотрите вокруг. У большинства людей есть весь набор: сгущение крови (варикоз и геморрой тоже говорят об этом); склероз внутренних органов; 3-5 хронических воспаления (в суставах, в кишечнике, в желудке, в печени и поджелудочной железе).

Всё это однозначно говорит о выраженном избытке Омеги-6 и животных жиров в организме.

На таком фоне очень быстро развивается так называемый СМЕРТЕЛЬНЫЙ (морбидный) КВАРТЕТ:

- Гипертония
- Сахарный диабет
- Ожирение
- Атеросклероз

Главный защитник от избыточного тромбообразования, воспаления и образования соединительной ткани -Омега-3

Именно из Омеги-3 образуются 3 группы веществ, которые:

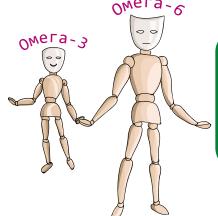
- снижают сгущение крови и тромбообразование (т. н. антитромбоксаны);
- уменьшают образование соединительной ткани (т. н. антилейкотриены);
- снижают воспаление (т. н. простагландины невоспалительного ряда).

Вы принимаете лекарства от боли, воспаления, от сгущения крови, гипертонии, а эффект слабый? Так посмотрите, какая еда на вашем столе! Вы явно недоедаете Омега-3-содержащие продукты, а животные жиры и Омега-6 масла употребляете в

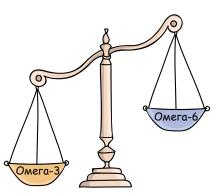
Берите ситуацию в свои руки! И гипертония, и диабет, и атеросклероз, и избыточный вес - алиментарно-

зависимые заболевания (зависят от питания). Носить этот груз или освободиться от него - выбор за Вами!

Создавая в ежедневном рационе количественное преобладание Омега-3, мы получаем физиологический и малозатратный способ управления воспалением, тромбообразованием и склерозированием.



Так сейчас



Так должно быть



А где мне взять Омегу-3?

Г. А. Гордуновская, врач-диетолог, фитотерапевт ООО НПО «Компас Здоровья», **Е. А. Шрейдер,** технолог цеха масляных экстрактов

ВЕРОЯТНО, ВЫ ЗНАЕТЕ, что лён — это не только отличные ткани, но и полезнейшая еда. Издавна и в России, и в Северной Европе существует два вида льна — долгунец (для производства волокна и олифы) и кудряш (пищевой). У долгунца длинные стебли, но семена маленькие, с низким содержанием масла. Кудряш низкий (30-40 см), но семена его крупные, с высокой масличностью.

Из них вырабатывают и масло, и муку. Высокое содержание Омега-3, магния, селена, хрома и кремния, белка и клетчатки, отсутствие глютена — вот что такое льняное семечко. Всё это семена накапливают, чтобы дать начало новому растению и выжить. Это — противострессовая защита.

И чем больше разница между зимней и летней температурой, тем больше в льняной семечке Омега-3, магния и селена.

Вот почему лён из Сибири сильнее, чем из других, более тёплых регионов.

До 1873 года на столах россиян и простого люда Северной Европы было только льняное и конопляное масло.

Содержание Омега-3 в растительных маслах (%)

ВИД МАСЛА	ОМЕГА-3	ОМЕГА-6
Льняное масло	57,0	17,0
Конопляное масло	21,5	54,0
Кедровое масло	20,0	50,0
Соевое масло	10,0	50,0
Кукурузное масло	1,0	60,0
Пальмовое масло	1,0	10,0
Оливковое масло	0,6	9,4
Кунжутное масло	0,3	42,7
Подсолнечное масло	0,0	65,0

В рыбьем жире содержание Омега-3 до 35%

В скоромные дни ели мясо и сливочное масло. А в постные (более 200 дней в году) людей поддерживало льняное и конопляное масло.

После сбора урожая повторный посев льна возможен только через 5-7 лет (чтобы земля восстановилась). Такой сложный севооборот, невозможность использования высокой температуры при отжиме стали причинами перехода на подсолнечное масло. Технология проще, хранится дольше. Так выгода вытеснила пользу, а мы стали забывать ценнейшее для здоровья льняное масло.

Сейчас лидеры по использованию продуктов из льна — это Германия, Финляндия и Канада (там есть Национальная программа «Лён — ресурс сохранения здоровья нации»). Чего там только нет на полках магазинов — льняные батончики, рыбные и мясные полуфабрикаты для котлет с льняной мукой, хлеб, булочки и печенье с дроблёным льном.

У нас должно стать так же!



А может ли рыба стать «поставщиком» Омеги-3?

В настоящее время нет. К этому есть несколько причин.

1. Прежде всего, нужна рыба, обитающая в

холодных морях (ведь Омега-3 — это фактор выживания при низких температурах).

Омега-3— это природный «антифриз» для животных (белые медведи, киты, пингвины и другие арктические птицы), для рыб и даже для древнейших бактерий, обнаруженных во льдах Антарктиды и оживающих при размораживании.

Почти вся красная рыба сейчас выращивается на рыбных фермах. Для быстрого набора веса вода там значительно теплее, а корм — с обязательным добавлением зерновых продуктов и очень небольшим содержанием водорослей. Поэтому Омега-3 накапливается меньше. Да, рыба жирная. Но это другой жир, близкий по строению к животному.

В искусственных условиях невозможно вырастить сельдь, мойву, кильку и скумбрию. Им и надо отдавать предпочтение.

- 2. Омега-3 «боится» нагревания, а рыбу принято тушить или запекать. Надеяться на сохранение Омега-3 не приходится. Правильно едят рыбу народы Севера и скандинавских стран (строганина); японцы, китайцы. Сырая, обильно сдобренная пряностями (защита от паразитов), но не солью (она уплотняет ткани) такая рыба отлично отдаёт человеку Омегу-3.
- 3. Океаны и холодные моря служат «кладбищем» для отработанных космических аппаратов и полигоном для ядерных испытаний. А рыбы активно

накапливают все токсины, попавшие в воду. Поэтому, например, в Норвегии беременным всегда рекомендовали употреблять не менее 300-400 г красной рыбы в неделю как источник Омега-3. Но с 90-х годов эта порция уменьшилась до 100 г в неделю.

Поэтому сейчас семена масличных культур и масло из них— наилучший источник Омега-3. Но по его содержанию масла очень отличаются.

Безусловно, из-за высокого содержания Омеги-3 и фосфолипидов льняное масло может быстро окисляться.

Научно-Производственное Объединение «Компас Здоровья» льняное масло обрабатывает по запатентованной технологии: используются природные кремниевые фильтры и удаление влаги без нагрева, за счёт изменения атмосферного давления. Это защищает льняное масло «Компаса Здоровья» от быстрого окисления, увеличивает срок хранения и сохраняет первозданный вкус.

Натуральное нерафинированное льняное масло холодного отжима обладает небольшой природной горчинкой. Она улучшает состав желчи и работу кишечника, усиливает противопаразитарную защиту.

Чем хуже работает печень и система пищеварения, тем заметнее эта горечь. Но по мере оздоровления организма горчинка становится почти незаметной.

Если Вы не чувствуете в льняном масле этой горчинки, — Вы едите масло рафинированное. Омега-3 и Омега-6 там почти нет. И пользы — тоже.



Полезные масла от «Компаса Здоровья»

Впервые за историю компании, льняное масло производства «Компас Здоровья», содержит 59,6%* Омега-3. Обычно, в льняном масле, содержание Омега-3 не превышает 57%. *(Данные получены по исследованиям независимой лаборатории)

В ЧЁМ ПОЛЬЗА ЛЬНЯНОГО МАСЛА?

Высокое содержание Омега-3 наделяет льняное масло уникальными свойствами.

Оно помогает сердцу и сосудам:

- способствует разрушению «плохого» холестерина, который уже «осел» на внутренних стенках кровеносных сосудов;
- помогает снизить артериальное давление, уменьшить риск образования тромбов;
 - снижает риск возникновения инфаркта, инсульта.

Поддерживает внутренние органы и эндокринную систему:

- снижает риск развития сахарного диабета 2 типа;
- помогает работе почек при отёках и избыточном весе;
- способствует улучшению зрения, повышает работоспособность и стрессоустойчивость.

Сохраняет молодость и красоту:

- благотворно действует на кожу, омолаживает её, делает гладкой, мягкой и бархатистой;
 - улучшает структуру волос, придаёт им блеск и пышность.

В ЧЁМ СИЛА ЛЬНЯНОГО МАСЛА «КОМПАС ЗДОРОВЬЯ»?

Длительная сохранность полезных свойств льняного масла от «Компаса Здоровья» — это заслуга уникальной технологии очистки льняного масла без использования высоких температур.

Холодный отжим. Для исключения нагрева семечка льна проходит через 5 механических прессов.

Высокое содержание Омега-3. Потому что чем больше перепад температур зима/лето, тем выше содержание Омега-3 в семенах льна.

100% натурально. В маслах от «Компаса Здоровья» принципиально отсутствуют синтетические консерванты и улучшители вкуса. Мы не разбавляем льняное масло более дешёвыми маслами

Полезность доказана! Исследования показали, что льняное масло производства «Компас Здоровья» является действительно ПОЛЕЗНЫМ. Об этом говорит Свидетельство о Государственной Регистрации в качестве биологически активной добавки к пище, как дополнительного источника Омега-3.

«Ежедневная необходимость – источник долголетия!»

Масло подсолнечное «Сибирское» особое

Это не совсем обычное подсолнечное масло. В отличие от нерафинированных масел других производителей, оно изготовлено из специальных районированных семян подсолнечника и очищено по той же запатентованной технологии. что и льняное масло. Благодаря этому подсолнечное масло «Сибирское» имеет особо нежный вкус и аромат. При этом в нём сохраняется рекордное количество важнейшего антиоксиданта витамина E (70 мг на 100 мл при норме 40-60 мг/100 мл).

Благодаря витамину Е масло более устойчиво к окислению при нагревании и на нём удобно тушить овощи.

Срок хранения при этом увеличен без добавления консервантов.





7 достоинств Омега-3

Выносить и вырастить здорового и умного ребёнка, прожить активную жизнь, остаться в силах и здравом уме к старости. Омега-3 не сделает для Вас чуда, но без неё не обойтись. Судите сами...



1. Омега-3 улучшает память, внимание и интеллектуальные способности ребёнка

Учёные доказали, что для рождения здорового и умного ребёнка необходимо поступление в организм мамы и малыша полиненасыщенной жирной кислоты Омега-3. С 7 месяца беременности идёт интенсивное созревание головного мозга, органа зрения и лёгочной ткани. Для этого особенно необходима Омега-3. Данные 15-летнего исследования в Великобритании свидетельствуют, что у матерей, получавших в своём рационе Омега-3, дети имели более высокое умственное развитие. http://www.rmj.ru/articles_5857. html («Русский медицинский журнал»). Исследования Национального института здоровья США показали, что использование матерью во время беременности диеты, обогащённой Омега-3, делает ребёнка более умным и ускоряет его развитие. («Вопросы современной педиатрии». Выпуск № 1/том 10/2011).

2. Омега-3 помогает молодым мамам сохранить стройность и хорошее настроение

Эмоциональное развитие ребёнка во многом зависит от маминого настроения. Омега-3 обладает удивительным свойством — делать негативные эмоции «короткими». Вспышка гнева или обида угасает быстрее. Настроение снова ровное и спокойное. Результаты научных исследований подтверждают ценность Омега-3 в лечении послеродовых депрессий. http://www.rmj.ru/articles 5857.html

Для будущих и уже «состоявшихся» мам в НПО «Компас Здоровья» создано специальное масло «Омега-3 Для мам», обогащённое экстрактами амаранта и моркови.

3. Омега-3 нужна каждой клетке

Омега-3 составляет значительную часть оболочки каждой человеческой клетки. Здоровая оболочка свободно пропускает внутрь питательные вещества и выводит «отходы». Если в рационе человека недостаточно Омеги-3, но в избытке присутствуют животные жиры, то оболочка клетки теряет свою проницаемость. Питательные вещества поступают с трудом, а продукты жизнедеятельности выводятся плохо. Поэтому «силы не те» и болезни цепляются одна за другую. Омега-3 улучшает проницаемость клеточной мембраны, капилляров и нормализует вязкость крови.

4. Омега-3 защищает сердце и сосуды

Болезни сердца, инфаркт и инсульт часто настигают внезапно. Но формируются не за один день. Каждый врач знает, что холестериновая бляшка образуется на месте воспаления сосудистой стенки. Благодаря Омеге-3 это воспаление устраняется. Холестерину не за что «зацепиться». Бляшка не образуется.

Риск инфаркта, инсульта снижается у тех, кто регулярно употребляет эликсир «Для сосудов» (стр. 13).

5. Омега-3 помогает головному мозгу

Ясность мысли и цепкость памяти помогают человеку оставаться активным и востребованным. Наукой доказано, что Омега-3 способствует улучшению проводимости нейронных связей в головном мозге. А это главное условие для ясного мышления и хорошей памяти. Так Омега-3 защищает от старческого слабоумия, атеросклероза и др.

6. Омега-3 сохраняет суставы

Подвижные суставы — важнейшее условие сохранения активности и в молодом, и зрелом возрасте. Из Омеги-3 в организме образуются биологически активные вещества, которые действуют на воспаление, где бы оно ни было. Поэтому при регулярном приёме эликсира «Для суставов» на основе льняного масла (стр. 13) уменьшается воспаление в суставах. Они сохраняются здоровыми, а если они уже заболели, то боль заметно уменьшается.

7. Омега-3 не вырабатывается организмом и поступает только с едой

Добавляйте в повседневный рацион льняное масло или льняные эликсиры, а употребление животных жиров и подсолнечного масла (высокое содержание Омега-6) сократите. Это очень просто, а польза очевидна.

Для сохранения молодости и здоровья природа предлагает надёжное средство. Мудрость человека заключается в том, как он воспользуется дарами природы.

Масло «Омега-3 Для мам»:

- устраняет тревогу, беспокойство и напряжение
- предупреждает избыточный набор веса
- помогает регулировать артериальное давление и уровень сахара в крови
- способствует правильному формированию структур глаза, мозга и лёгких у будущего ребёнка
- улучшает качество грудного молока.

Активные соединения моркови и амаранта:

- улучшают кислородное снабжение
- помогают устранить спазмы
- увеличивают и продляют лактацию.





Каждый выбирает для себя.... Пользу?

Думайте сами, решайте сами — Иметь или не иметь...

продолжение сказки про богатырей из Квартета здоровья и Четырехглавого Дракона самых опасных болезней.



омните, как закончилась первая сказка (каталог № 29)? На подмогу Антиоксидантам, Стероидам и Омеге-3 пришел гормонвитамин Д. И только, объединившись в КВАРТЕТ ЗДОРОВЬЯ, все четыре богатыря одолели Дракона смерти. Его головы (Атеросклероз, Сахарный диабет, Ожирение, Гипертония) были отсечены. Богатыри праздновали

Вдруг увидели они, что у Дракона смерти две головы, как и прежде, на своём месте, да и третья и четвёртая вот-вот прирастут.

- «Не так-то легко меня одолеть! - злорадно ухмыльнулись головы СМЕРТЕЛЬНОГО КВАРТЕТА

(Атеросклероз, Сахарный диабет, Ожирение, Гипертония). – Люди, которых ты, Квартет здоровья, спасаешь, - МОИ союзники. Сейчас праздники. Люди ведут себя неразумно и безответственно: много едят, меньше двигаются. Да и еду к праздничному столу выбирают пожирнее и послаще. Это – как живая вода для меня, Дракона смерти. И вот уже все четыре головы на месте, а я опять творю своё «чёрное дело», приближая слабость ума, малоподвижность и смерть».

При избытке сладенькое, жирненькое и солёненькое превращается в недоокисленные продукты (свободные радикалы). Они повреждают сосуды, нервные окончания, мышечную ткань, разрушают коллаген. Это приближает старость и «разруху» во всём организме.

«Досадно, – сказала Омега-3. Мы все так стараемся, а человек... Эх! Ну почему он делает такой выбор? Зачем помогает Дракону смерти?»

Дело в том, что жирненькое, сладенькое и солененькое резко ослабляет ПРИРОДНУЮ ПИЩЕВУЮ ИНТУИЦИЮ. И вот уже все, что не полезно, кажется вкусным, а полезное совсем невкусным. А это – самый верный и очень ранний признак приближающихся болезней, тех самых грозных и опасных атеросклероза, сахарного диабета, ожирения, гипертонии. Так давайте изменим наше представление о праздничных днях, наполним их другим содержанием. Да, трудно сразу отказаться от жирненького и сладенького. Но есть отличное средство - льняная мука и каши на ее основе с мощным умением забирать на себя и лишний жир и лишнюю сладость.

Г. А. Гордуновская, врач-диетолог, фитотерапевт НПО «Компас Здоровья»

Разведите 1-2 ч.л. льняной муки в воде (0,5 стакана). Температура воды 50-70°С. Выпейте этот коктейль перед обильным застольем и после. Лишние жиры и сладость достанутся уже не вам.

Сдобную выпечку, пирожные и тортики можно заменить необычной бутербродной тарелкой. Вместо хлеба используйте льняные флаксы. Красный сладкий перец, творог, пластики рыбы и мяса, домашняя овощная заготовка, повидло и фрукты – какое разнообразие бутербродов вы сможете приготовить, обрадовать и удивить гостей и всё ваше семейство! Рецепт льняной халвы – (см. этот каталог, страница 21). Медовольняная паста – отличная начинка для домашних конфет. Размочите сухофрукты (чернослив, курагу). Сделайте на каждой ягодке продольный разрез и начините чернослив и курагу медово-льняной смесью. Обваляйте каждую «конфетку» в кокосовой стружке и выложите на блюдо. Быстро, полезно и необычно!

А вот рецепт соуса Омега-3. Он отлично пробуждает пищевую интуицию. Это – настоящий энерджайзер. В нем объединили свои оздоровительные свойства Омега-3, экстракты лекарственных трав и пряности. Как и гиперицин, пряности – это мощнейший антиоксидант.

Как основу используйте эликсир «Красный рубин» или «Омега-3 для желудка». Во флакон (200мл) всыпьте (можно использовать воронку) 1/5 ч.л. куркумы, 1/4 ч.л. молотового красного сладкого перца, 2 щепотки молотого острого красного перца 1/5 ч.л. молотого кардамона и 1/4 ч.л. зерен кориандра. Перед приготовлением соуса зерна немного растолките в ступке. Молотый кардамон менее ароматен. Настаивайте соус 2 дня, периодически взбалтывая. Этот соус - отличный «укротитель» аппетита, жиросжигатель и энергетик. Заправляйте этим соусом любую еду (до 1 ч.л. два раза в день).

С такой едой Дракон Смерти с его 4 головами (Атеросклероз, Избыточный вес, Гипертония,

Сахарный диабет) нам не страшен.



Усиленная польза

Настаивание на льняном масле значительно усиливает оздоровительный и восстанавливающий эффект зверобоя, облепихи и амаранта.

Масло льняное АМАРАНТОВОЕ каждая клетка дышит



Это льняной масляный экстракт семян и соцветий травы амаранта. Секрет силы «Амарантового»

масла в сквалене. Это вещество, присоединяя к себе молекулы воды, высвобождает кислород, активизируя клеточное дыхание. В тканях и органах устраняется гипоксия (кислородная «задолженность»), которая всегда сопровождает плохую работу сердца, атеросклероз,

черепно-мозговые травмы и инсульт. «Амарантовое» масло помогает усвоению кальция; восстанавливает эластичность и упругость не только сосудов, но и кожи, возвращая ей бархатистость и тонус.

Масло льняное ОБЛЕПИХОВОЕ - гормональный баланс и витамины



Масляный экстракт плодов, веток и коры облепихи на льняном масле содержит

> не только витамины А, Е и Г (полиненасыщенные жирные кислоты семейства Омега), но и фитостерины. В этом главное достоинство «Облепихового» масла от «Компаса Здоровья». Эти вещества сохраняют бодрость и здоровье женского

организма, улучшают гормональный баланс, облегчают течение климактерического периода. «Облепиховое» масло обладает заживляющим, общеукрепляющим и антисклеротическим действием, успешно оздоравливает кожу и слизистые.

Масло ИОАННА КРЕСТИТЕЛЯ - неотложная помощь в любых ситуациях для всей семьи



Оно создано по рецепту средневекового врача Герарда. Только такое масло, настоянное на свежих соцветиях зверобоя без нагревания называется истинным маслом Иоанна Крестителя. Оно быстро залечивает раны и повреждения, обезболивает, оздоравливает желудок и кишечник. Масло Иоанна Крестителя поднимает боевой дух, жизненные силы, проясняет мысли. Его недаром

называли рыцарским эликсиром. Масло Иоанна Крестителя средство первой помощи, необходимое в каждой семье.



Масло льняное «MOPKOBHOE»

Улучшает рост и развитие ребёнка, полезно для кожи, способствует оптимизации

Оно необходимо для питания хрящевой ткани, укрепления костной системы человека. «Морковное» масло — это масло для всей семьи.



Масло льняное «ИМБИРНОЕ»

Большим достоинством является его антибактериальное, антитоксическое. успокаивающее действие, согревающий эффект. «Имбирное» масло помогает оптимизировать мужскую потенцию и гормональный баланс у женщин, справиться с укачиванием в транспорте.

Получите из еды по максимуму

Салатные льняные масла полезны для повседневной заправки салатов и каш по нескольким причинам:

- Омега-3 позволяет извлекать из растительных и животных продуктов максимум полезных компонентов. Витамины, минералы, белки быстрее «включаются в работу».
- КПД использования пищи приближается к 100%. Исчезает необходимость есть много.
- Омега-3 с салатом или кашей получать намного полезнее и приятнее, чем принимать специальные препараты.

На основе салатных льняных масел легко и быстро приготовить соусы, добавив немного кефира или варенца, молотую куркуму, несколько капель лимонного сока или яблочного уксуса.



Масло льняное «ЧЕСНОЧНОЕ» -

это противопаразитарный, антисклеротический эффект.

В отличие от приёма свежего чеснока «Чесночное» масло не раздражает слизистые оболочки желудка и кишечника, не оставляет после приёма обычного специфического чесночного запаха.



Есть такая легенда: знаменитый средневековый лекарь и травник Герард, как и многие целители и алхимики того времени, настойчиво искал рецепт эликсира жизни. Он перепробовал сотни трав, перетёр в порошки множество минералов и драгоценных камней, пробовал сушёных жаб и змей... Но ничего не получалось. И однажды, придя навестить умирающего старика алхимика, он услышал: «Масло из травы Иоанна Крестителя — то, что ты ищешь».

В Европе и на Руси травой Иоанна Крестителя называют зверобой, а масляную вытяжку из него – маслом Иоанна Крестителя.

«КРАСНЫЙ РУБИН» – эликсир, умеющий многое

иппократ наружно лечил этим маслом раны, ушибы, незаживающие язвы, опухоли и уплотнения. Древнеримский врач Гален использовал его и внутрь — при инфекционных заболеваниях, укусах змей и при язве желудка.

В средние века масло, обогащённое зверобоем, применяли при эпидемиях чумы и холеры. Парацельс лечил маслом Иоанна Крестителя самые тяжёлые недуги. Оно входило в состав рыцарских элексиров, т.к. быстро заживляло раны, придавало воинам хладнокровие и смелость. На Руси это масло тоже знали, употребляли в пищу и наружно.

В 1597 году в свет вышла Энциклопедия трав и рецептов, где Герард впервые описал технологию получения масла из травы Ионна Крестителя и назвал это масло эликсиром жизни.

Традиции масляной фитотерапии и новые исследования помогли Научно-Производственному Объединению «Компас Здоровья» создать улучшенный

вариант льняного масла, обогащённого зверобоем, - «Красный Рубин».

Эффективность масла «Красный Рубин» многократно превосходит действие зверобойного масла, сделанного по древним рецептам.

В его составе не только зверобой, но и амарант, облепиха, морковь, чабрец, лабазник, курильский чай, черника. Эти травы придают маслу дополнительную горьковатость. Но она полезна! Это увеличивает противопаразитарную и противомикробную активность, улучшает очищающие свойства «Красного Рубина». Льняные вытяжки этих трав не дают зверобою повышать артериальное давление.

Исследования в Областной клинической больнице г. Новосибирска под руководством главного гастроэнтеролога Мигуськиной Е. И. подтвердили высокую эффективность «Красного Рубина». При лечении гастрита и язвенной болезни заживление слизистой происходит на 2 недели раньше без образования рубцов за счёт:

- уничтожения хеликобактера
- снятия воспаления
- обезболивающего, противострессового, антидепрессантного эффекта.

Всё больше подтверждений находит и противоопухолевый эффект «Красного Рубина».

На основе «Красного Рубина» создано целое семейство эликсиров Омега-3 со зверобоем. Каждый из них дополнен лекарственными растениями, направленными на одну из систем (костную, сердечно-сосудистую, нервную, иммунную,

эндокринную и др.).

Принимая любой из зверобойных эликсиров Омега-3, Вы обязательно почувствуете некоторые из этих эффектов:

- улучшается сон, память, состояние кожи, повышается стрессоустойчивость
- уменьшается зябкость, онемение рук, метеолабильность
- улучшается работа желудка и кишечника, нормализуется пищеварение
- меньше хочется сладкого, жирненького, солёного и сдобного.

Если у Вас целый «букет» проблем, начинайте с «Красного Рубина». Он, как опытный лекарь, «распутывает клубок болезней», помогая обрести здоровье и веру в жизнь.

CTOII стоп **ХОЛЕСТЕРИН** ПРИ ДИАБЕТ ЗАПОРАХ ДЛЯ ПЕЧЕНИ ЖЕНСКИЙ ДЛЯ **ХУДЕЙКА** СУСТАВОВ мужской ЭЛИКСИР **КЛЕОПАТЫ** СТОП ГЕМОРРОЙ КРАСНЫЙ РУБИН/ ЗВЕРОБОЙНОЕ МАСЛО **МАСЛО ИОАННА КРЕСТИТЕЛЯ**

> Вот как выглядит родословное древо масел, обогащённых зверобоем

В 2014 г научная группа под руководством главного диетолога г. Новосибирска профессора, доктора медицинских наук О. Н. Герасименко провела большое клиническое исследование «Красного Рубина». Были получены глубокие научные обоснования его мощных озлоравливающих свойств.

Особая значимость этого исследования состоит в том, что восстановительный курс с «Красным Рубином» проходили работники вредных производств авиазавода. У них обычный «букет» проблем со здоровьем (гипертония, избыточный холестерин, артрозы и т. п.) сочетался с постоянным воздействием промышленных вредностей.

Даже при таком сложном фоне «Красный Рубин» способствовал стабилизации

давления, улучшению жирового обмена и стрессоустойчивости.

Всё подтверждено биохимическими анализами, специальными исследованиями памяти, внимания, утомляемости.

Результатом этой большой работы стали:

- Свидетельство Института Питания РАМН о диетических и профилактических свойствах
- «Красного Рубина»
- Учебное пособие для врачей монография
- «Актуальные вопросы диетического и функционального питания в клинике внутренних болезней» (авторы профессора Л.А. Шпагина, О. Н. Герасименко, В. А. Дробышев, а также Директор Научного Объединения «Компас Здоровья» А. Н. Прилепов и врач Г. А. Гордуновская).





Эликсиры Омега-3 на зверобое



ВЕРОБОЙ НЕДАРОМ НАЗЫВАЮТ травой от 99 болезней (трава Иоанна Крестителя, «джерамбай»). Но только зверобой, настоянный в льняном масле, проявляет всю широту и мощь своего действия.

Важнейшее соединение в зверобое – флавоноид гиперицин не растворяется в воде, а извлекается только маслом. И чем больше в масле Омега-3, тем эффективнее экстракция гиперицина и быстрее включение этого соединения в работу клетки.

Каждый из эликсиров Омега-3 на зверобое:

- Устраняет депрессию.
- Хорошо обезболивает.
- Возвращает организму ритмичность работы, правильный сон.
- Устраняет дискинезию в желудочно-кишечном тракте.
- Способствует уменьшению воспаления любой локализации (в т. ч. и внутренней поверхности сосудов).
- Освобождает сосуды и мембраны клеток от избытка холестерина.

Почувствуйте изменения!

Уже через 10-12 дней после приёма эликсиров Омега-3 на зверобое Вы заметите НЕКОТОРЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ:

- * обостряется восприятие запахов (вы начинаете чувствовать, как пахнет снег, молоко; насыщенные запахи копчёностей начинают несколько раздражать)
- * меняется отношение к сладкому
- 🗱 становится легче находить выход из трудных ситуаций (обостряется поисковый рефлекс), повышается стрессоустойчивость
- * восстанавливается правильная ритмика работы организма (уменьшается отрыжка, изжога, спазмы в кишечнике и мочевом пузыре).

Благодаря Омега-3 эликсирам на зверобое

Исчезают чувство апатии, вялости, ощущение безысходности и непреодолимых трудностей, снижение самооценки, замедленность мышления, ослабление памяти и внимания. Возвращается оптимизм и радость жизни. В основе — биохимия: гиперицин увеличивает содержание нейромедиаторов (серотонина), улучшает проводимость нервного импульса. Омега-3повышает восприимчивость мембран клеток к любым сигналам.

Появляется потребность двигаться и радость от мышечного движения. Без этого трудно заняться оздоровительными

Эликсиры Омега-3 на зверобое действуют системно, т. е. на всю систему сосудов (эликсир «Для сосудов»), на всю систему суставов, в том числе и позвоночника (эликсир «Для суставов»), на эндокринную систему женского и мужского организмов («Женский», «Мужской» эликсиры).

Гиперицин зверобоя помогает выработке мелатонина гормона, регулирующего и улучшающего сон. Поэтому эликсиры на зверобое вернут вам правильный ритм сна: к 22:00-23:00 часам появится сонливость, а просыпаться станете в 6-7 часов легко и с радостью. Сон с 23:00 до 4:00 самый ценный (иначе трудно регулировать вес, освобождаться от продуктов обмена, восстанавливать мышечный тонус). Это время оптимально для образования соматотропного гормона и лептина (регулируют аппетит, жировой обмен, предотвращают возрастное ослабление костной и мышечной ткани).

упражнениями, регулярно гулять. Депрессия и снижение двигательной активности - характерная особенность любого заболевания. Устранение этих нарушений — важнейшее условие для выздоровления.

«Ремонтируются» мембраны клеток и стенки сосудов, освобождаясь от избытка холестерина и изменённых вредных белков (сосудоочищающий и мембраностабилизирующий эффект). За счёт этого клетки становятся более чувствительными к собственным гормонам (улучшается состояние при сахарном диабете и сниженной функции щитовидной железы, повышается противоопухолевая защищённость).

Очищающий эффект эликсиров Омега-3 на зверобое усиливают природные сорбенты: льняной кисель, овсяные отруби или клетчатка с аиром. Их полезно принимать вечером перед

Повышается противомикробная, противовирусная и противопаразитарная защита (прямое бактерицидное действие). Уменьшается склонность к тромбозам, замедляется склерозирование тканей и воспаление любой локализации. Противовоспалительный эффект по механизму действия аналогичен нестероидным препаратам (бутадион, кетанал, индометацин), но без побочных эффектов.

Возвращаются правильные биоритмы, устраняются нарушения тонуса гладкой мускулатуры в желчных путях (дискинезия) и в кишечнике (запоры, синдром раздражённого кишечника).

Эликсиры Омега-3 на зверобое не повышают артериальное давление.

Все эликсиры Омега-3 содержат масляные экстракты растений с сосудорасширяющим действием (лабазник, кипрей и др.). Они не позволяют зверобою повышать артериальное давление.



ХУДЕЙКА - худеем по-умному и укрепляем здоровье

- Снижает тягу к сладкому
- Помогает уменьшать объём съеденного
- Защищает от стрессов и негативных эмоций
- Помогает без срывов пройти разгрузочные дни

Состав: Омега-3 экстракты: лабазника, зверобоя, свёклы, спорыша, облепихи, амаранта, вишнёвых косточек, змееголовника, льняное масло.

ДЛЯ ПЕЧЕНИ - долгая жизнь и хорошее пищеварение

• Поддерживает работу поджелудочной железы

- и желчевыводящих протоков
- Защищает печень при избытке сладкого, жиров и алкоголя
- Помогает тем, кто вынужден принимать много лекарств

Состав: Омега-3 экстракты володушки, зверобоя, лопуха, свёклы, амаранта, кипрея, льняное масло.





ЖЕНСКИЙ ЭЛИКСИР здоровье и энергия в любом возрасте!



- Повышает упругость
- Уменьшает венозный застой
- Укрепляет мышцы тазового дна
- Способствует повышению противоопухолевой

зашиты

Состав: Омега-3 экстракты зверобоя, боровой матки, медуницы, клевера, мяты, аира, льняное масло.



ЭЛИКСИР КЛЕОПАТРЫ - сохраняет красоту и продлевает молодость



- Возвращает коже свежесть и упругость
- Способствует укреплению волос, предупреждает появление седины
- Защищает от возрастных изменений
- Поддерживает

гормональную систему

Состав: Омега-3 экстракты Амаранта, моркови, змееголовника, лопуха, зверобоя, кедрового ореха, льняное масло.



мужской эликсир надёжное решение деликатных проблем



- Зашишает от появления простатита и аденомы
- Усиливает выработку мужских гормонов
- Помогает устранить половую слабость и эректильную дисфункцию
- Улучшает подвижность и

качество половых клеток

Состав: Омега-3 экстракты репешка, зверобоя, кипрея, курильского чая, амаранта, лопуха, льняное масло.

«Красный Рубин» природный биорегулятор



- «Красный Рубин» является базовым, основным многокомпонентным экстрактом на основе зверобойного масла.
- «Красный Рубин» регулирует работу гладкой мускулатуры желчных путей, кровеносных сосудов, кишечника, мочеточников, помогает устранить застойные процессы в желчном пузыре, восстановить опорожнение кишечника, уменьшить проявления рефлюксной болезни (изжога, отрыжка, подтекание мочи при кашле и чихании).
- «Красный Рубин» эффективное средство по очистке сосудов от холестерина.
- «Красный Рубин» очень сильное антивирусное и противомикробное средство. Губительно действует на Helicobacter pylori (хеликобактер - одна из причин язвенной болезни).

Помогает бороться с простейшими (причина мочеполовых инфекций), стафиллококком, вирусными инфекциями.

- «Красный Рубин» эффективный антидепрессант, улучшает настроение, работоспособность и сон, уменьшает тягу к алкоголю, никотину и компьютерную зависимость.
- «**Красный Рубин»** усиливает антиоксидантную, противораковую и противопаразитарную защиту.
- «Красный Рубин» оздоравливает кожу при псориазе, витилиго, нейродермите и экземе.

«Красный Рубин» - продукт для лечебно-профилактического питания, особенно в неблагоприятных условиях. (Заключение Института Питания РФ, 2014 г.)







- Улучшает восстановление β-клеток поджелудочной железы
- Препятствует разрушению инсулина
- Поддерживает жизненный тонус и работоспособность
- Защищает от нарушения жирового обмена

Состав: Омега-3 экстракты галеги, зверобоя, створок фасоли, рябины черноплодной, шалфея, аниса, льняное масло.

Особенности эликсира в капсулах.

1 порция обычного эликсира — от 2-х чайных до 2-х столовых ложек в день. Сколько капсул нужно, чтобы получить такую порцию? Ведь в трёх капсулах эликсира меньше половины чайной ложки.

Чтобы сохранить эффективность эликсира, мы максимально увеличили концентрацию экстрактов самых сильных лекарственных

Поэтому в составе эликсира в капсулах концентрация биологически активных веществ

Принимайте по 3 капсулы 3 раза в день, в течение 6 недель и укрепляйте своё здоровье!

СТОП ГЕМОРРОЙ - жить без боли и дискомфорта



- Способствует укреплению мышц таза, венозной стенки и сосудистых клапанов
- Избавляет от тревожности и раздражительности
- Помогает при варикозе

СТОП ХОЛЕСТЕРИН достижение стабильной нормы



- Помогает поддерживать нормальный уровень холестерина
- Способствует нормализации холестеринового обмена
- Уменьшает потребность в сладкой и жирной пище

ПРИ ЗАПОРАХ и кишечник освобождается вовремя



- Помогает надолго избавиться от запоров и сделать опорожнение регулярным
- Укрепляет мышцы кишечника
- Облегчает отток желчи в кишечник

Состав: Омега-3 экстракты клевера, зверобоя, донника, кровохлёбки,

зверобоя, кипрея, кровохлёбки, свёклы, пиона, льняное масло. моркови, льняное масло.

Состав: Омега-3 экстракты коры крушины, зверобоя, свёклы, солодки, мяты, чабреца, льняное масло.

ДЛЯ СОСУДОВ – ясное мышление, хорошая память



Состав: Омега-3 экстракты девясила,

- Помогает поддерживать нормальный уровень холестерина
- Препятствует сгущению крови
- Улучшает питание клеток головного мозга и сетчатки глаза
- Помогает восстановиться после инсульта, инфаркта

Состав: Омега-3 экстракты зверобоя, шалфея, черники, моркови, донника, лопуха, кипрея, боярышника, льняное масло

ДЛЯ СУСТАВОВ – гибкий позвоночник, лёгкая походка



- Помогает сохранить подвижность
- Укрепляет костную ткань, защищает от остеопороза
- Улучшает работу мышц при высоких физических нагрузках
- Помогает справиться с болью

Состав: Омега-3 экстракты живицы кедра, зверобоя, цикория, амаранта, моркови, кипрея, льняное масло.

Тест для самоконтроля

Сосчитайте свой пульс стоя. Присядьте 20 раз в быстром темпе. Вновь сосчитайте пульс. Запишите оба результата и найдите разницу (на сколько увеличилась частота пульса после приседания). Обычно разница составляет более 20. Через 5-6 недель после приёма Омега-3 эликсира вновь повторите измерение. Результаты Вас обрадуют. Разница сократится до 10 и менее.

Положительная динамика станет ещё более ощутимой после проведения полных двух циклов.

Объективные показатели

Изменение объективных показателей (уровень холестерина, ПТИ, время свёртывания и длительность кровотечения, сахар крови после нагрузки, гликированный гемоглобин) рекомендуем проконтролировать через 6 недель после начала приёма любого из эликсиров Омега-3 на зверобое.



Специально подобранная рецептура трав придаёт этим эликсирам чёткую функциональную направленность на нужный орган.

Как выбрать вашу индивидуальную дозу?

Ежедневная доза Омега-3 эликсиров зависит от вашего телосложния, состояния печени и поджелудочной железы.

Вот простой тест. Охватите запястье левой руки большим и средним пальцем правой руки (если вы - левша, руки поменяйте). Если пальцы друг на друга находят - это тонкокостный тип телосложения. Требуется не более 2 ч. л. Омега-3 эликсира в день. Если пальцы лишь соприкасаются — ваша доза чуть больше, до 2 ст. л. Если между пальцами есть промежуток - допускаются 2 ст. л. в день. Однако, если работа печени и поджелудочной железы существенно нарушена - липазы вырабатывается мало, жиры перевариваются плохо. Поэтому доза, которую Вы определили для себя с помощью теста, может оказаться избыточной. Уменьшите её до комфортной. Обязательно соблюдайте рекомендацию наращивать дозу постепенно, начиная с чайной ложки.

Внимание! Действие масла зависит от способа приёма. Если его пить — преобладает желчегонный эффект. Возможны отрыжка, вздутие, дискомфорт в области печени. Если масло прожевать (съесть с салатом, с кашей, с хлебом), преобладает желчеразжижжающий эффект. Вот он-то и нужен для восстановления печени и поджелудочной железы, для устранения рефлюкса.

За счёт высокого содержания Омега-3 существенно улучшается строение мембран клеток и работа расположенных на их поверхности рецепторов («воспринимающих антенн»).

Поэтому кортизолоподобные соединения при поддержке Омега-3 взаимодействуют только с нужными рецепторами. Тем самым побочные эффекты солодки сведены к минимуму.

Эликсиры Омега-3 на солодке



ЛИКСИРЫ улучшают работу систем, от которых в первую очередь зависит состояние этого проблемного органа. Высокое содержание Омега-3 (до 57%) усиливает и ускоряет эффект лекарственных трав, присутствующих в их составе.

Основное действующее начало в солодке — глицерризиновая кислота. Это природное стероидное соединение, по строению схожее с гормонами надпочечников (кортизол). Вот почему солодка издавна используется при лечении аллергических и воспалительных заболеваний. При необходимости гормональной терапии солодка позволяет снизить дозу чистых гормонов. Биологичски активные соединения солодки (глюкуроновая кислота и др.) инактивируют и связывают яды. Поэтому солодка используется как антидот при отравлениях и интоксикациях. Солодка

улучшает водно-солевой обмен, помогает справиться с отёками и лимфостазом.

Солодка широко применяется в традиционной кулинарии как природный заменитель сахара (глицерризин в 40 раз слаще сахара). Её используют при консервировании фруктов и ягод, приготовлении пастилы, конфет, халвы.

Льняное масло, на котором «Компас Здоровья» готовит вытяжку из солодки, содержит до 57 % Омега-3 (альфалиноленовая жирная кислота). Каждая молекула Омега-3 — длинная цепочка из 18 атомов углерода и с 3 двойными связями. Её концевые отделы («головки») противоположны по свойствам: одна липофильная (тропная к жирорастворимым компонентам), другая гидрофильная (любящая водорастворимые соединения). Поэтому биологические соединения солодки при настаивании в льняном масле извлекаются наиболее полно.



Каждый из эликсиров Омега-3 на солодке:

- Очищает лимфу и улучшает лимфодренаж
- Помогает устранять отёки
- Устраняет воспаление
- Стабилизирует гормональную систему организма
- Замедляет процессы старения.



Ж ОМЕГА-3 ДЛЯ ПОЧЕК – надёжная защита почек

• Способствует повышению устойчивости к действию бактерий и вирусов



- Помогает улучшению тонуса мочевого пузыря и предупреждению недержания мочи
- Способствует растворению камней и песка
- Улучшает выделительную способность почек
- Сдерживает развитие хронического воспаления

Состав: Омега-3 экстракты толокнянки, солодки, спорыша, вишнёвых почек, лопуха, мяты, ботвы моркови, золотой розги, корня подсолнуха, льняное масло.



Ж ОМЕГА-3 ДЛЯ ЗРЕНИЯ – чёткий фокус зрения

• Способствует замедлению развития катаракты, глаукомы, дистрофии клетчатки



- Помогает увлажнению роговицы при сухости глазного
- Защищает глаза при работе с компьютером
- Помогает предупредить нарушения зрения при сахарном диабете
- Способствует профилактике школьной близорукости

Состав: Омега-3 экстракты солодки, черники, лопуха, очанки, календулы, звездчатки, льняное масло.



ОМЕГА-3 ДЛЯ ЖЕЛУДКА - пищеварение без сбоев



- Способствует восстановлению слизистой желудка
- Уменьшает боль и дискомфорт
- Улучшает пищеварение и усвоение пищи
- Помогает устранить спазм или избыточное расслабление желудка
- Регулирует кислотность желудочного сока

Состав: Омега-3 экстракты лопуха, солодки, облепихи, аира, чаги, кипрея, льняное масло.



ОМЕГА-3 ДЛЯ СЕРДЦА - ровное биение жизни



- Помогает выравнивать сердечный ритм и уменьшить одышку
- Ускоряет восстановление после инфаркта
- Повышает выносливость к физическим нагрузкам
- Способствует увеличению силы сердечных сокращений
- Защищает от образования тромбов

Состав: Омега-3 экстракты боярышника, солодки, калины, живицы кедра, мяты, шиповника, курильского чая, девясила, льняное масло.

Прочтите! Это важно!

Как принимать эликсиры?

Итак, Вы познакомились с двумя «семействами» Омега-3 эликсиров.

В их основе - сильнейшие по своим свойствам лекарственные растения: СОЛОДКА и ЗВЕРОБОЙ. По многообразию эффектов они не уступают женьшеню. В традиционной медицине их издавна считают «молодильными».

На основе и солодки, и зверобоя в научно-исследовательских институтах Сибирского отделения академии медицинских наук разрабатываются лекарства против опухолей. Механизмы оздаравливающего действия зверобоя и солодки изучены уже на молекуляр-

В организме существует три уровня регуляции:

- межклеточный (работают тканевые гормоны);
- гормональный (эндокринная система);
- нервный (нервы, головной и спинной мозг).

Оказалось, что масляный экстракт зверобоя улучшает нервную регуляцию, а активные соединения солодки - гормональную. Так появляется возможность восстановить оба уровня управления организмом.

Ни солодку, ни зверобой не стоит принимать больше 6 недель. Поэтому-то Омега-3 эликсиры на зверобое нужно чередовать с Омега-3 эликсирами на солодке. А с какого же эликсира начать?

Если «стаж» проблемы — не один год, конечно, надо начинать с устранения общих системных нарушений (привести в порядок сосуды, снять воспаление, уменьшить боль, вернуть удовольствие и потребность в движении (кинезиофилию).

Поэтому надо начинать с одного из эликсиров Омега-3 на зверобое (на 6 нед.). Затем, не делая перерыва, перейти на один из эликсиров Омега-3 на солодке (4 нед.). Это один цикл. Таких циклов должно быть 2-3.

По канонам традиционной медицины,

если нарушение в здоровье длится 10 лет восстанавливаться придётся не менее года. Масляные Омега-З эликсиры позволяют значительно сократить этот срок (около 3 месяцев).

После достижения поставленных целей нужно перейти к поддерживающим маслам (льняные салатные или простое льняное масло).

Два «семейства» Омега-3 эликсиров позволяют наметить индивидуальный «маршрут» оздоровления на весь год. Продвигайтесь от системы к системе: приведите в порядок органы пищеварения (диетический набор «Для желудка и кишечника»). Затем — почки (соответствующий диетический набор), после этого суставы.

Ни дня без метаболической поддержки! Регулярно восполняем потраченное в течении дня! Это обеспечит жизнь без дряхлости даже в 80-90 лет.



Специальные оздоровительные наборы

значально греческое слово «диэтос» означало умение правильно употреблять и распоряжаться жизненными благами (пища, вода, воздух и даже развлечения).

Диета — это умение выбирать и употреблять наиболее полезную пищу с учётом индивидуальных особенностей (возраст, состояние здоровья и род деятельности).

В Научно-производственном Объединении «Компас Здоровья» врачом-диетологом Г. А. Гордуновской в тесном сотрудничестве с кафедрой общественного питания НГТУ и кафедрой терапии Медицинского университета (г. Новосибирск) разработаны Диетические оздоровительные наборы. Они одобрены доктором медицинских наук, профессором С. В. Казначеевым.



Основные правила оздоровительных наборов от «Компаса Здоровья»

- 1. Оздоровительный рацион это Ваш индивидуальный НАБОР, который помогает сохранить и восстановить здоровье в целом и решить Ваши конкретные проблемы.
- 2. Главные компоненты НАБОРА продукты с направленным (целевым) действием. Это свойство усиливают традиционные пищевые дикоросы (лекарственные растения). Здесь основной принцип: «Ешь и лечись тем, что растёт рядом». Особенно эффективны пищевые лекарственные растения в виде масляных льняных Омега-3 экстрактов.

Устраняя в организме дефицит Омега-3 и переизбыток насышенных жиров и Омега-6, Вы начинаете сами управлять процессами воспаления, тромбообразования и склерозирования во всех органах и тканях.

- 3. Использование НАБОРА состоит из нескольких этапов. Результаты контролируются биохимическими тестами (уровень холестерина, сахара крови и др.).
- 4. Результаты применения НАБОРА во многом зависят от правильного режима дня, ежедневной гимнастики и прогулок (маломобильные - на балконе),

правильного питания вне дома (на работе, в поездке). Специалисты «Компаса Здоровья» дают приемлемые лично для Вас рекомендации.

5. Базовые продукты, включённые в НАБОР, прошли клинические испытания в лечебных учреждениях.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

- Во время использования НАБОРА еду приправляйте ЛЬНЯНЫМ МАСЛОМ
- В рацион ежедневно включайте одну из льняных КАШ (можно как запеканку или в виде супа-пюре)
- Целесообразно отказаться от картофеля, макаронных изделий, сдобной дрожжевой выпечки, риса, манки
- Твёрдые сыры рекомендуем заменить на сыр «Адыгейский»
- Полезны разнообразные блюда из гречневой, кукурузной, овсяной крупы и муки; говядина, особенно в виде фаршевых изделий с добавлением овощей (ленивые голубцы, биточки с добавлением

кабачков или моркови и т. д.), морская рыба, простые кисломолочные продукты

- Еду следует тушить на воде (без добавления подсолнечного, оливкового масла, животных жиров!) или запекать
- Для организации правильного питания вне дома, на работе или в поездке Вас выручат льняные ФЛАКСЫ и СУПЫ-ПЮРЕ от «Компаса Здоровья» (СВЕКОЛЬНЫЙ, ТОМАТНЫЙ, ОВОЩНОЙ).

Оздоровление с помощью СПЕ-ЦИАЛЬНОГО НАБОРА требует времени, настойчивости и терпения. Откроем секрет: в эликсирах Омега-3 есть компоненты (Омега-3 и гиперицин), которые укрепят Вашу волю и целеустремленность. Успех придёт обязательно!

FCTL BONDOCH? COPAIIMBANTE HE CTECHANTECL!



Присылайте фото, делитесь мнением на WhatsApp, Viber, Telegram: +7(913)475-40-90 ТЕЛ. 8-800-770-03-49





ДЛЯ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

- 1. Приём эликсира «ДЛЯ СУСТАВОВ» 6 недель (в среднем 4 флакона)
- 2. Вечером перед сном в качестве сорбента кисель «ОВСЯНО-ЛЬНЯНОЙ С ТОПИНАМБУРОМ» НА ФРУКТОЗЕ (4 пачки). ЦЕЛИ:
- Снижение уровня холестерина на 1,5 ммоль/л за 4-6 недель (если уровень холестерина выше 4,5 ммоль/л). Это улучшит кровоснабжение костей и суставов
- Снижение веса (при его избытке) на 3-4 кг за 4-6 недель. Это уменьшит нагрузку на суставы и истончение хрящевой ткани
- Уменьшение болевого синдрома
- Улучшение жизненного тонуса:
- устранение астении/депрессии (улучшение настроения, качества сна)
- возвращение кинезиофилии (удовольствия от движения, повышение двигательной активности).

Приём эликсира «ОМЕГА-З ДЛЯ ПОЧЕК» — 4 недели (в среднем 3 флакона).

ЦЕЛИ:

- Закрепления эффекта ПЕРВОГО ЭТАПА
- Оптимизация водно-солевого обмена.
- Дополнительные рекомендации:
- 1. Перерыв между этапами N° 1 и N° 2 делать не
- **2.** В течение этапов № 1 и № 2 еду приправляйте льняным маслом «АМАРАНТОВОЕ»
- 3. В рацион ежедневно включайте кашу «БОГАТЫРСКАЯ»
- 4. Очень полезно включить в рацион блюдо, содержащее коллаген, фруктозу и минеральные вещества
- 5. 1-2 раза в день делайте специальные упражнения (см. Программу «Здоровые суставы в любом возрасте»)
- 6. Регулярно 1-2 раза в день втирайте эликсир «ДЛЯ СУСТАВОВ» в проблемные суставы (на 10 минут). Это уменьшает болевой синдром и воспаление.



для снижения веса

ПЕРВЫЙ ЭТАП:

- 1. Приём эликсира «ХУДЕЙКА» 6 недель (в среднем 4 флакона)
- 2. Вечером перед сном в качестве сорбента кисель «ОВСЯНО-ЛЬНЯНОЙ С ТОПИНАМБУРОМ И СВЕКЛОЙ» НА ФРУКТОЗЕ (4 пачки).

ЦЕЛИ:

- Улучшить состав желчи, устранить её сгущение
- Уменьшить явления воспаления в желчевыводящей системе
- Снизить уровень холестерина на 1,5 ммоль/л за 4-6 недель (если уровень холестерина выше 4,5 ммоль/л)
- Устранить проявление стеатогепатоза (жировая дистрофия печени) и фиброза (склерозирование тканей печени)
- Устранить явление астении и депрессии, повысить жизненный тонус
- Предотвратить снижение тургора кожи (обвисание, появление морщин).

ВТОРОЙ ЭТАП:

Приём эликсира «ОМЕГА-З ДЛЯ ЖЕЛУДКА» – 4 недели (в среднем 3 флакона).

ЦЕЛИ:

- Закрепление эффекта ПЕРВОГО ЭТАПА
- Улучшение работы поджелудочной железы, уменьшение явлений воспаления в ней
- Устранение рефлюкса желчи.

Дополнительные рекомендации:

- **1.** Перерыв между этапами N° 1 и N° 2 делать не
- 2. Постоянно включайте в рацион размолотые семена льна по 1 ч. л. 2 раза в день (добавляйте в каши, салаты, кисломолочные продукты). Это помогает нормализовать гормональный баланс
- 3. В течение этапов N° 1 и N° 2 еду приправляйте ЛЬНЯНЫМ MACЛOM «АМАРАНТОВОЕ» в минимальной дозе
- 4. В рацион ежедневно включайте КАШУ «ХУДЕЙКА»
- 5. Полезно включать в рацион отруби «ОВСЯНЫЕ СО СВЕКЛОЙ» ежедневно в составе овощных рагу, супов и кисломолочных продуктов
- 6. Полезно делать ежедневно по 7-10 минут 2 раза в день разминание живота по часовой стрелке с предварительным нанесением на кожу эликсира «Худейка».





обер ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

ПЕРВЫЙ ЭТАП:

- 1. Приём эликсира «СТОП ДИАБЕТ» 6 недель (в среднем 4 флакона)
- 2. Вечером перед сном в качестве сорбента кисель «ОВСЯНО-ЛЬНЯНОЙ С ТОПИНАМБУРОМ» НА ФРУКТОЗЕ (4 пачки).

ЦЕЛИ:

- Уменьшение пристрастия к сладкому, выпечке, жирной пище – главным «виновникам» сахарного диабета II типа
- Улучшение работы β-клеток поджелудочной железы (они вырабатывают инсулин)
- Профилактика и устранение нейрососудистых осложнений (органы зрения, нижние конечности)
- Снижение уровня холестерина на 1,5 ммоль/л за 4-6 недель (если уровень холестерина выше 4,5 ммоль/л). Это улучшает доступность инсулина для клеток и тканей, уменьшает потребность в инсулине
- Снижение веса (при его избытке) на 3-4 кг за 4-6 недель. Это уменьшает поглощение инсулина жировой тканью
- Улучшение настроения и жизненного тонуса.

ВТОРОЙ ЭТАП:

Приём эликсира «ОМЕГА-3 ДЛЯ ЖЕЛУДКА» – 4 недели (в среднем 3 флакона).

- Закрепление эффекта ПЕРВОГО ЭТАПА
- Уменьшение явлений воспаления и застоя в поджелудочной железе.

Дополнительные рекомендации:

блокировать кожные поры)

- 1. Перерыв между этапами N° 1 и N° 2 делать не следует
- **2.** В течение этапов N° 1 и N° 2 еду приправляйте льняным маслом «МОРКОВНОЕ» в минимальной
- 3. В рацион ежедневно включайте кашу «СТОП диабет»
- 4. Эликсир «СТОП диабет» регулярно 1–2 раза в день втирайте в ноги (профилактика сосудистых нарушений) в течение 10 минут, затем избыток масла уберите х/б салфеткой (чтобы не
- 5. 2-3 раза в день делайте аппликации на глаза с маслом «МОРКОВНЫМ» (на 10 минут). Это помогает предупредить нарушения зрения при сахарном диабете.





🕽 для сердца и сосудов

ПЕРВЫЙ ЭТАП:

- 1. Приём эликсира «ДЛЯ СОСУДОВ» 6 недель (в среднем 4 флакона)
- 2. Вечером перед сном в качестве сорбента кисель «ОВСЯНО-ЛЬНЯНОЙ МОРКОВНЫЙ» НА ФРУКТОЗЕ (4 пачки).

ЦЕЛИ:

- Снизить вязкость крови и опасность тромбообразования
- Снизить уровень холестерина на 1,5 ммоль/л за
- 4-6 недель (если уровень холестерина выше 4,5 ммоль/л)
- Уменьшить воспаление на внутренней стенке сосудов
- Устранить астению и депрессию, повысить жизненный тонус
- Снизить риск инфаркта, инсульта
- Оптимизировать внимание, память и с он.

ВТОРОЙ ЭТАП:

Приём эликсира «ОМЕГА-З ДЛЯ СЕРДЦА» – 4 недели (в среднем 3 флакона).



ЦЕЛИ:

- Закрепление эффекта ПЕРВОГО ЭТАПА
- Улучшение кровоснабжения и функций жизненно важных органов (мозг, сердце)
- Повышение переносимости физических нагрузок для сердца и лёгких, уменьшение одышки
- Восстановление правильного ритма сердечных сокращений.

Дополнительные рекомендации:

- 1. Перерыв между этапами № 1 и № 2 делать не следует
- **2.** В течение этапов N° 1 и N° 2 еду приправляйте льняным маслом «АМАРАНТОВОЕ» в минимальной дозе
- 3. В рацион ежедневно включайте кашу «ЛЬНЯНАЯ»
- 4. Эликсир «ДЛЯ СОСУДОВ» регулярно 1-2 раза в день втирайте в ноги и руки (профилактика сосудистых нарушений) в течение 10 минут
- 5. 2-3 раза в день делайте аппликации на глаза с эликсиром «ДЛЯ СОСУДОВ» (на 15 минут).
- 6. 2-3 раза в день рекомендуем самомассаж шеи с эликсиром «ДЛЯ СОСУДОВ». Это помогает улучшить мозговое кровообращение.

для печени и поджелудочной железы

ПЕРВЫЙ ЭТАП:

- 1. Приём эликсира «ДЛЯ ПЕЧЕНИ» 6 недель (в среднем 4 флакона)
- 2. Вечером перед сном в качестве сорбента кисель «ОВСЯНО-ЛЬНЯНОЙ С ТОПИНАМБУРОМ И СВЕКЛОЙ» НА ФРУКТОЗЕ (4 пачки).

ЦЕЛИ:

- Улучшить состав желчи, устранить её сгущение
- Уменьшить явления воспаления в желчевыводящей системе
- Снизить уровень холестерина на 1,5 ммоль/л за 4-6 недель (если уровень холестерина выше 4,5 ммоль/л). Избыток холестерина сгущает желчь и увеличивает риск образования песка и камней
- Устранить явление стеатогепатоза (жировая дистрофия печени) и фиброза (склерозирование тканей печени)
- Устранить астению и депрессию, повысить жизненный тонус.

ВТОРОЙ ЭТАП:

Приём эликсира «ОМЕГА-3 ДЛЯ ЖЕЛУДКА» -4 недели (в среднем 3 флакона).

ЦЕЛИ:

- Закрепление эффекта ПЕРВОГО ЭТАПА
- Улучшение работы поджелудочной железы, уменьшение явлений воспаления в ней
- Устранение рефлюкса желчи.

Дополнительные рекомендации:

- **1.** Перерыв между этапами N° 1 и N° 2 делать не
- 2. В течение этапов N° 1 и N° 2 еду приправляйте льняным маслом «АМАРАНТОВОЕ» / «МОРКОВНОЕ» в минимальной дозе
- 3. В рацион ежедневно включайте кашу «РУССКАЯ»
- 4. Полезно включать в рацион клетчатку конопляную ежедневно в составе овощных рагу, супов и кисломолочных продуктов
- 5. Регулярно 1–2 раза в день рекомендуем масляные аппликации на область печени с эликсиром «ДЛЯ ПЕЧЕНИ».



🔎 ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ПЕРВЫЙ ЭТАП:

- 1. Приём эликсира «ЖЕНСКИЙ» 6 недель (в среднем 4 флакона)
- 2. Вечером перед сном в качестве сорбента КИСЕЛЬ «ИМБИРНЫЙ» (4 пачки).

- Улучшение жизненного тонуса:
- устранение астении/депрессии (улучшение настроения, качества сна)
- повышение стрессоустойчивости
- возвращение кинезиофилии (удовольствия от движения, повышение двигательной активности).
- Уменьшение болевого синдрома, облегчение предменструального синдрома
- Повышение противоопухолевой защищённости, устойчивости к микробам и простейшим
- Снижение уровня холестерина на 1,5 ммоль/л за 4-6 недель (если уровень холестерина выше 4,5 ммоль/л)
- Снижение веса (при его избытке) на 3-4 кг за 4-6 недель Всё это способствует нормализации гормонального баланса.

ВТОРОЙ ЭТАП:

Приём эликсира «ОМЕГА-З ДЛЯ ЖЕЛУДКА» – 4 недели (в среднем 3 флакона).

ЦЕЛИ:

- Закрепления эффекта ПЕРВОГО ЭТАПА
- Повышение эмоциональной стабильности, устранение неврозов.

Дополнительные рекомендации:

- **1.** Перерыв между этапами № 1 и № 2 делать не следует
- **2.** В течение этапов N° 1 и N° 2 еду приправляйте льняным маслом «АМАРАНТОВОЕ»
- 3. В рацион ежедневно включайте кашу «ТРИ ПОЛЬЗЫ» с яблоком или «ХУДЕЙКА»
- 4. Ежедневно (постоянно!) употребляйте размолотые семена льна (одна чайная ложка 2 раза в день), добавляя их в салаты, гарниры, супы
- 5. Очень полезно включить в рацион блюда, содержащие природные фитостерины, магний, селен, железо
- 6. Полезно провести 30-дневный курс лечебных ректальных микроклизм с «ЖЕНСКИМ» эликсиром (методику см. в аннотации к «Женскому» эликсиру).





🕥 ДЛЯ ЖЕЛУДКА

ПЕРВЫЙ ЭТАП:

- 1. Приём эликсира «КРАСНЫЙ РУБИН» 6 недель (в среднем 4 флакона)
- 2. Вечером перед сном в качестве сорбента кисель «С ТОПИНАМБУРОМ» НА ФРУКТОЗЕ ИЛИ «МОРКОВНЫЙ» НА ФРУКТОЗЕ (4 пачки). ЦЕЛИ:

- Уменьшение болевого синдрома
- Уменьшение болевого синдрома, облегчение пред менструального синдрома
- Противомикробный эффект, в том числе воздействие на хеликобактер (Helicobacter pylori)
- Улучшение жизненного тонуса (настроения, качество сна)
- Уменьшение медикаментозной нагрузки.

ВТОРОЙ ЭТАП:

Приём эликсира «ОМЕГА-З ДЛЯ ЖЕЛУДКА» – 4 недели (в среднем 3 флакона).

ЦЕЛИ:

- Закрепление эффекта ПЕРВОГО ЭТАПА
- Предупреждение хронизации процесса
- Укрепление мышц пищеварительного тракта, предупреждение рефлюксов.

Дополнительные рекомендации:

- **1.** Перерыв между этапами № 1 и № 2 делать не следует
- **2.** В течение этапов № 1 и № 2 еду приправляйте льняным маслом «МОРКОВНОЕ» или «КОНОПЛЯНО-ЛЬНЯНОЕ»
- 3. В рацион ежедневно включайте кашу «ЛЬНЯНАЯ» от «Компаса Здоровья» (можно как запеканку или в виде 7 вариантов супа-пюре)
- 4. 1–2 раза в день делайте специальные упражнения мышечного аппарата желудка и кишечника.



🐽 для почек и МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

ПЕРВЫЙ ЭТАП:

1. Прием эликсира «ДЛЯ СОСУДОВ» (если основные нарушения в почечной ткани) или «КРАСНЫЙ РУБИН» (если проблемы с мочевым пузырём или мочеточниками) – 6 недель (в среднем 4 флакона)

2. Вечером перед сном в качестве сорбента овсянольняной кисель «МОРКОВНЫЙ НА ФРУКТОЗЕ» (4 пачки).

ЦЕЛИ:

- Уменьшение воспаления на внутренней стенке сосудов почек и на слизистых мочевыводящих путей.
- Улучшение микроциркуляции в почечной ткани.
- Увеличение мочеотделения
- Нормолизация мышечного тонуса мочевого пузыря, устранение подтекания мочи или недержания.
- Устранение эмоциональных нарушений (усталость, вялость, апатия, неизбежно возникающих при хронической интоксикации и воспалении).

ВТОРОЙ ЭТАП:

Приём эликсира «ОМЕГА-З ДЛЯ ПОЧЕК» — 4 недели (в среднем 3 флакона).

ЦЕЛИ:

- Закрепление эффекта ПЕРВОГО ЭТАПА
- Устранение отёков
- Предотвращение дальнейшей хронизации процесса

Дополнительные рекомендации:

- 1. Перерыв между этапами № 1 и № 2 делать не следует
- **2.** В течение этапов N° 1 и N° 2 еду приправляйте льняным маслом «МОРКОВНОЕ»
- 3. В рацион ежедневно включайте кашу «ЛЬНЯНАЯ» (можно как запеканку или в виде 10 вариантов супа-пюре см. Каталог №№24, 25, стр. 5)
- 4. Полезно провести 30-дневный курс лечебных ректальных микроклизм с «МУЖСКИМ» эликсиром (методику см. в аннотации к «Мужскому» эликсиру).

🕝 для мужского здоровья

ПЕРВЫЙ ЭТАП:

- 1. Приём ЭЛИКСИРА «МУЖСКОЙ» 6 недель (в среднем 4 флакона)
- 2. Вечером перед сном в качестве сорбента кисель «ОВСЯНЫЙ» (4 пачки).

ЦЕЛИ:

- Повышение стрессоустойчивости
- Улучшение жизненного тонуса:
- устранение астении/депрессии (улучшение настроения, качества сна)
- возвращение кинезиофилии (удовольствия от движения, повышение двигательной активности)
- Повышение противомикробной и противовирусной устойчивости
- Предупреждение сексуальной дисфункции и улучшение качества семенной жидкости
- Снижение уровня холестерина на 1,5 ммоль/л за 4-6 недель (если уровень холестерина выше 4,5 ммоль/л)
- Снижение веса (при его избытке) на 3-4 кг за 4-6 недель. Постепенное уменьшение окружности талии до 92-96 см.

Всё это улучшит состояние предстательной железы, улучшит качество семенной жидкости, поможет устранить эректильную дисфункцию.



ВТОРОЙ ЭТАП:

Приём эликсира «ОМЕГА-З ДЛЯ ПОЧЕК» – 4 недели (в среднем 3 флакона).

- Закрепление эффекта ПЕРВОГО ЭТАПА
- Оптимизация местного иммунитета мочеполовой системы.

Дополнительные рекомендации:

- **1.** Перерыв между этапами № 1 и № 2 делать не слелует
- **2.** В течение этапов № 1 и № 2 еду приправляйте льняным маслом «ИМБИРНОЕ»
- 3. В рацион ежедневно включайте кашу
- «БОГАТЫРСКАЯ» (можно как запеканку или в виде 10 вариантов супа-пюре см. Каталог №№24, 25, стр. 5).
- 4. Очень полезно включить в рацион блюда, содержащие белые коренья (сельдерей, пастернак, корень петрушки).
- 5. Полезно провести 30-дневный курс лечебных ректальных микроклизм с «МУЖСКИМ» эликсиром (методику см. в аннотации к «Мужскому» эликсиру).
- **66** ПЕРВЫЙ и ВТОРОЙ ЭТАП составляют 1 цикл (2,5 месяца)! Таких циклов для достижения Ваших целей требуется 2–3. По канонам традиционной медицины, если нарушение в здоровье длится 10 лет – восстанавливаться придется не менее года. Масляные ОМЕГА-З эликсиры позволяют значительно сократить этот срок. После достижения поставленных целей нужно перейти к поддерживающему, более простому маслу (например, салатное). 66



ПОЛЕЗНАЯ МУКА

БЕЗ НЕЁ НЕ ОБОЙТИСЬ

Лён - традиционная культура для России, и мука из его семян является одним из наиболее ценных продуктов здорового питания. Льняная мука получается из семян льна после отжима из них масла. Она богата

СУТОЧНУЮ ПОТРЕБНОСТЬ В

КЛЕТЧАТКЕ УДОВЛЕТВОРЯЮТ

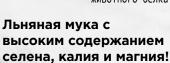
ВСЕГО 80-100 ГРАММОВ ЛЬНЯНОЙ

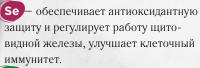
МУКИ В ДЕНЬ В СОСТАВЕ

ПРИВЫЧНЫХ БЛЮД

растительным белком, который легко усваивается организмом. Клетчатка, которая необходимая для полноценной работы желудочно-кишечного тракта, составляет 30% от массы муки.

- поглощает вредные вещества и токсины и выводит их из организма
- замедляет усвоение жиров и углеводов и регулирует уровень холестерина
- строительный материал для клеток организма
- быстро и легко усваивается
- хорошая замена животного белка





К – улучшает ритм сердечных сокращений, помогает выводить избыток жидкости, обеспечивает полноценную работу мышц.

Mg – способствует уменьшению вязкости крови, регулирует артериальное давление, защищает от образования камней в мочевыводящих и желчевыводящих путях.

5 ценных преимуществ подсолнечной муки:

- 1. Рекордное содержание белка (47%).
- 2. Крайне низкое содержание жира и «быстрых» углеводов.
- 3. Высокая концентрация микро-макроэлементов, витаминов группы В.
- 4. Повышенное содержание клетчатки. Это усиливает очищающие свойства и придает муке более темный оттенок.
- **5.** Защищает от свободных радикалов (причина возрастных изменений).



Мука для полезной выпечки:



Выпечка, приготовленная с добавлением льняной муки, долго не черствеет, сохраняет свежесть и вкус.

Увеличивает в продуктах содержание белка и полезных микроэлементов (селена, магния, калия, железа).

Дает возможность готовить постные и вегетарианские пирожки, оладьи, лепешки и рулеты, овощные суфле и запеканки.



Снижает риски для пищеварения (низкое содержание глютена), рекомендуется для похудения.



Помогает укротить аппетит, улучшает функционирование кишечника.





Придаёт выпечке неповторимый аромат и насыщенный вкус. Повышает её пищевую ценность, помогает сохранить фигуру.



Добавляет блинам и оладьям аромат и насыщенный вкус.



ХОРОШО НАПАРЕННАЯ. А НЕ СВАРЕННАЯ КАША ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ И НЕ ВЫЗЫВАЕТ ЧУВСТВА ТЯЖЕСТИ. СОНЛИВОСТИ ПОСЛЕ ЕДЫ!



НАШИ КАШИ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ ДЕТИ!



КАША «ЛЬНЯНАЯ С ВИНОГРАДОМ»

- насыщенный вкус изюма и ржаного солода
- содержит 56% от суточной нормы магния (повышает стрессоустойчивость);
- даже небольшая порция надолго обеспечивает чувство сытости



КАША «ЛЬНЯНАЯ С ЯБЛОКОМ»

- вкус яблочного пюре «как из детства»
- оптимизирует работу кишечника и «подкармливает» полезную микрофлору;
- подходит и для детей, и для взрослых; для перекуса на работе и в дороге.





КАША «СТОП ДИАБЕТ»

- ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ПИЩИ
- УМЕНЬШАЕТ НАГРУЗКУ НА ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ



«ХУДЕЙКА»

- ПОМОГАЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА
- УЛУЧШАЕТ ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС
- ОБЛАДАЕТ ЖИРОСЖИГАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ



«СТОП ХОЛЕСТЕРИН»

- ПОМОГАЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ОПТИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА (ПРИ РЕГУЛЯРНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ)
- ПОМОГАЕТ СНИЖАТЬ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВ В РАЦИОНЕ

10 ВАРИАНТОВ СУПА-ПЮРЕ НА ОСНОВЕ ЛЮБОЙ ИЗ ЛЬНЯНЫХ КАШ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- ВОЗЬМИТЕ 1 ДЕС. Л. СОДЕРЖИМОГО КОРОБКИ КАШИ И ВЫЛОЖИТЕ В ЧАШКУ
- НЕПРЕРЫВНО ПОМЕШИВАЯ, ЗАЛЕЙТЕ ВОДОЙ (t 50-70 °C)
- ЕЩЁ РАЗ ТЩАТЕЛЬНО РАЗМЕШАЙТЕ И НАКРОЙТЕ КРЫШКОЙ. ПУСТЬ ПОСТОИТ 10 МИНУТ
- ДОБАВЬТЕ ЛЮБОЙ ИЗ ИНГРЕДИЕНТОВ (МЕЛКО НАРЕЗАННАЯ ТУШЕНАЯ СВЕКЛА, МОРКОВЬ, ЛУК, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МЯСО, РЫБА, СЫР, СОЛЕНЫЕ ОГУРЧИКИ, РАЗМЯТАЯ ФАСОЛЬ).
- ПРИПРАВЬТЕ СМЕТАНОЙ.

ПОРЦИЯ НЕБОЛЬШАЯ. А СЫТОСТЬ — НА 5 ЧАСОВ

ПОЛЕЗНЫЙ ОБЕД

НЕМНОГИМ УДАЁТСЯ НА РАБОТЕ ПООБЕДАТЬ ПРАВИЛЬНО. КАК РЕЗУЛЬТАТ — ОБИЛЬНЫЕ ВЕЧЕРНИЕ УЖИНЫ, ОТ КОТОРЫХ НЕКОТОРЫЕ ИЗ НАС «РАЗБУХАЮТ» КАК НА ДРОЖЖАХ. РЕКОМЕНДУЕМ ДЛЯ ОБЕДА И ПЕРЕКУСОВ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВКУСНЫЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ КЕДРОВЫЕ КАШИ, НАТУРАЛЬНЫЕ СУПЧИКИ И ЛЬНЯНЫЕ КИСЕЛИ. ПОПРОБУЙТЕ РАБОЧУЮ НЕДЕЛЮ С ПОЛЕЗНЫМ ОБЕДОМ. ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ПРИЛИВ ЗНЕРГИИ И УЛУЧШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ!







Кисели

Консистенция обычного киселя получается благодаря картофельному крахмалу. Этот компонент превращает привычный напиток в не очень полезный продукт.

В кислелях «Компас Здоровья» в качестве загуститетля используется льняная мука. Благодаря ей этот привычный напиток обретает новые полезные свойства.

Натуральные супчики быстрого приготовления

Супчики от «Компаса Здоровья» — это здоровая и полезная еда в любых условиях. С ними легко выдерживать разгрузочные дни, пост, отвыкать от переедания.

СУПЧИКИ НЕ СОДЕРЖАТ ГМО, КОНСЕРВАНТОВ, КРАСИТЕЛЕЙ И ВРЕДНЫХ ЖИРОВ, ОНИ БОГАТЫ КЛЕТЧАТКОЙ!

- **«ТОМАТНЫЙ»** это регулярное пополнение Вашего рациона необходимыми калием, магнием и ликопином.
- «СВЕКОЛЬНЫЙ» это работоспособность и отличный тонус это регулярное поступление витамина С, фолиевой кислоты, магния, фосфора и железа.
- **«ОВОЩНОЙ»** понравится вегетарианцам и тем, кому требуется «нежная» пища, кто ценит здоровое питание.

Кисели на фруктозе

В сочетании с имбирём и фруктозой овсяно-льняной кисель бодрит и согревает, помогает укреплять иммунитет, регулировать вес и сахар крови.

Морковь и фруктоза:

полезен для зрения и предупреждения сахарного диабета.

Овсяный помогает предупредить сахарный диабет, поддерживать правильную микрофлору, чистоту и порядок во всём организме.

Кедровые каши

Три пользы кедровой каши:

1. БОДРОСТЬ.

Ценные витамины и легкоусвояемые белки кедрового ореха, льняной муки и овса укрепят мышцы, заряжают энергией и оптимизмом.

2. ОЧИЩЕНИЕ.

Обусловлено высоким содержанием растительной клетчатки. Она удаляет из организма лишний холестерин, устраняет газообразование, способствует регулярному опорожнению кишечника.

3. НАСЫЩЕНИЕ.

Чтобы насытиться, достаточно всего 1-2-х ложек.

КАША НЕ ТРЕБУЕТ ВАРКИ, ОНА ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЖИВАЯ!

Попробуйте кедровую кашу с яблоком. Полезная еда ещё вкуснее!



Кисель «Облепиховая косточка»

особенно полезен будущим мамам и детям в период интенсивного роста!

Облепиховая косточка — рекордсмен по содержанию железа, кремния и марганца. Она полезна для образования гемоглобина, укрепления связок, хрящей и усвоения кальция.



Кисели с сахаром

Имбирь придаёт овсяно-льняному киселю дополнительную пользу. Бодрит и согревает, повышает стрессоустойчивость и работоспособность.

Морковь придаёт овсяно-льняному киселю естественную сладость, насыщенный цвет и яркий вкус. Морковный кисель — это полезнейшее блюдо для всей семьи.

Овсяный кисель помогает улучшить пищеварение, предупредить дисбактериоз, даёт ощущение лёгкости и энергии.



ЗЕРНОЧАЙ

АРОМАТНЫЙ НАПИТОК ИЗ ПРОРОШЕННЫХ ЗЁРЕН ЯЧМЕНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОБРАБОТКИ. ОТЛИЧАЕТСЯ ТОНКИМ ИЗЫСКАННЫМ ВКУСОМ.

A3ABA

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ КОРНЯ ОДУВАНЧИКА

- ОЧИШАЕТ КИШЕЧНИК И КОЖУ
- УЛУЧШАЕТ РАБОТУ ПЕЧЕНИ И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- ОБЛАДАЕТ ПРОТИВОСКЛЕРОТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЕМ
- ОБЛАДАЕТ ПРИЯТНЫМ ВКУСОМ

ЯЧМЕНЬ

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЯЧМЕННОГО СОЛОДА

- ПРИГОТОВЛЕН ИЗ ПРОРОЩЕННЫХ ЯЧМЕННЫХ ЗЁРЕН
- ПОВЫШАЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
- ОБЛАДАЕТ ПРИЯТНЫМ ТОНКИМ, ЛЁГКИМ ВКУСОМ.



МОЛОЧКО, НО ДРУГОЕ!



РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОЧКО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ С ПЛОХОЙ ПЕРЕНОСИМОСТЬЮ КОРОВЬЕГО МОЛОКА.

- БЫСТРО УТОЛЯЕТ ГОЛОД.
- ОБЕСПЕЧИВАЕТ СЫТОСТЬ НА 3-4 ЧАСА,
- ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ И СЫРОЕДОВ.

ОВСЯНОЕ С ИМБИРЁМ

- УЛУЧШАЕТ РАБОТУ КИШЕЧНИКА И СОСТАВ ЕГО МИКРОФЛОРЫ
- ОБЛАДАЕТ БОДРЯЩИМ И СОГРЕВАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ
- СОДЕРЖИТ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ АМИНОКИСЛОТЫ, ЛИЗИН, ГЛИЦИН.



ΗΑΠΝΤΟΚ ТАЛКАН

ЯЧМЕННЫЙ

ВЫБЕРИТЕ ПО ВКУСУ 🖲 ВАНИЛЬ • КОРИЦА АНИС • МУСКАТНЫЙ ОРЕ

Компас

32000868

СПОСОБСТВУЕТ:

- ПОВЫШЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
- БЫСТРОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ СИЛ ПОСЛЕ УМСТВЕННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК
- ПОЛЕЗЕН ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ И ИЗБЫТОЧНОМ ВЕСЕ.



КЕДРОВОЕ

- ИСТОЧНИК ЦЕННОГО БЕЛКА, ВИТАМИНОВ, КАЛИЯ, ЦИНКА и магния
- БЫСТРО ВОССТАНАВЛИВАЕТ ЖИЗНЕННУЮ ЭНЕРГИЮ
- НЕ СОДЕРЖИТ ГЛЮТЕНА.

- И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

ИВАН-ЧАЙ ПРОДЛЕВАЕТ АКТИВНУЮ ЖИЗНЬ

ОРГАНИЗМА, БОДРИТ И ТОНИЗИРУЕТ. ПОДДЕРЖИВАЕТ И УЛУЧШАЕТ ФУНКЦИЮ «ВТОРОГО СЕРДЦА» — ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШАЕТСЯ СОСТОЯНИЕ





ЯЧМЕННОЕ С ВАНИЛЬЮ И КОРИЦЕЙ

- ОТЛИЧАЕТСЯ ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ КАЛИЯ, ФОСФОРА, ВИТАМИНА РР
- УЛУЧШАЕТ РАБОТУ КИШЕЧНИКА И СОСТАВ ЕГО МИКРОФЛОРЫ
- СОДЕРЖИТ КЛЕТЧАТКУ. ОБЛАДАЕТ ОЧИЩАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ.



ОВСЯНОЕ БЕЗ САХАРА

- ЗАМЕНЯЕТ МОЛОКО ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ КАШ, ОМЛЕТОВ, ТЕСТА
- ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ. ПОДХОДИТ ДЛЯ СПОРТИВНОГО И **ДИЕТПИТАНИЯ**
- ИМЕЕТ РЕДКОЕ ИДЕАЛЬНО ПРАВИЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ БЕЛКАМИ, ЖИРАМИ И УГЛЕВОДАМИ
- СНАБЖАЕТ ОРГАНИЗМ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫМИ КАЛИЕМ, МАГНИЕМ, ЖЕЛЕЗОМ. ВИТАМИНОМ В1.



Льняной кисель с топинамбуром заинтересовал клинических диетологов

В 2014 году проведены исследования научно подтвердившие лечебнопрофилактическое действие этого продукта, особенно в условиях повышенной нагрузки (руководитель профессор, доктор медицинских наук О. Н. Герасименко).

Это подтверждено Свидетельством Института питания Академии медицинских наук.



Усиленный вариант — со свёклой

Рецептура разработана с учётом пожеланий тех, у кого нарушена работа поджелудочной железы (сахарный диабет, хронический панкреатит). Восстанавливает микрофлору, обеспечивает хороший иммунитет, пищеварение и естественную противоопухолевую защиту. Освобождает от избытка жиров и продуктов неполного переваривания пищи. Улучшает функцию печени и помогает регулировать уровень сахара в крови.

100°/0 в натуральный интрадивний BKYCHO - SHAHKIT TTOJESHO!
HATTYPAJISHBTE EPYKTOBSTE KOHEETIST! Когда хочется перекусить чем-то вкусным и по-возможности не навредить здоровью и фигуре, что Вы выбираете?

Теперь Ваш выбор стал шире. Для Вас «Компас Здоровья» запустил линейку фруктовых батончиков FLAX fruit.

Фруктовый батончик с ядром конопли HEMPS fruit.

- Ни одной синтетической добавки!
- Никаких ароматизаторов!

• яркий вкус

• рекордное содержание белка

• не требуют варки!

- Только натуральные фрукты!
- А вкус? Просто попробуйте!

На каждом батончике указана его каллорийность, поэтому Вам легко будет уследить за своим питанием. Вы ещё не пробовали?

ЧЁРНАЯ СМОРОДИНА - первый же кусочех напомнит свежую смородину, перетёрпую с сыхором, и её орожат свежих вгод.

НАДО БРАТЫ

ВКУСНО! ПОЛЕЗНО! СЛАДКО! ЗДОРОВО! СЫТНО! УДОБНО!

полезный обед — Хорошо известно: гтобы поддерживать тело крепким, а дух легко и просто! бодрым, нужно есть небольшийи порциями и, 5-6 раз в день. конегно, гто-нибудь Очень мепленькое, сымное, вкусно И это - натуральные но легкое. cyneuku! ORGANIC • натуральные ингредиенты







ТРЕВОГА ЖИВЕТ В КИШЕЧНИКЕ

Г. А Гордуновская, врач-диетолог, фитотерапевт, ООО НПО «Компас Здоровья» **А.М. Дугушев,** врач профилактической медицины, руководитель Отдела развития

Счастье, как и несчастье, есть процесс биохимический

Все грозные заболевания, входящие в «смертельный квартет» (атеросклероз, сахарный диабет, ожирение, гипертония), объединяет не только

- ускоренное старение;
- сокращение продолжительности жизни;
- необходимость и зависимость от чужой помощи.

У таких людей есть еще одно общее свойство — ТРЕВОГА. Её проявления разнообразны. Это беспокойство по мелочам, ощущение напряжения и скованности, раздражительность, ослабление внимания, ухудшение памяти, быстрая утомляемость, трудное засыпание.

Таких людей беспокоит потливость, чувство нехватки воздуха, головокружение, шум в ушах, мышечные судороги, ощущение «кома» в горле. Эти телесные проявления тревоги появляются приступообразно или носят постоянный характер.

Попытки лечить такие симптомы «противотревожными» психиатрическими препаратами дают много побочных неблагоприятных эффектов. Это говорит, скорее, не о свойствах этих препаратов. Организм, давая такой ответ, словно говорит: «Не угадали! Не этим надо лечить!».

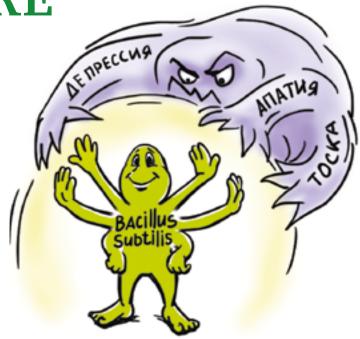
А все дело в том, что причина тревоги при атеросклерозе, сахарном диабете, ожирении и гипертонии — это ДИСБАКТЕРИОЗ кишечника. Он всегда развивается при «смертельном квартете».

Использование снотворных и успокаивающих средств у людей с атеросклерозом, сахарным диабетом, избыточным весом и гипертонией перед сном крайне опасно. Многие из них храпят. На фоне успокаивающих и снотворных периоды остановки дыхания (апноэ во сне) резко удлинняются и нередко заканчиваются смертью или ишемическим инсультом.

Уже раскрыт и биохимический механизм этого нарушения. Работами ученых Санкт-Петербургской Медицинской академии (д. м. н. Ю. П. Успенский, канд. м. н. Е. В. Банникова) и др. исследователей установлено, что главная причина тревоги при атеросклерозе, сахарном диабете, ожирении и гипертонии - это резкий дефицит гамма-аминомасляной кислоты. Это вещество улучшает продуктивность мышления, память, препятствует появлению раздражительности, беспокойства. Гамма-аминомасляная кислота защищает от постоянного ожидания грядущих неприятностей и бесконечного «прокручивания» в голове перед сном событий, произошедших за день.

не лакто-и бифидобактерии (они не умеют это делать!), а целый отряд других обитателей толстого кишечника. До недавнего времени их даже считали условно патогенными или совсем необязательными. Теперь все иначе — они признаны важнейшими героями правильной кишечной микрофлоры.

И среди этих героев — главные уже знакомые нам Bacillus subtilis и Bacillus amyloliquifaciens.



Они не только вырабатывают естественный антибиотик бацитрацин, продуцируют интерферон, улучшающий иммунную защиту. Они производят те самые «короткие» жирные кислоты, в т. ч. и масляную – «сырье» для образования гаммааминомасляной кислоты.

> Это стало настоящим прорывом в помощи больным с проявлениями «смертельного квартета» (атеросклероз, сахарный диабет, ожирение, гипертония).

Лечить тревогу пробиотикамисапрофитами, а не «тяжелыми» психиатрическими препаратами оказалось и эффективнее, и безопаснее.

> В «Пробиофортисе» Bacillus subtilis фиксированы на сахаре. Здесь в 5 г содержится 1×10^8 полезных бактерий. Это аптечный

В льняных коктейлях «Пробиотик-Пребиотик» полезные бактерии Bacillus subtilis фиксированы на льяной муке. Это любимая пиша для Bacillus subtilis и мошный очиститель. Здесь в 5 г содержится 25×10^2 полезных бактерий.

При нарушенной переносимости глюкозы выбирайте именно этот вариант.



КОНОПЛЯ - ВОЗВРАЩЕНИЕ КОРОЛЕВЫ

Конопля – один из самых многофункциональных и древнейших растений. Люди научились использовать эту культуру в самых разнообразных сферах: от продуктов питания и натуральной косметики до космической промышленности и самолётостроения. После долгих лет гонений сегодня конопля переживает этап реабилитации.

ИСТОРИЯ КОНОПЛЕВОДСТВА: ОТ СЕРМЯГИ ДО КОСМИЧЕСКИХ КОРАБЛЕЙ

Издревле на Руси и в других странах из конопли ткали одежду. Наибольшую известность получила сермяга – грубое и прочное полотно для рабочей одежды. Именно из конопли были сшиты первые джинсы. Компания Levi Strauss & Co не пожалела 45 тысячи долларов, чтобы выкупить старейший образец джинсов, которые были созданы в 1880 году и по сей день сохранили свой первозданный вид.

Конопля являлась ключевой культурой сельского хозяйства СССР. В 30-х годах прошлого века её посевы в нашей стране составляли четыре пятых мировых запасов.

Первая волна сокращения объёмов коноплеводства пришлась на 60-е, когда СССР ратифицировал конвенцию OOH «О наркотических средствах». Но главный удар по отрасти пришёлся на 1987 год, когда Михаил Горбачёв подписал запрет на выращивание конопли на личных участках, а за ним последовало сокращение и промышленных заготовок.

Вместе с тем, именно в 80-х годах советские учёные вывели сорта ненаркотической конопли, которую принято называть технической.

Сегодня на долю России приходится лишь 0,2 % мировых объёмов выпуска технической конопли, тогда как США выращивает около 42% этой культуры.

Поворотным пунктом в развитии коноплеводства в России стало заседание Государственного антинаркотического комитета, прошедшее в 2011 году. Эксперты признали, что культивирование «правильной» конопли для промышленных целей является перспективным направлением укрепления экономики и нуждается в поддержке. Кроме того, они пришли к выводу: чем больше будет уделяться внимания взращиванию конопли, которая не содержит каннабиноиды, тем меньше шансов будет у наркотических сортов.

Сегодня техническая конопля используется в фармакологии, текстильной и мебельной промышленности, в производстве углепластика для космических кораблей и самолетов и, конечно, в создании продуктов питания и натуральной косметики.





Конопляное масло

Конопляное масло содержит хлорофилл, придающий маслу зеленоватый оттенок.

Хлорофил<mark>л близок по структур</mark>е к гемоглобину и помогает восстанавливать его уровень и кроветворение в целом.

Содержит магний в органической форме. Магний обеспечивает защиту от сосудистых спазмов, хорошее усвоение кальция, высокую стрессоустойчивость.

• ЭТО ВЫСОКОБЕЛКОВАЯ ПИША

• ОНА ХОРОШО ПОДДЕРЖИВАЕТ ИММУНИТЕТ, СИЛУ МЫШЦ И ВЫНОСЛИВОСТЬ

• БОГАТА ВАЖНЕЙШИМИ МИКРО-МАКРОЭЛЕМЕНТАМИ, ВИТАМИНАМИ

• ОБЕСПЕЧИВАЕТ ДО 50% ИХ ОБЩЕЙ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ

4 ВКУСА КОНОПЛЯНОЙ КАШИ

С маком Усваивается наиболее полно и легко, быстро восстанавливает силы. Семена мака богаты магнием и ферментами (диастаза, липаза).

С морской капустой

Насыщает рацион йодом, помогает регулировать уровень холестерина и работу кишечника.

С ячменём

Источник триптофана. Поддерживает ясность ума, высокую устойчивость к неблагоприятным воздействиям, внутреннюю гармонию.

С овсом Поддерживает чистоту внутренней среды организма, сохраняет активность и долголетие.

Смесь конопляного и льняного масла в равных долях (50/50) – это приятный вкус и многократно усиленная польза. Конопляное масло богато хлорофиллом, магнием и железом, а льняное масло – незаменимой Омега-3 (57%) и витамином Е.

- Обновляет кровь
- Препятствует старению
- Укрепляет иммунитет
- Даёт силу и бодрость

ОСОБЕННО НЕОБХОДИМО БУДУЩИМ МАМАМ, ДЕТЯМ И ЛЮДЯМ ПРИ повышенных физических И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАГРУЗКАХ.





КОНОПЛЯНАЯ КЛЕТЧАТКА

- УВЕЛИЧИВАЕТ ОБЪЁМ ПИШИ
- ОБЕСПЕЧИВАЕТ БЫСТРОЕ НАСЫЩЕНИЕ
- НАДОЛГО СОХРАНЯЕТ СЫТОСТЬ
- ОБЛЕГЧАЕТ ОПОРОЖНЕНИЕ КИШЕЧНИКА КАЖДЫЕ 100 Г КОНОПЛЯНОЙ КЛЕТЧАТКИ ВОСПОЛНЯЮТ СУТОЧНУЮ ПОТРЕБНОСТЬ В ВАЖНЕЙШИХ МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТАХ:
- КРЕМНИЙ НА 100 %
- ЖЕЛЕЗО HA 60%.
- МАГНИЙ НА 36 %

ОТЛИЧНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ И СЫРОЕДОВ, ПРИДАЁТ БЛЮДАМ ОРИГИНАЛЬНУЮ ВКУСОВУЮ «НОТКУ» И АППЕТИТНУЮ «ХРУСТИНКУ»

ЦЕННЫЙ БЕЛОК

«МЕДЛЕННЫЕ» УГЛЕВОДЫ

ПОЛЕЗНЫЕ НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ





ЦЕНИТЕЛЯМ ПРЯНОГО, ЧУТЬ ТЕРПКОГО ВКУСА И ТЕМ, КТО ХОЧЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ВЫСОКИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС



ОТЛИЧАЕТСЯ ПИКАНТНЫМ ВКУСОМ И «УМЕНИЕМ» ПОМОГАТЬ СЕРДЦУ И ПОЧКАМ. ОСОБЕННО ПОЛЕЗНА МУЖЧИНАМ



БОДРИТ. «ГОРЯЧИТ КРОВЬ». ПОМОГАЕТ РЕГУЛИРОВАТЬ ВЕС, УЛУЧШАЕТ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ



ЧЕСНОК ПРИДАЁТ КОНОПЛЯНОЙ КЛЕТЧАТКЕ ЯРКИЙ ВКУС И УСИЛИВАЕТ ЕЁ ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА



ОТЛИЧНО ЗАМЕНЯЕТ СОЛЬ, УЛУЧШАЕТ РАБОТУ КИШЕЧНИКА И ШИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ ВЕС

КОНОПЛЯНАЯ МУКА



КОНОПЛЯНУЮ МУКУ ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ СОСТАВА КРОВИ И КАК ПИЩЕВОЙ ИСТОЧНИК МАГНИЯ (ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ).

- НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОСЛЕДНИХ ЛЕТ ПОДТВЕРЖДАЮТ И ОБЪЯСНЯЮТ ОГРОМНУЮ ПОЛЬЗУ КОНОПЛЯНОЙ МУКИ: ЭТО БЕЛКОВЫЙ НИЗКОЖИРНЫЙ ПРОДУКТ, БОГАТЫЙ КЛЕТЧАТКОЙ.
- ДОБАВЛЕНИЕ КОНОПЛЯНОЙ МУКИ В ЛЮБУЮ КАШУ, В ОВОЩНОЕ РАГУ ИЛИ К ПЕРВОМУ БЛЮДУ УВЕЛИЧИВАЕТ В НЁМ СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА.
- КОНОПЛЯНАЯ МУКА УНИКАЛЬНА И ЕЁ НЕОБХОДИМО ВКЛЮЧАТЬ В ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН ПРИ ВЫСОКИХ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ это природный НАГРУЗКАХ, ДЕТЯМ В ПЕРИОД санитар» кишечника Она улучшает иммунитет ИНТЕНСИВНОГО РОСТА И ЛЮДЯМ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ.





СЫРНЫЕ КОНОПЛЯНЫЕ КРОКЕТЫ

СЫР «АДЫГЕЙСКИЙ» КРУПНО НАШИНКУЙТЕ, ДОБАВЬТЕ «ЧЕСНОЧНОЕ» ЛЬНЯНОЕ МАСЛО, КОНОПЛЯНУЮ МУКУ И ОВСЯНЫЕ ОТРУБИ. ХОРОШО РАЗМЕШАЙТЕ, СФОРМУЙТЕ ШАРИКИ (КРОКЕТЫ). НА 30 МИНУТ ПОМЕСТИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИК ДЛЯ ФИКСАЦИИ ФОРМЫ. ПОДАВАЙТЕ НА СТОЛ, УКРАСИВ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ.

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 5 КРОКЕТОВ ПОТРЕБУЕТСЯ:

200 Г СЫРА, 1 Ч. Л. «ЧЕСНОЧНОГО» ЛЬНЯНОГО МАСЛА, 4 Ч. Л. КОНОПЛЯНОЙ МУКИ, 2 Ч. Л. ОВСЯНЫХ ОТРУБЕЙ.

СЕМЯН КОНОПЛИ

- УЛУЧШАЮТ ОБРАЗОВАНИЕ ГЕМОГЛОБИНА
- УМЕНЬШАЮТ ТЯГУ К СЛАДКОМУ, АЛКОГОЛЮ
- УЛУЧШАЮТ СОСТОЯНИЕ СОСУДОВ, кожи, волос

ВКУС ЦЕЛЬНЫХ (НЕОЧИЩЕННЫХ) СЕМЯН КОНОПЛИ НЕПОВТОРИМ. В НЁМ СЫТНОСТЬ И СИЛА, ИДУЩИЕ ОТ ЩЕДРОЙ СИБИРСКОЙ ЗЕМЛИ, ТЕРПКОСТЬ И ТЕПЛОТА СТЕПНОГО РАЗНОТРАВЬЯ.

ЯДРО КОНОПЛИ -

ЭТО ТРАДИЦИОННЫЙ ПРОДУКТ ПИТАНИЯ

- ОТЛИЧНО ВОССТАНАВЛИВАЕТ СИЛЫ
- УЛУЧШАЕТ БЕЛКОВЫЙ БАЛАНС
- ХОРОШО ПОЛХОЛИТ ЛЛЯ СПОРТИВНОГО И ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ.

РЕКОРДНОЕ СОДЕРЖАНИЕ В 100 ГРАММАХ

МАРГАНЕЦ

КРЕМНИЙ 100% PCП* 100% PCП*

цинк **52%** **PCП*** РЕКОМЕНДУЕМАЯ СРЕДНЕСУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ





ФЛАКСЫ – льняные крекеры, Ваш лучший выбор, если приходится есть «на бегу». Десертные флаксы быстро и надолго утоляют голод и отлично заменяют фастфуд.

Десертные флаксы можно хрумкать весь день и не бояться набрать вес. Это здоровая альтернатива поп-корну и чипсам.

Флаксы, безусловно, понравятся требовательным сыроедам и вегетарианцам.

Это оригинальная основа для бутербродов и тортов без выпечки.

















90 г 150 г



ЛЬНЯНЫЕ КРЕКЕРЫ С ОВСЯНЫМИ ОТРУБЯМИ

Помогают обходиться без сладкого, сдобы и калорийных продуктов, не испытывая чувства голода. Можно использовать вместо хлеба.



Восточная нотка и согревающий бодрящий эффект.



Позволяют уменьшить объём порции на треть.

КОНОПЛЯНЫЕ КРЕКЕРЫ

Конопляные крекеры помогают поддерживать нормальный вес и регулировать работу кишечника. Это еда с высоким содержанием белка, низкой калорийностью и большой биологической ценностью.



Приятный вкус и польза для печени. **NUMOH**

Лён•

















ФЛАКС БАТОНЫ –

это вкусные батончики со льном. мёдом и другими натуральными ингредиентами. В них нет вредных консервантов, красителей, ГМО. Зато есть хорошая порция незаменимой Омега-3 (нужна каждой клетке организма!), полезных витаминов и минералов.





ЗАВТРАКИ

Начни день с «Бодрого утра»! Вкусные и полезные злаковые шарики снабжают энергией и сохраняют сытость.









кукурузный

Будь энергичнее!

YAYYUMU SMB

пшеничный

Улучшай память!

ω3 B6 **Se**

Клетчатка и отруби — природное очищение

От размера клетчатки зависит её действие на организм человека.

КРУПНАЯ клетчатка

- Снижает вес
- Нормализует микрофлору кишечника
- Выводит шлаки
- Улучшает кровоток в органах малого таза

КРУПНАЯ клетчатка с аиром

- Улучшает работу желудка и печени
- Снижает вес
- Нормализует микрофлору кишечника

КРУПНАЯ клетчатка с крушниной

- Профилактика запоров и геморроя
- Снижение веса
- Нормальзация микрофлоры кишечника

МЕЛКАЯ клетчатка

- Очищает организм
- Снижает холестерин
- Оптимизирует работу желудка, тонкого кишечника, печени, селезёнки, поджелудочной железы, облегчая работу лёгких и сердца
- Помогает хорошему усвоению пиши

МЕЛКАЯ клетчатка с гвоздикой

- Противопаразитарное действие
- Очищение организма
- Снижение холестерина

МЕЛКАЯ клетчатка с солодкой

- Улучшает дыхание, работу почек
- Очищает организм
- Снижает холестерин



Единственный продукт, который французский

диетолог Пьер Дюкан рекомендует употреблять каждый день независимо от этапа его диеты — это овсяные отруби. Они активно освобождают организм от избытка жиров, холестерина и «лишнего» сахара.

Повседневный продукт для диеты Дюкана

ОВСЯНЫЕ ОТРУЫ С ЛАМИНАРИЕЙ

восстанавливают йодный баланс, повышают работоспособность,

снижают вес.

ОВСЯНЫЕ ОТРУБИ С ИМБИРЕМ

тонизируют и согревают, улучшают усвоение кальция.

ОВСЯНЫЕ ОТРУБИ СО СВЕКЛОЙ

ORGANIC

ОТРУБИ ОВСЯНЫЕ

повышают стрессоустойчивость, защищают печень.





С ИМБИРЁМ



СО СВЕКЛОЙ







НА ОСНОВЕ ЛЬНЯНОГО МАСЛА

ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

ШАМПУНИ И БАЛЬЗАМЫ

- БЕЗОПАСНЫ ДЛЯ ГЛАЗ
- БЕЗ СУЛЬФАТОВ
- ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ПЕНЯЩИХСЯ ВЕЩЕСТВ
- ОБНОВЛЕНИЕ
 для всех типов кожи
- КЕМБРИЙСКАЯ ГЛИНА
- МОРСКИЕ ВОДОРОСЛИ
- КОМПЛЕКС 7 РАСТИТЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ





- **ОЧИЩЕНИЕ** для жирной кожи
- УВЛАЖНЕНИЕ для сухой кожи



- ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОМЕГА-3
- БЕЗОПАСНЫ ДЛЯ ГЛАЗ
- БЕЗ МИНЕРАЛЬНОГО МАСЛА
- ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ



- БЕРЕЖНО ОЧИЩАЮТ
- HE СОДЕРЖАТ MINERAL OIL
- БЕЗОПАСНЫ
 ДЛЯ ГЛАЗ







КРЕМЫ ДЛЯ ЛИЦА

RPEWIDI ANA DEK



- БЕЗ СУЛЬФАТОВ
- БЕЗОПАСНЫ ДЛЯ ГЛАЗ
- СМЯГЧАЮТ КОЖУ
- СНИМАЮТ РАЗДРАЖЕНИЯ













ГИАЛУРОНОВАЯ КОСМЕТИКА

ГИАЛУРОНОВАЯ КИСЛОТА • АНТИОКСИДАНТЫ
 • ЛЕЦИТИН • БЕЗОПАСНЫ ДЛЯ ГЛАЗ



ГИАЛУРОНОВЫЙ ФЛЮИД



ГИАЛУРОНОВЫЙ КРЕМ ДНЕВНОЙ/НОЧНОЙ



СЫВОРОТКА ДЛЯ ЛИЦА



ГИАЛУРОНОВЫЙ СПРЕЙ



45+ Биостимуляция и питание

55+ восстановление и питание



натуральная косметика ИЗ РЕДКИХ АЛТАЙСКИХ ТРАВ

КРЕМЫ ДЛЯ ЛИЦА

- С ВИТАМИНАМИ Е И С
- ЭНЕРГИЯ С ДЕВЯСИЛОМ
- УВЛАЖНЕНИЕ С КЛЕВЕРОМ • ЗАЩИТА С ОБЛЕПИХОЙ
- ПИТАНИЕ С РОДИОЛОЙ
- ЛИФТИНГ С БЕССМЕРТНИКОМ

СЫВОРОТКА ДЛЯ ЛИЦА

• ОМОЛОЖЕНИЕ С САГАН-ДАЙЛЯ





СЫВОРОТКА ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ

БАЛЬЗАМ ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ ВОЛОС



ALATA

С КЕДРОВЫМ МАСЛОМ



ГЕЛЬ ДЛЯ С НАТУРАЛЬНЫМИ



ALATAI

МИЦЕЛЛЯРНАЯ С ФОСФОЛИПИДАМИ



ALATA

ШАМПУНЬ С КЕРАТИНО! ШЕЛКА

- УКРЕПЛЕНИЕ
- ОТ КОРНЕЙ
 ВОССТАНОВЛЕНИЕ
- СТРУКТУРЫ
- ДВОЙНОЙ ЭФФЕКТ











натуральная косметика НА ОСНОВЕ КОНОПЛЯНОГО МАСЛА

Конопляное масло – эффективный ингредиент ухода за кожей

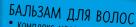


ГЕЛЬ ДЛЯ УМЫВАНИЯ

- на основе НАТУРАЛЬНЫХ ПЕНЯЩИХСЯ ИНГРЕДИЕНТОВ
- не оставляет ощущения сухости и стянутости кожи

ТОНИК МИЦЕЛЛЯРНЫЙ

- Содержит ФОСФОЛИПИДЫ и витамин в5 • Натуральный увлажняющий комплекс защищает кожу от сухости



комплекс масел усиленный лецитином делает волосы мягкими и шелковистыми





ВСЕ КОМПОНЕНТЫ КОСМЕТИКИ -НАТУРАЛЬНЫЕ.

КОНОПЛЯНОЕ МАСЛО ПРОИЗВОДИТСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ХОЛОДНОГО ПРЕССОВАНИЯ - БЕЗ НАГРЕВА.



- Для всех типов кожи
- АТООНЭЙ ЛИЯКОВКЯ ВЯКАЛИНРІЙ ТИСЦЕНСЕБ

КРЕМ НОЧНОЙ

- СОДЕРЖИТ 5 МАСЕЛ И 10 ЭКСТАКТОВ!
- Восстанавливает структуру кожи
- Улучшает цвет лица



ШАМПУНЬ

- С ибодемнуми иттенитр

- мягко очищаЕт кожу и
- протеины пшеницы питают и укрепляют волосы

- КРЕМ ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ • СОДЕРЖИТ ВИТАМИНЫ Е И С
- Предохраняет кожу от преждевременного Разглаживает мелкие моршины







ПОМОГИТЕ НАМ СТАТЬ ЛУЧШЕ!



- Присылайте фото
- делитесь мнением на WhatsApp, Viber, Telegram: +7(913)475-40-90

ТЕЛ. 8-800-770-03-49

БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕФОН ПО РОССИИ

ПОСЕТИТЕ НАШ САЙТ



k-zd.ru

Там вы найдете:

ГДЕ КУПИТЬ

Адреса розничных точек наших партнеров

газета-КАТАЛОГ Электронные версии предыдущих каталогов

продукты

Техническая информация о продуктах, сертификаты

