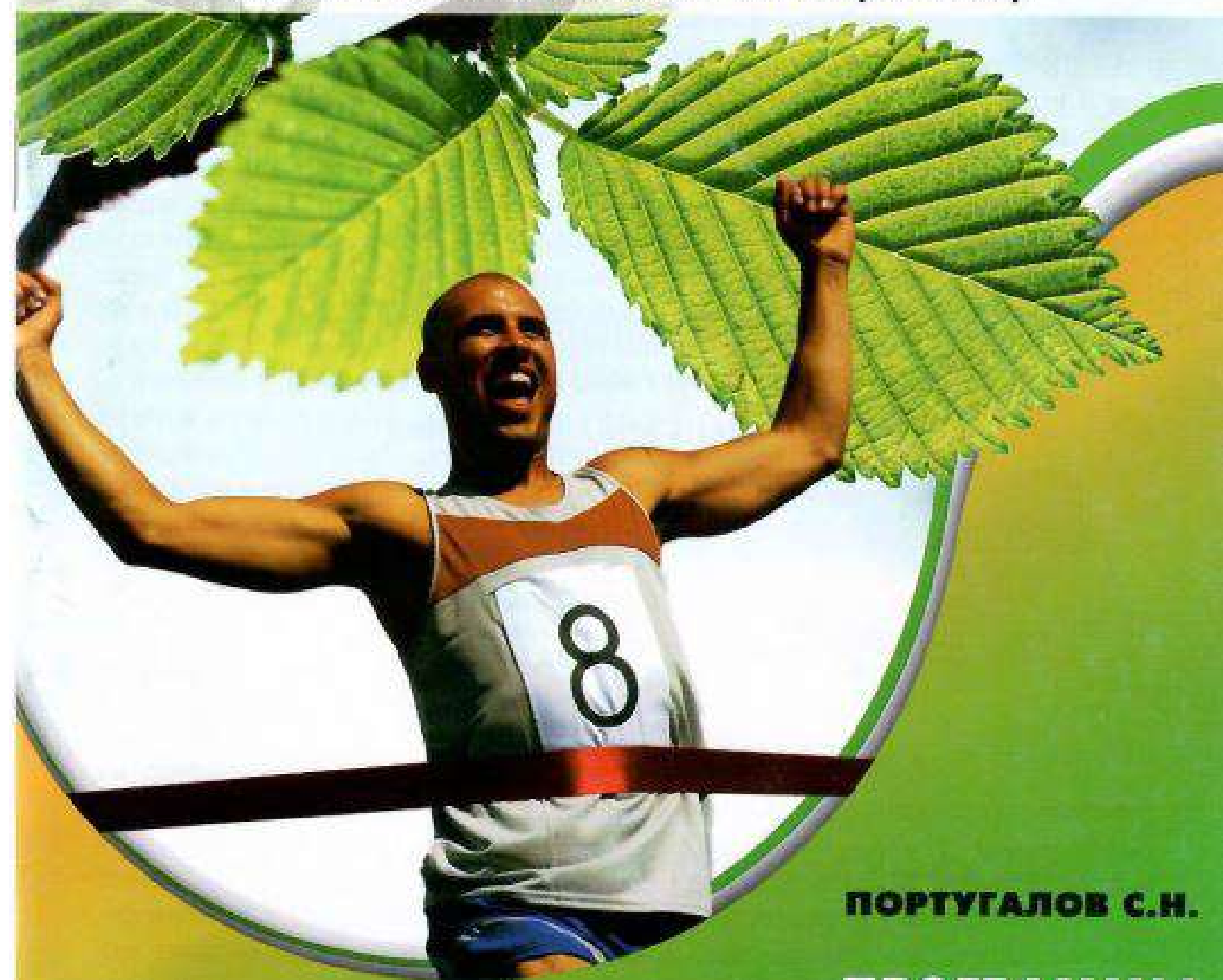


Федеральное агентство по физической культуре и спорту

**ВСЕРОССИЙСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ВНИИФК)**



ПОРТУГАЛОВ С.Н.

**ПРОГРАММЫ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО
СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ
ДОБАВОК «ПАРАФАРМ»**

**Методические рекомендации.
Утверждено на заседании ученого совета ВНИИФК.
Протокол № 2 от 17 марта 2009 г.**

Москва 2009

Федеральное агентство по физической культуре и спорту
ВСЕРОССИЙСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(ВНИИФК)

ПРОГРАММЫ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО
СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ НА ОСНОВЕ БИОЛОГИЧЕСКИ
АКТИВНЫХ ДОБАВОК «ПАРАФАРМ»

Методические рекомендации

Утверждено на заседании ученого совета ВНИИФК

Протокол № 2 от 17 марта 2009 г.

Автор:

С.Н. Португалов

Португалов Сергей Николаевич – известный российский ученый, автор ряда книг, статей и других публикаций в области спортивной медицины и фармакологии, кандидат медицинских наук, профессор, заместитель директора и постоянный член Учёного Совета Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта (ВНИИФК) г. Москва.

Москва 2009 г.

Введение

Сегодня все сферы спортивной деятельности в той или иной степени связаны с необходимостью формирования специализированного спортивного питания, которое является одним из важнейших факторов эффективного усвоения нагрузок и достижения желаемого результата (будь то профессиональный спорт или занятия оздоровительными видами физической культуры).

Современный этап развития спорта высших достижений однозначно требует концентрации всех возможных усилий для поддержания оптимального состояния организма спортсменов, испытывающих огромные физические и психологические нагрузки. Одним из существенных факторов восстановления в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов является организация специализированного питания с использованием БАДов направленного действия (Н.Д. Граевская, 1988; С.Н. Португалов, 2003). Этот подход включает такие направления, как профилактика и коррекция перенапряжения организма (в том числе и повышение устойчивости иммунной системы), повышение физической и психической работоспособности, регуляция веса тела (как в плане повышения общей массы за счет мышечного компонента, так и ее снижения за счет жирового компонента), мобилизация резервных возможностей организма в экстремальных условиях (например, на соревнованиях), повышение антиоксидантной активности суточного рациона питания спортсменов. Ясно, что все вышесказанное в равной мере применимо и к занятиям «спортом для себя» с целью оздоровления.

Установлено, что многие факторы тренировочного и соревновательного процесса активируют соответствующие обменные процессы в организме спортсмена, в том числе вызывая значительное увеличение содержания в крови свободных радикалов (продуктов перекисного окисления и последующего разрушения мембранных клеточных структур). Накопление свободных радикалов является причиной возникновения многих функциональных (а затем и органических) нарушений основных систем организма, определяющих общую и специальную работоспособность спортсменов.

Параллельно в организме, испытывающим объемные и (или) интенсивные нагрузки, происходит накопление различных токсических метаболитов, которые оказывают соответствующие изменения общего состояния спортсмена и показателей его физических и психических качеств. В результате развивается утомление организма, которое в условиях неадекватного восстановления приобретает нарастающий негативный характер.

Описанные выше механизмы инициируют возникновение основных частных синдромов перенапряжения организма и формирование соответствующей патологии:

- сердечно-сосудистая система (ишемизация и нарушение сократительной способности миокарда, устойчивые гипоксические явления и др.);
- мышечная система (дегенеративные и воспалительные процессы с риском возникновения травм опорно-двигательного аппарата);
- иммунная система (вторичный спортивный иммунодефицит);
- центральная нервная система (острый и хронический стресс);
- печень (различные обменные нарушения).

Линейка продуктов «ПАРАФАРМ» для спортивного питания

Производитель биологически активных добавок к пище ООО «ПАРАФАРМ» (г. Пенза) представляет линейку производимых продуктов, предназначенных для применения, как в подготовке высококвалифицированных спортсменов, так и для лиц, занимающихся массовыми формами физической культуры и спорта. Этот подход характерен для ведущих производителей БАДов спортивного назначения как у нас в стране, так и за рубежом.

Все препараты, составляющую линейку БАДов «ПАРАФАРМ», удовлетворяют трем основным критериям, которые определяют возможность использования любых биологически активных веществ в спортивной практике (Росспорт.1998):

1. Официальная регистрация каждого продукта для использования в качестве биологически активной добавки к пище на территории РФ (Федеральная служба РФ по охране прав потребителя, НИИ питания);
2. Антидопинговая чистота всех препаратов, включенных в линейку продуктов «ПАРАФАРМ», что позволяет их использование в спортивной практике и массовой физической культуре без каких-либо ограничений (РусАДА, 2008);
3. Банк данных о результатах стендовых и полевых испытаний каждого из препаратов (Р.Д. Сейфулла и др., 1997-2007).

Таким образом, на основе использования различных БАДов «ПАРАФАРМ» представляется возможным разрабатывать программы специализированного питания различной направленности. Условно такие программы можно разделить на две группы:

1. Программы спортивного питания для повышения общей и специальной работоспособности спортсменов, ускорения восстановления после нагрузок и профилактики возникновения

синдромов перенапряжения организма, ускорения климато-поясной адаптации организма.

2. Программы специализированного питания для повышения эффективности оздоровления при занятиях физической культурой и массовыми формами спорта.

Несмотря на специфическую целевую направленность и соответствующее содержание конкретных программ, их основой являются препараты линейки БАД «ПАРАФАРМ». Описание алгоритма «конструирования» этих программ требует хотя бы краткой характеристики отдельных препаратов с позиций общей классификации продуктов спортивного питания (С.Н. Португалов, 2003). Настоящие рекомендации содержат материалы, полученные во Всероссийском НИИ физической культуры и спорта в разработках программ фармобеспечения высококвалифицированных спортсменов 2000-2008 гг. (в том числе сборных команд России по легкой атлетике, плаванию, волейболу, боксу, греко-римской борьбе, лыжных гонках и др.). Кроме того, использованы результаты работ по массовой физической культуре (в частности, полученные при выполнении федеральной целевой программы «Оздоровление лиц старшего поколения», 2003-2005).

Перечисленные выше работы включали применение ряда БАДов «ПАРАФАРМ» (табл. 1). Общая характеристика состава данных препаратов заключается в принципе создания полиадаптогенной структуры, которая комбинируется с продуктами апитерапии и витаминами групп С и Е. Этот принцип, разработанный И.И. Брехманом (1989-1995), А.М. Ильиным (1986-1990) и получивший образное название «букет адаптогенов», основан на комбинировании растительных адаптогенов, которые по своей биологической активности взаимно дополняют друг друга.

Полиадаптогенные БАДы «ПАРАФАРМ», используемые в программах спортивного питания

Таблица 1

СОСТАВ КОМПОНЕНТОВ	ЭЛТОН П	ЛЕВЕТОН П	ФИТО-ТОН П	АДАПТОН П	АПИТО-НУС П
Порошок корня левзеи	—	+	—	+	
Порошок корня родиолы розовой			+	+	
Порошок семян китайского лимонника	—	—	+	+	
Порошок корня элеутерококка	+	—	—	—	
Витамин С	+	+	+	+	+
Витамин Е	+	+	+	+	+
Цветочная пыльца	+	+	+	+	+
Прополис	+	+	—	—	+
Маточное молочко	—	—	—	—	+
Дигидрокверцетин	—	—	—	—	+

С позиций классификации продуктов спортивного питания БАДы «ПАРАФАРМ» могут быть отнесены к следующим группам (табл. 2).

Таблица 2

Характеристика биологической активности полиадаптогенных БАДов «ПАРАФАРМ»

БИОЛОГИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	ЭЛТОН П	ЛЕВЕТОН П	ФИТО-ТОН П	АДАПТОН П	АПИТО-НУС П
Стимуляторы ЦНС	++	+	—	+	+
Анаболизаторы	—	++	—	—	—
Антигипоксанты	—	—	+	+	—
Иммуномодуляторы	++	—	—	—	++
Антиоксиданты	+	+	+	+	+

Помимо полиадаптогенов, линейка продуктов «ПАРАФАРМ» содержит и препараты, не относящиеся к адаптогенам. Последние обладают своей специфической активностью, данные о которой представлены в табл. 3.

Таблица 3

Характеристика биологической активности БАДов «ПАРАФАРМ»

БИОЛОГИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	СЕВИТИН	ДЕВЯСИЛ П	ВАЛЕРИАНА П	ДИГИДРОКВЕР-ЦИТИН ПЛЮС
Седативная	—	—	++	—
Анаболизатор	+++	—	—	—
Гепатопротектор, желчегонное	+	++	+	—
Иммуномодуляторы	—	+	—	+
Антиоксидант	—	+	+	++

Анализ биологической активности БАДов «ПАРАФАРМ», приведенный в табл. 2 и 3, послужил рациональной основой для разработки и внедрения эффективной технологии применения данных продуктов в подготовке высококвалифицированных спортсменов различной специализации и оздоровлении лиц, занимающихся массовыми формами физической культуры и спорта.

Эффективная технология применения БАДов «ПАРАФАРМ» в питании спортсменов

Современные разработки в области применения биологически активных добавок к пище продемонстрировали принципиальные различия между использованием лекарственных средств и БАДов в подготовке спортсменов. При этом фармакологические препараты рассматриваются как сильнодействующие начала, предназначенные, прежде всего, для воздействия на тот или иной патологический процесс, вызывающий возникновение заболевания у человека. Поэтому применение таких средств здоровым человеком в условиях физической нагрузки чревато опасностью истощения резервных возможностей организма и, в конечном итоге, может порождать те же патологические процессы, лежащие в основе заболеваний (Р.Д. Сейфулла, С.Н. Португалов, В.В. Кузнецов).

Другой механизм лежит в основе воздействия БАДов на организм спортсмена. В первую очередь, речь идет о поступлении в организм природных соединений, нормализующих обмен веществ за счет повышения эффективности питания и ускоряющих выведение метаболических шлаков или экзогенных токсинов. Главной особенностью действия БАДов является их общеукрепляющее влияние на организм, которое достигается за счет регулярного длительного включения в рацион питания соответствующих компонентов, отсутствующих в обычных пищевых продуктах. Такой подход позволяет предупреждать возникновение патологических процессов, а не лечить уже сформировавшуюся болезнь. Последнее имеет важное значение для организма активных спортсменов и лиц, сталкивающихся с физическими и психическими перегрузками, которые являются постоянными факторами риска возникновения перенапряжения и многих заболеваний.

Вышесказанное является основой для важнейшего практического вывода:

Эффективность действия биологически активных добавок достигается только при обоснованном с физиологической точки зрения комбинированном применении необходимого рациона питания и правильно выбранного БАДа или комплекса БАДов.

Естественно, это положение справедливо и для рационального применения биологически активных добавок производства объединения «ПАРАФАРМ» (г. Пенза). Поэтому в дальнейшем описание конкретных технологий использования БАДов «ПАРАФАРМ» представлено в виде ряда программ применения конкретных продуктов, которые включают следующие разделы:

- наименование программы;
- цель программы;
- задачи, которые решаются на основе применения данной программы;
- структура рациона питания (включая данные о пищевой ценности необходимого рациона питания, соотношении основных пищевых веществ);
- пищевые субстратные добавки и БАДы, используемые в данной программе и схемы их применения;
- виды нагрузок (виды спорта), для которых предназначена данная программа.

В течение ряда лет представленные ниже программы апробированы специалистами ВНИИФК в подготовке высококвалифицированных спортсменов (в том числе и сборных команд России) и на больших контингентах лиц, занимающихся массовыми видами спорта и оздоровительной физической культуры.

Индивидуальные описания состава и лекарственных форм БАДов «ПАРАФАРМ», а также копии официальной регламентирующей документации (включая антидопинговую экспертизу) приведены в приложении 2.

**Программы специализированного спортивного питания,
обогащенного БАДами «ПАРАФАРМ»**

1. Программа питания при силовых и скоростно-силовых нагрузках

Цель:

Развитие силовых и скоростно-силовых физических качеств.

Задачи:

- Стабилизация (увеличение) массы скелетных мышц (тощая мышечная масса).
- Повышение общих и специальных силовых показателей (взрывная сила рук и ног).
- Повышение скоростно-силовой выносливости.

Структура рациона питания:

Смешанный тип суточного рациона питания с пищевой ценностью в диапазоне 3500-4500 ккал и процентным соотношением пищевых веществ белки/жиры/углеводы = 14/26/60.

Пищевые добавки и схема их применения:

Белковый компонент рациона обогащается аминокислотами (незаменимыми и разветвленными).

Витаминно-минеральные добавки с увеличенным содержанием витаминов В2, В6 (суточная потребность до 200-300% RDA).

БАДы «ЛЕВЕТОН П» по 3 табл.х3 раза/день до еды в течение не менее трех недель и повторением курса после десятидневного перерыва.

«ДИГИДРОКВЕРЦИТИН ПЛЮС» по 1-2 табл. после последней нагрузки и перед сном.

БАДы «СЕВИТИН (КАРНОЗИН и ИНОЗИН)» по 2 табл.х3 раза/день между курсами «ЛЕВЕТОНА П».

«ЭХИНАЦЕЯ П» по 2-3 таблетки 3 раза в день во время еды, благодаря технологии криообработки сохраняет селен и витамины группы В.

«ПУСТЫРНИК П» на ночь по 3 таблетки перед сном. «Пустырник П»

благодаря технологии криообработки сохраняет аскорбиновую кислоту, каротин, алкалоиды, горечи, гликозиды, сахара, дубильный вещества и эфирное масло, которые разрушаются при других видах производства. Поэтому «Пустырник П» используют для улучшения работы печени (горечи).

Виды нагрузки:

- абсолютные силовые (жим, становая тяга, приседы с отягощениями), пауэрлифтинг);
- скоростно-силовые виды (прыжковые упражнения, ускорения, силовой фитнес).

2. Программа питания при объемных нагрузках на выносливость

Цель: развитие физического качества выносливости.

Задачи:

- повышение уровня функционального состояния организма (общая выносливость);
- повышение аэробной выносливости.

Структура рациона питания:

Смешанный тип суточного рациона питания с пищевой ценностью в диапазоне 4000-5500 ккал и процентным соотношением пищевых веществ белки/жиры/углеводы = 10-12/26-28/62.

Увеличение доли углеводов за счет сложных углеводов.

Увеличение доли жиров за счет полиненасыщенных жиров животного и растительного происхождения.

Пищевые добавки и схема их применения:

Ненасыщенные жирные кислоты (омега 3, омега 6, омега 9).

Углеводные и изотонические напитки со сложными углеводами (типа мальтодекстринов) и пектинами.

Витаминно-минеральные добавки с увеличенным содержанием витаминов В12, фолиевой кислоты, витамина Е железа и селена (200-300%RDA).

БАДы «СЕВИТИН (КАРНОЗИН и ИНОЗИН)» по 2 табл.х3 раза/день до еды в течение не менее трех недель и повторением курса после десятидневного перерыва.

«ДИГИДРОКВЕРЦИТИН ПЛЮС» по 1-2 табл. после последней нагрузки и перед сном.

«ЭХИНАЦЕЯ П» по 2-3 таблетки 3 раза в день во время еды.

«ПУСТЫРНИК П» на ночь по 2 таблетки перед сном.

Виды нагрузки:

циклические нагрузки (все виды беговых упражнений, плавание, педалирование, на гребном и маховых тренажерах) с интенсивностью в аэробной зоне и зоне ПАНО.

Примечание:

При возникновении печеночного болевого синдрома в форме болей в правом подреберье при выполнении циклических нагрузок: «ДЕВЯСИЛ П» по 4 таблетки 3 раза в день до еды или непосредственно перед выполнением нагрузки в течение трех-четырех дней и «КАЛЕНДУЛУ П» по 4-6 таблеток в течении 7 дней.

3. Программа питания для поддержания и повышения иммунитета

Цель:

Профилактика вторичного спортивного иммунодефицита и коррекция состояния иммунной системы организма спортсменов.

Задачи:

- Предупреждение инфекционно-простудной заболеваемости спортсменов на этапах подготовки с максимальной и субмаксимальной интенсивностью нагрузок, а также на заключительном предсоревновательном этапе подводки к стартам.
- Профилактика обострений хронических аллергических заболеваний.

Пищевые добавки и схема их применения:

БАДы «ЭЛТОН П», «ЛЕВЕТОН П» и «АПИТОНУС П» по 2 табл. 3 раза/день до еды в течение семи-десяти дней до начала соревнований (этап подводки).

Виды нагрузки: снижение объемных нагрузок при дозированном сохранении нагрузок в зонах средней и высокой интенсивности.

Примечание:

Противопоказанием для применения данной программы является наличие в анамнезе спортсмена признаков аллергии на продукты пчеловодства. В этом случае использовать «ЭХИНАЦЕЯ П» по 2-3 таблетки 3 раза в день во время еды.

4. Программа ускорения восстановления организма после ударных нагрузок

Цель: Оптимизация состояния организма при занятиях оздоровительными формами физической культуры и спорта.

Задачи:

- Ускорение восстановления организма после нагрузочного периода тренировок;
- Поддержание мышечной массы и тонуса скелетных мышц.

Структура рациона питания: в зависимости от направленности и вида нагрузки (силовая и циклическая).

Пищевые добавки и схема их применения:

Общая продолжительность до 3-х недель.

«ЛЕВЕТОН П» 2 табл. + «ЭЛТОН П» 2 табл. три раза в день до еды.

«СЕВИТИН (КАРНОЗИН и ИНОЗИН)» 2 табл. три раза в день после еды или после нагрузки.

Виды спорта:

фитнес, бодибилдинг, шейпинг.

Примечание:

Программа предназначена для применения в тренировочном периоде.

5. Программа питания для поддержания и коррекции состояния ЦНС

Цель: Профилактика и коррекция синдрома перенапряжения центральной нервной системы.

Задачи:

- Повышение стресс-защитных механизмов организма.
- Нормализация сна (особенно в предсоревновательный период).
- Оптимизация процессов возбуждения/торможения ЦНС.

Структура рациона питания: рацион питания, соответствующий энергозатратам типа физической нагрузки, с временными ограничениями в вечернее время суток пищевых веществ, обладающих раздражающим действием на центральную нервную систему (кофеин, танин, острые и ароматические приправы).

Пищевые добавки и схема их применения:

«ЭЛТОН П» по 2 табл. три раза в день до еды и нагрузки (последний прием не позднее 15.00 - 16.00 по местному времени в течение первых дней пребывания в новом часовом поясе). В указанный период (острой акклиматизации), отказ от дневного сна.

«ВАЛЕРИАНА П» по 3-6 таблеток за 30-60 минут до вечернего сна.

Виды спорта: все виды спорта.

Примечание:

При устойчивых нарушениях чередования световой и темновой фаз суточного цикла (нарушения ритма день-ночь) прием «ВАЛЕРИАНЫ П» эффективно комбинируется с «ПУСТЫРНИК П» на ночь по 3 таблетки перед сном.

6. Программа углубленной чистки желчевыводящих путей и печени

Цель: Профилактика печеночного болевого синдрома и перенапряжения печени.

Задачи:

- предупреждение и ликвидация функционального холестаза (застоя

желчи) в желчном пузыре и желчевыводящих путях; (перемещение на два и более часовых пояса);

- нормализация показателей обмена печени (уровня печеночных трансаминаз и липидного спектра крови).

Структура рациона питания:

Щадящий рацион питания (стол № 4) с пищевой ценностью 3000 ккал; исключение животных жиров и раздражающих печень продуктов питания на период проведения чистки.

Пищевые добавки и схема их применения:

Тюбаж с щелочными минеральными водами и «ДЕВЯСИЛОМ П» (не менее двух раз за период проведения чистки); «СЕВИТИН (КАРНОЗИН и ИНОЗИН)» по 2 табл. три раза в день в течение всего периода.

Виды спорта:

все виды спорта; поддерживающая физическая нагрузка аэробно-функциональной направленности.

Примечание:

Продолжительность процедуры углубленной чистки составляет 7-10 дней с частотой проведения 2-4 раза в год.

7. Программа питания в период острой климато-поясной акклиматизации организма

Цель: адаптация основных систем организма к экстремальным условиям, в которых осуществляется физическая нагрузка.

Задачи:

- коррекция состояния организма при возникновении острого десинхроза (перемещение на два и более часовых пояса);
- нормализация суточных биологических ритмов организма;
- поддержание и повышение устойчивости организма к стрессу.

Структура рациона питания:

Облегченный (щадящий) рацион питания в течение первых трех-пяти дней с

относительным снижением (до 20%) общей пищевой ценности суточного рациона за счет исключения продуктов с длительной задержкой в желудке (животные жиры, грубая клетчатка, питьевая вода местных источников, см. приложение 1).

Пищевые добавки и схема их применения:

«АДАПТОН П» по 2 табл. три раза в день до еды и нагрузки (последний прием не позднее 15.00 - 16.00 по местному времени в течение первых дней пребывания в новом часовом поясе). В указанный период (острой акклиматизации) отказ от дневного света.

«ВАЛЕРИАНА П» по 3-6 таблеток за 30-60 минут до вечернего сна.

Виды спорта:

Необъемные нагрузки умеренной мощности, технические упражнения, растяжки.

Примечание:

При устойчивых нарушениях чередования световой и темновой фаз суточного цикла (нарушения ритма день-ночь) прием «ВАЛЕРИАНЫ П» эффективно комбинируется с БАДами «МЕЛАКСЕН» по 1-2 капсулы перед сном или с «ПУСТЫРНИК П» на ночь по 3 таблетки перед сном.

Фармобеспечение по видам спорта

Циклические виды спорта

Препараты	Этапы подготовки								
	Подготовительный		Базовый			Предсоревновательный		Соревновательный	Восстановительный
	1	2	1	2	3	1	2		
Апитонус П (поливитамины)	•			•		•	•		•
Дигирокверцетин Плюс (вит. Е и С)		•		•	•	•			
Элтон П (адаптогены)		•		•			•	•	•
Эхинацея П (ноотропы)				•	•		•	•	
Девясил П (гепатопротектор)					•		•	•	
Календула П (гепатопротектор)					•		•	•	
Леветон П (иммуномодуляторы)		•	•						•
Пустырник П, Валериана П (успокаивающие)		•		•	•	•			

Единоборства

Препараты	Этапы подготовки				
	Подготовительный	Базовый	Предсоревновательный	Соревновательный	Восстановительный
Апитонус П (поливитамины)	•	•	•	•	•
Дигирокверцетин Плюс (вит. Е и С)	•	•			
Элтон П (адаптогены)	•	•	•	•	•
Эхинацея П (ноотропы)		•	•	•	•
Девясил П (гепатопротектор)		•			
Календула П (гепатопротектор)		•			
Леветон П (иммуномодуляторы)	•				
Пустырник П, Валериана П (успокаивающие)		•			

Игровые виды спорта

Препараты	Этапы подготовки						
	Подготовительный (недели)			Соревновательный (игры и перерывы)			Восстановительный
	3-4	3-4	3-4	игры		игры	
Апитонус П (поливитамин)		•			•		•
Дигирокверцетин Плюс (вит. Е и С)	•	•	•	•		•	•
Элтон П (адаптогены)				•		•	
Эхинацея П (ноотропы)			•	•		•	•
Леветон П (иммуномодуляторы)			•				
Пустырник П, Валериана П (успокаивающие)		•		•		•	•

Координационные виды спорта

Препараты	Этапы подготовки		
	Подготовительный	Соревновательный	Восстановительный
Апитонус П (поливитамин)	•		•
Дигирокверцетин Плюс (вит. Е и С)	•	•	
Элтон П (адаптогены)	•	•	•
Эхинацея П (ноотропы)	•	•	
Девясил П (гепатопротектор)	•		
Календула П (гепатопротектор)	•		
Леветон П (иммуномодуляторы)	•		
Пустырник П, Валериана П (успокаивающие)	•		

Скоростно-силовые виды спорта

Препараты	Этапы подготовки				
	Подготовительный	Базовый	Предсоревновательный	Соревновательный	Восстановительный
Апитонус П (поливитамин)	•	•	•		•
Дигирокверцетин Плюс (вит. Е и С)		•		•	
Элтон П (адаптогены)	•	•	•	•	•
Эхинацея П (ноотропы)		•	•	•	
Девясил П (гепатопротектор)		•			
Календула П (гепатопротектор)		•			
Леветон П (иммуномодуляторы)	•				
Пустырник П, Валериана П (успокаивающие)		•			

Основные продукты линейки БАДов «ПАРАФАРМ», применяемых в программах специализированного спортивного питания

Название	Номер СГР	Дата выдачи	Состав
«Леветон П»	№ RU.77.99.11.003.E.031527.06.11	16.06.2011 г.	(на 1 таб. 500 мг): 50 мг - корень левзеи, 30 мг - витамин С, 3 мг - витамин Е, 100 мг - пчелиная обножка - 20 аминокислот, 28 микроэлементов, провитамин А, витамины групп В, D, Р, РР, К, флавоноиды, фитонциды, ферменты; вспомогательные компоненты: лактоза, стеарат кальция, титана диоксид, твин 80, метилцеллюлоза.
«Элтон П»	№ RU.77.99.11.003.E.031526.06.11	16.06.2011 г.	(на 1 таб. 500 мг): 50 мг - корень элеутерококка, 30 мг - витамин С, 3 мг - витамин Е, 100 мг - пчелиная обножка - 20 аминокислот, 28 микроэлементов, провитамин А, витамины групп В, D, Р, РР, К, флавоноиды, фитонциды, ферменты; вспомогательные вещества: стеарат кальция, диоксид титана, метилцеллюлоза, твин 80, тартразин.
«Севитин» (L-карнозин и инозин)	№ RU.77.99.11.003.E.051416.11.11	24.11.2011 г.	L-карнозин - не менее 150 мг; инозин - не менее 100 мг на 1 таблетку. Вспомогательные компоненты: сахар молочный рафинированный, кальций стеариновокислый, крахмал картофельный, твин 80, метилцеллюлоза водорастворимая, титана двуокись пигментная.
«Апитонус П»	№ RU.77.99.11.003.E.031529.06.11	16.06.2011 г.	(на 1 таб. 500 мг): пчелиная обножка - 200 мг, витамин С - 30 мг, биофлавоноид дигидрокверцетин - 10 мг, витамин Е - 5 мг, маточное молочко - 1 мг. Вспомогательные вещества: лактоза, стеарат кальция, аэросил, титана диоксид, метилцеллюлоза, твин 80, тартразин.
«Валериана П»	№ RU.77.99.11.003.E.035106.07.11	06.07.2011 г.	корень валерианы - 56 мг, витамин С - 10 мг, лактоза, двуокись титана, метилцеллюлоза, стеарат кальция, тальк, краситель пищевой «Зеленое яблоко».
«Девясил П»	№ RU.77.99.11.003.E.035114.07.11	06.07.2011 г.	порошок корневищ девясила высокого - 75 мг, витамин С - 10 мг, лактоза, двуокись титана, кальция стеарат, метилцеллюлоза, тальк, краситель пищевой «Тропослин О».

Приложение 2. Продолжение

Название	Номер СГР	Дата выдачи	Состав
«Дигидрокверцетин Плюс»	№ RU.77.99.11.003.E.031528.06.11	16.06.2011 г.	Одна таблетка (250 мг) содержит: дигидрокверцетин - 25 мг, витамин С - 10 мг, витамин Е - 4 мг. Вспомогательные вещества: лактоза, метилцеллюлоза, кальция стеарат, двуокись титана, твин 80.
«Иван-чай П»	№ RU.77.99.11.003.E.035107.07.11	06.07.2011 г.	порошок листьев кипрея узколистного - 57 мг, аскорбиновая кислота - 10 мг. Вспомогательные вещества: сахар молочный, метилцеллюлоза, кальция стеарат, твин 80, двуокись титана, красители пищевые: кармуазин, индиго-кармин.
«Календула П»	№ RU.77.99.11.003.E.044688.10.11	28.10.2011 г.	порошок цветков календулы - 60 мг, витамин С - 10 мг, лактоза, метилцеллюлоза, двуокись титана, стеарат кальция, тальк, краситель.
«Левзея П»	№ RU.77.99.11.003.E.035117.07.11	06.07.2011 г.	корневища с корнями левзеи сафлоровидной - 70 мг, витамин С - 10 мг, лактоза, метилцеллюлоза, кальция стеарат, тальк, краситель пищевой кислотный красный.
«Пустырник П»	№ RU.77.99.11.003.E.035105.07.11	06.07.2011 г.	порошок травы пустырника - 56 мг, витамин С - 9,45 мг, масло мяты перечной, лактоза, метилцеллюлоза, стеарат кальция, тальк, твин 80, двуокись титана, красители пищевые «Зеленое яблоко», индиго-кармин.
«Сенна Д»	№ RU.77.99.11.003.E.035113.07.11	06.07.2011 г.	порошок листьев сенны - 200 мг, порошок корневищ с корнями девясила - 35 мг, лактоза, микрокристаллическая целлюлоза.
«Элеутерококк П»	№ RU.77.99.11.003.E.035116.07.11	06.07.2011 г.	корень элеутерококка - 70 мг, витамин С - 10 мг, лактоза, метилцеллюлоза, двуокись титана, стеарат кальция, тальк, красители.
«Эхинацея П»	№ RU.77.99.11.003.E.035115.07.11	06.07.2011 г.	порошок травы эхинацеи пурпурной - 50 мг, витамин С - 10 мг, лактоза, метилцеллюлоза, стеарат кальция, тальк, твин 80, двуокись титана, красители пищевые: индиго-кармин, кислотный красный.
Драже «Шалфей П» 100 мг	№ RU.77.99.11.003.E.044692.10.11	28.10.2011 г.	листья шалфея - 100 мг, витамин С - 12 мг, сахар молочный, глюкоза, сахар рафинад, магний углекислый основной, двуокись титана, кальция стеарат.

Преимущества продукции ООО «ПАРАФАРМ»:

Отличается от продукции тысяч других производителей тем, что производится без применения химической и тепловой обработки, что позволяет сохранить растения “живыми” вместе со всеми целебными веществами и свойствами (в отличие от экстрактов и настоек). Человеческая пищеварительная система – лучший экстрактор, изобретенный природой, организм сам возьмет из растения все, что ему нужно, поэтому наша задача – донести в сохранности все лекарственные свойства растения.

В каждой таблетке присутствует аскорбиновая кислота (Витамин С), которая усиливает действие лекарственного растения.

«Валериана П», благодаря технологии криообработки сохраняет 200 макро- и микроэлементов, а также эфирные масла и валепотриаты, обладающие основным успокаивающим и снотворным эффектом. Научными исследованиями подтверждено, что действие валепотриатов и изовалериановой кислоты ингаляционно в 20 раз эффективнее, поэтому «Валериана П» окажет хороший лечебный эффект, если её просто вдыхать. Благодаря витамину С, «Валериана П» единственная восстанавливает организм от последствий стресса.

«Элеутерококк П» рекомендуется как сильное тонизирующее средство при пониженной работоспособности и умственном переутомлении организма, при пониженном кровяном давлении, также благодаря технологии криообработки сохранено свойство снижения сахара в крови.

«Девясил П» благодаря технологии криообработки сохранил фитонциды, обладающие большой противовирусной активностью. Девясил – корень №1 по улучшению работы ЖКТ, он используется для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, особенно при пониженной кислотности желудка, для улучшения секреторной функции желудка и кишечника, для стимулирования общего обмена веществ в организме, как противопаразитарное, желчеобразующее и желчегонное средство.

«Календула П» рекомендуется для профилактики рака и гипертонической болезни, как успокоительное средство, для профилактики аритмии, язвы желудка и

двенадцатиперстной кишки, гастритов, для профилактики заболеваний печени и желчного пузыря, как противовоспалительное, ранозаживляющее, антисептическое, повышающее иммунитет средство. **А ТАКЖЕ, БЛАГОДАРЯ КРИООБРАБОТКЕ, «КАЛЕНДУЛА П» ИСПОЛЬЗУЕТСЯ:** для профилактики **ПРИСТУПОВ МИГРЕНИ**, как **ПРОТИВОРВОТНОЕ** при токсикозе беременности, отличное средство для снятия изжоги.

«Сенна-Д» рекомендуется к применению для выведения шлаков и токсинов из желудочно-кишечного тракта, при хроническом запоре, при синдроме раздраженной толстой кишки, при хроническом колите, при кожных заболеваниях, при избыточном весе, при дисбактериозе. Сенна-Д в отличие от сеннаде не вызывает болей в ЖКТ благодаря включению в свой состав девясила и МКЦ.

«Пустырник П», благодаря применению технологии криогенной обработки, сохраняет аскорбиновую кислоту, каротин, алкалоиды, горечи, гликозиды, сахара, дубильные вещества и эфирное масло, которые разрушаются при других видах производства. Его используют для улучшения зрения (каротин) и для улучшения работы печени (горечи). «Пустырник П» восстанавливает защитный экран от вирусов, разрушающийся при стрессе.

«Эхинацея П», в ее составе благодаря технологии «Секреты долголетия» сохранены эфирные масла, гликозиды, амиды, антибиотические полиацитилены, инулин. «Эхинацея П» богата питательными веществами, включая комплекс витаминов группы В, железо, необходимое для формирования красных кровяных клеток, кальция, необходимый для сильных костей и зубов, селен для способности сопротивляться болезням, а также кремний, необходимый для формирования тканей.

«Шалфей П» обладает уникальной способностью активизировать умственную деятельность и придавать ясность мысли. Шалфей рекомендуется для эффективного уничтожения микробов, вызывающих кровоточивость десен, для оказания антисептического, противовоспалительного, противомикробного, отхаркивающего действия. Обладает вяжущими свойствами

для комплексной терапии воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, полости рта, для повышения секреторной активности желудочно-кишечного тракта, устранения метеоризма.

«Левзея П» - лучший природный адаптоген, чьи свойства для адаптации организма к повышенным физическим и умственным нагрузкам, усиления работоспособности и восстановления бодрости и сил после тяжелых заболеваний и истощения, снижения чувства утомления, раздражительности сохранены благодаря технологии «Секреты долголетия». Кроме того, дополнительно выделено свойство **повышения либидо и потенции** за счет высокого содержания экдистена – в каждой таблетке не менее **0,82 мг**.

Аналогов продукции по сохраненным свойствам лекарственных растений нет.

Внимание! ООО «ПАРАФАРМ» (г. Пенза) не производит экстракты, настои и отвары, которые разрушают многие полезные свойства лекарственных растений. Примененная современная технология криогенной обработки «Секреты долголетия» использует лекарственное растение целиком и доносит до потребителя все богатство лечебных свойств, данное нам природой. При покупке в аптеке, обращайте внимание на то, чтобы Вам давали не экстракт, а препарат, содержащий само лекарственное средство.