



Биологически активная добавка к пище

orthomol

cardio



Здоровье сердца  
и сосудов — это  
пища

Информация для  
пациентов

Наши идеи для  
Вашего здоровья

orthomol



Orthomol  
pharmazeutische  
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30  
40764 Langenfeld  
Germany  
export@orthomol.de  
www.orthomol.com

Мы с удовольствием  
ответим на Ваши вопросы.





## Содержание

- 4 **Снабжение сердца и сосудов всеми необходимыми веществами**
- 7 **Факторы риска для сердца и сосудов**
- 9 **Питание для сердца и сосудов**
- 11 **Снабжение сердца и сосудов всеми необходимыми веществами**
- 16 **Микроэлементы: особенно сильны вместе**
- 17 **Состав**
- 18 **Orthomol® Cardio – микроэлементы для сердца и сосудов**





## Снабжение сердца и сосудов всеми необходимыми веществами

Забота о здоровье сердца с возрастом приобретает более важное значение, ведь в высокоразвитых индустриальных странах Западной Европы заболевания сердечно-сосудистой системы – самая частая причина смерти. На многие недуги, однако, такие как: атеросклероз, коронарные болезни сердца, нарушения сердечного ритма, сердечная недостаточность, - можно позитивно повлиять с помощью нутритивной медицины.

Забота о здоровье сердца с возрастом приобретает более важное значение, ведь в высокоразвитых индустриальных странах Западной Европы заболевания сердечно-сосудистой системы – самая частая причина смерти. На многие недуги, однако, такие как: атеросклероз, коронарные болезни сердца, нарушения сердечного ритма, сердечная недостаточность, - можно позитивно повлиять с помощью нутритивной медицины.

В наши дни очень многие ученые обращают особое пристальное внимание на витамины и микро-элементы,



Черный виноград особенно богат биофлавоноидами, необходимыми для защиты сердца и сосудов.

ты, поступающие в организм человека с пищей. Почему, например, представители определенных наций, такие как: французы, итальянцы или испанцы, - намного реже страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы? Причина в специфике средиземноморской кухни: кроме большого количества рыбы она предлагает много фруктов и овощей, богатых биофлавоноидами; особое значение среди которых имеют OPC (олигомерные проанцианидины) и ресвератрол, в больших количествах присутствующие в черном винограде.

Сегодня ученые выяснили, что темный шоколад тоже вносит свой благотворный вклад в здоровье сердечной мышцы. Вещества, содержащиеся в какао-бобах, полифенолы, выстраивают многоуровневую систему защиты сердечно-сосудистой системы, повышая эластичность кровеносных сосудов и нормализуя кровяное давление. Тот же факт, что жирные кислоты класса омега-3 позитивно воздействуют на сердце и сосуды, уже давно известен и не подвергается сомнению.



Вещества, содержащиеся в какао-бобах, выстраивают многоуровневую защиту, поддерживая здоровье.





## Факторы риска для сердца и сосудов

Вы можете извлечь большую выгоду для себя из этих исследований, если выстроите свой рацион питания таким образом, чтобы все необходимые, поддерживающие здоровье сердечно-сосудистой системы вещества своевременно и в нужных количествах поступали в организм. Благодаря активной позиции на страже своего здоровья, можно многого достичь – предупредить появление новых проблем и заболеваний сердца и сосудов. Из этой брошюры Вы узнаете, как до самой старости сохранить здоровыми сердце и сосуды с помощью сбалансированной комбинации витаминов, минералов и микроэлементов.



Вы можете извлечь большую выгоду для себя из этих исследований, если выстроите свой рацион питания таким образом, чтобы все необходимые, поддерживающие здоровье сердечно-сосудистой системы вещества своевременно и в нужных количествах поступали в организм. Благодаря активной позиции на страже своего здоровья, можно многого достичь – предупредить появление новых проблем и заболеваний сердца и сосудов. Из этой брошюры Вы узнаете, как до самой старости сохранить здоровыми сердце и сосуды с помощью сбалансированной комбинации витаминов, минералов и микроэлементов.

- **Лишний вес и малоподвижный образ жизни** опасны для сердца и сосудов, в особенности, если имеются жировые отложения в области живота.
- **Сахарный диабет** также играет неблагоприятную роль. Больные сахарным диабетом чаще здоровых людей подвержены заболеваниям сердечно-сосудистой системы.
- **Курение** значительно повышает риск возникновения сосудистых заболеваний, как у мужчин, так и у женщин.
- **Повышенные холестерин** и триглицериды (липиды крови) «подстегивают» возникновение атеросклероза.





## Питание для сердца и сосудов

- Повышенные показатели **гомоцистеина**, побочного продукта белкового обмена, опасны для сердца, т.к. гомоцистеин повреждает стенки сосудов, что приводит к развитию атеросклероза.
- Следствием сужения сосудов является нарушение местного кровообращения. Сердце, в этом случае, чтобы справиться с ситуацией, должно увеличить свою производительность, что может привести, впоследствии, к **повышению артериального давления** и слабости сердечной мышцы.
- **Стресс** и **психоэмоциональное напряжение вредны** для сердца и сосудов. Эмоциональные перегрузки и депрессии повышают риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- **Возраст** тоже имеет значение. Часто с возрастом уменьшается производительность сердечной мышцы, сердечные клапаны и **сосуды теряют свою эластичность**, в медицине принято говорить тогда о «старом сердце».



Правильное питание способно внести неоценимый вклад в сохранение здорового сердца и сосудов до самого преклонного возраста. Необходимо обогатить свой рацион такими продуктами, как рыба, овощи и фрукты; они содержат ценные микроэлементы, важные для здоровья сердечно-сосудистой системы.

Но, к сожалению, мы не всегда можем позволить себе есть столько овощей и фруктов, сколько необходимо для нашего здоровья, и продукты, полезные для сердца, такие как рыба, скорее редки на нашем столе. Наш организм часто просто не получает то, что ему требуется для здоровья. Кроме того, концентрация полезных веществ, содержащихся в продуктах питания, значительно уменьшается из-за длительного хранения и нарушения его условий (температурного режима, влажности воздуха) и длительной перевозки. Дополнительно негативные воздействия на организм оказывают курение и перенесенные болезни; в таких случаях потребность в микро-элементах значительно возрастает.

### Полезный совет:

Попробуйте включить в свой рацион пищу, полезную для сердца и сосудов: ешьте много свежих овощей и фруктов, употребляйте бобовые, орехи, цельнозерновые продукты, содержащие балластные вещества, и 1-2 раза в неделю балуйте себя свежей морской рыбой. Уменьшите потребление мяса и молочных продуктов с высоким содержанием жира.





## Микроэлементы приносят здоровье сердцу и сосудам

Что еще можно сделать для укрепления своего здоровья в случае, если врач обнаружил у Вас заболевание сердечно-сосудистой системы, Вы узнаете из данной брошюры. Ведь именно в случае подобных заболеваний, потребность в витаминах, минералах и микроэлементах возрастает настолько, что ее уже сложно удовлетворить исключительно пищей.

Ведь именно в случае подобных заболеваний, потребность в витаминах, минералах и микроэлементах возрастает настолько, что ее уже сложно удовлетворить исключительно пищей. Ниже перечислены микроэлементы с описанием полезных свойств. Эти микроэлементы важны для питания сердца и сосудов, особенно благоприятное воздействие оказывают полифенольная фракция красного вина и какао, а также смешанные каротиноиды.



### **Ресвератрол**

Этот биофлавоноид, содержащийся в черном винограде, имеет славу вещества, предотвращающего старение сердца и сосудов. Действуя как антиоксидант, он уменьшает вредное воздействие свободных радикалов на сосуды. Кроме того, ресвератрол улучшает текучесть крови и оказывает благоприятное действие на сердечно-сосудистую систему в целом.

### **ОРС (олигомерные проантоцианиды)**

ОРС – это тоже природные вещества, встречающиеся, например, в виноградных косточках. Благодаря тому, что ОРС наиболее активно из всех веществ противодействуют свободным радикалам, их еще называют «ловцами свободных радикалов». Именно поэтому ОРС могут препятствовать развитию атеросклероза и оказывать позитивное влияние на сосуды.





### **Полифенолы из какао-бобов**

Эти природные вещества обладают множеством талантов: полифенолы являются ценными антиоксидантами, они нейтрализуют свободные радикалы и защищают сосуды. Текучесть крови также испытывает их благотворное влияние. Кроме того, полифенолы улучшают функционирование сосудов, регулируя кровяное давление.

### **Омега-3 жирные кислоты**

Относятся к незаменимым жирным кислотам и содержатся, прежде всего, в жирной рыбе. Они оказывают многостороннее позитивное воздействие на сердечно-сосудистую систему, снижая содержание триглицеридов (липиды крови) и улучшая текучесть крови.

### **L-карнитин и коэнзим Q**

Эти вещества играют крайне важную роль в процессе образования энергии сердечной мышцей, улучшая производительность сердца. L-карнитин отвечает за то, чтобы в сердце поступало достаточное количество жирных кислот.

Именно из них производится энергия для работы сердца, ежедневно требующаяся ему для максимальной производительности. Для выработки энергии сердцу требуется также коэнзим Q. Замечательно, что от поступления этих двух веществ в организм особенно выигрывает сердце, уже не способное по тем или иным причинам на максимальную работоспособность. В случае, если Вы принимаете препараты, понижающие уровень холестерина в крови, следует обратить особое внимание на то, чтобы организм получал достаточное количество коэнзима Q ; т.к. подобные препараты могут нарушить естественный процесс производства организмом этого кофермента.

### **Полезный совет:**

Если Вы принимаете какие-либо медикаменты, помните, что это может дополнительно увеличить потребность организма в микроэлементах. Так препарат, регулирующий уровень холестерина в крови (статины), нарушает процесс получения организмом необходимых последнему микро-элементов. Диуретики нарушают естественный процесс выработки одних микроэлементов, другие же под их воздействием, напротив, начинают вырабатываться в слишком больших количествах.





### **Фолиевая кислота, витамины В и В**

Способны существенно снизить содержание гомоцистеина, являющегося фактором риска в заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Ведь слишком высокий показатель гомоцистеина ведет к повышению кровяного давления, что значительно увеличивает риск развития сосудистых заболеваний. Обозначенные витамины таким образом трансформируют гомоцистеин, что он становится не в состоянии принести какой-либо вред сердцу и сосудам.

### **Антиоксиданты**

В первую очередь это витамины С и Е, за ними следуют природные вещества, такие как каротиноиды, ресвератрол, ОРС и полифенолы из какао-бобов. Антиоксиданты нейтрализуют вредные для организма свободные радикалы и тем самым предотвращают развитие атеросклероза, являющегося предвестником инфарктов и апоплексических ударов.

### **Микроэлементы**

Такие микроэлементы как селен, цинк, магний и медь участвуют в борьбе со свободными радикалами, т.к. являются составными частями коэнзимов.

### **L-аргинин**

Эта аминокислота отвечает за то, чтобы кровеносные сосуды были чистыми, и таким образом улучшает кровообращение.

### **Таурин**

Продукт распада аминокислот цистеина и метионина, встречающийся во многих тканях организма. Таурин благоприятно влияет на производительность сердца и оказывает к тому же антиоксидативное воздействие.

### **Совет:**

Регулярная двигательная активность увеличивает производительность сердца. Предпочитайте длительную невысокую нагрузку кратковременным интенсивным тренировкам. Вам хорошо подойдет плавание, продолжительные пешие прогулки или скандинавская ходьба (Nordic walking). Постарайтесь больше двигаться на свежем воздухе, это насытит организм кислородом.







## Микроэлементы: особенно сильны вместе

В команде микроэлементы просто непобедимы! Они дополняют и усиливают действие друг друга, можно сказать, что они работают как бы рука об руку. Поэтому для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, целесообразно принимать микроэлементы и витамины в сбалансированном комплексе таком, каким, например, является Orthomol® Cardio.

### Для кого же предназначен Orthomol® Cardio?

Orthomol® Cardio – это биологически активная добавка к пище для нутритивной терапии заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких как, например: атеросклероз, коронарные болезни сердца, нарушение сердечного ритма и сердечная недостаточность.

### Orthomol® Cardio гранулы + таблетки/капсулы

Содержание	в суточной дозе	в 100 г
<b>Витамины</b>		
витамин А	750 мкг (2 500 М.Е.*)	4,1 мг (13 660 М.Е.*)
витамин С	530 мг	2,9 г
витамин Е (ТЕ**)	150 мг	820 мг
(содержит токотриенол, альфа- и гамма-токоферол)		
витамин В1	4 мг	22 мг
витамин В2	5 мг	27 мг
никотинамид	50 мг	273 мг
витамин В6	5 мг	27 мг
витамин В12	9 мкг	49 мкг
витамин D3	5 мкг (200 М.Е.*)	27 мкг (1 093 М.Е.*)
фолиевая кислота	800 мкг	4,4 мг
пантотеновая кислота	18 мг	98 мг
биотин	150 мкг	820 мкг

Содержание	в суточной дозе	в 100 г
<b>Минералы и микроэлементы</b>		
магний	180 мг	984 мг
селен	50 мкг	273 мкг
селен	10 мг	55 мг
марганец	2 мг	11 мг
медь	1 000 мкг	5,5 мг
хром	60 мкг	328 мкг
молибден	60 мкг	328 мкг
йод	150 мкг	820 мкг
<b>Аминокислоты</b>		
L-лизин	500 мг	2,7 г
L-аргинин	125 мг	683 мг
N-ацетилцистеин	80 мг	437 мг
<b>Природные вещества</b>		
полифенолы, из которых	88 мг	484 мг
<b>ОРС</b>	<b>10 мг</b>	<b>55 мг</b>
(олигомерные проантоцианиды)		
<b>ресвератрол</b>	<b>1 мг</b>	<b>5,5 мг</b>
<b>какао-полифенолы</b>	<b>50 мг</b>	<b>273 мг</b>
биофлавоноиды		
цитрусовых	5 мг	27 мг
смешанные каротиноиды	5 мг	27 мг
(содержат бета-каротин, лютеин, ликопин)		
<b>Незаменимые жирные кислоты и другие микроэлементы</b>		
<b>рыбий жир высокой степени очистки, из которого</b>		
<b>омега-3 жирные кислоты</b>	<b>833 мг</b>	<b>4,6 г</b>
<b>коэнзим Q10</b>	<b>500 мг</b>	<b>2,7 г</b>
<b>L-карнитин</b>	<b>15 мг</b>	<b>82 мг</b>
<b>L-карнитин</b>	<b>200 мг</b>	<b>1,1 г</b>
таурин	300 мг	1,6 г
<b>Пищевая ценность</b>	<b>229 кДж (54 кКал)</b>	<b>1 251 кДж (298 кКал)</b>
белки	1,2 г	6,6 г
углеводы	10,4 г	56,8 г
жиры	1,1 г	6,0 г
*М.Е.=Международные единицы **Т.Э. =Токоферольный эквивалент		





## Orthomol® Cardio - комплекс микроэлементов для сердца и сосудов

Orthomol® Cardio - доступен в упаковках по 30 суточных порций



гранулы/таблетки/капсулы



Orthomol® Cardio – это биологически активная добавка к пище для нутритивной терапии заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких как, например: атеросклероз, коронарные болезни сердца, нарушение сердечного ритма и сердечная недостаточность.

Copyright Orthomol. Все права, в особенности перевод на иностранные языки, принадлежат компании Orthomol. Полное или частичное воспроизведение данной брошюры: снятием фотокопий, микрофильмов, ксерокопированием или иным способом, - без письменного разрешения компании запрещено.

