

биологически активная добавка к пище

orthomol

immun junior



Информация  
для родителей  
и пациентов

Сила иммунитета  
на страже здоровья  
Вашего ребенка



Теперь и с  
занимательной  
брошюрой для  
детей



## Содержание

- 4 Введение
- 5 Развитие иммунной системы
- 8 Ребенок, который часто болеет
- 10 Защита от свободных радикалов
- 11 Что же это такое - ортомолекулярная медицина?
- 13 Микроэлементы и иммунная система
- 17 Усиливаем защитные механизмы организма – сила иммунитета на страже здоровья Вашего ребенка
- 19 Сильнее с годами
- 20 Микроэлементы, необходимые иммунной системе ребенка
- 22 Правильный выбор - разная оболочка

## Дорогие родители!

Вы, наверняка, знаете, что сбалансированное питание имеет исключительное значение для гармоничного душевного и телесного развития ребенка. Однако в определенных ситуациях нашему организму (и организму ребенка в особенности) требуется повышенное количество микроэлементов (витаминов, минералов, ультрамикроэлементов, растительных веществ); возросшая потребность, которую практически невозможно удовлетворить пищей. То же происходит и при часто повторяющихся инфекционных болезнях (таких как, например: простуда, воспаление среднего уха).

В этой брошюре мы постарались собрать интересную информацию по теме «Сбалансированное питание и иммунитет», показать их взаимосвязь, уделить особое внимание тому, как легко и приятно поддержать свою иммунную систему и иммунную систему своего ребенка.

Всего самого хорошего Вашей семье желает Orthomol GmbH

## Развитие иммунной системы

Иммунная система – это сложная система нашего организма, предназначенная противостоять возбудителям инфекций, истреблять клетки, распознаваемые ею как чужеродные, и таким образом защищать организм от болезней. Правда, следует знать, что иммунная система развивается вместе с организмом. Это значит, что детскую иммунную систему можно назвать «незрелой», и лишь с возрастом, постепенно, она начинает работать «в полную силу». Поэтому дети намного чаще взрослых страдают от инфекций и вредного воздействия окружающей среды. И именно поэтому хороший иммунитет особенно важен для ребенка.

### **Иммунная система способна к обучению на протяжении всей жизни человека**

Иммунная система состоит из разных видов защитных клеток, которые производятся преимущественно в костном мозге, лимфатических узлах и селезенке, и оттуда попадают в кровеносные и лимфатические сосуды. Есть два взаимодополняющих друг друга направления действий иммунной системы, позволяющих защитить организм от возбудителей болезней и токсичных веществ:

### **1. неспецифическая, врожденная иммунная система**

Если вирусам или бактериям удастся проникнуть через физические барьеры, предотвращающие попадание инфекций в наш организм, активизируются, прежде всего, специальные защитные клетки, так называемые фагоциты и клетки-киллеры. Эти клетки, рассредоточенные по всему организму, обладают способностью «захватывать» возбудителей болезней и токсичные вещества и разрушать их.

## 2. специфическая, приобретенная иммунная система

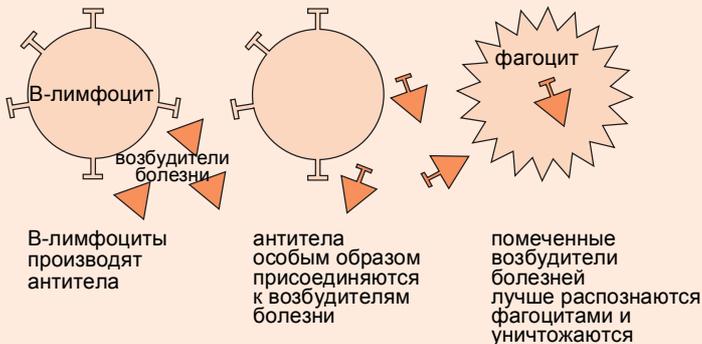
Так называемые Т- и В-лимфоциты суть своеобразные «специалисты» в иммунной системе.

Т-клетки с помощью особых рецепторов распознают чужеродные клетки и, кроме того, поддерживают другие отделы иммунной системы.

### Неспецифическая защита



### Специфическая защита



В-лимфоциты, соприкасаясь с возбудителями болезней, вырабатывают определенные белки (антитела). Благодаря этому возбудители начинают лучше распознаваться фагоцитами и клетками-киллерами.

Эти В-клетки обладают также своего рода памятью, которая активизируется после первого контакта с возбудителем, и как только подобный ему чужеродный организм, либо возбудитель болезни снова «вторгается» в организм, В-лимфоциты реагируют и выстраивают систему защиты уже быстрее, чем прежде.

Таким образом, иммунная система способна к обучению на протяжении всей нашей жизни. Именно эта специфическая память иммунной системы является причиной, по которой некоторые болезни мы переносим лишь один раз в жизни и повторный контакт с их возбудителями проходит для нас незамеченным и остается без последствий.



## Ребенок, который часто болеет

Постоянный кашель, насморк или воспаление среднего уха – Ваш ребенок в этом далеко не одинок. И это, чаще всего, совсем не повод для беспокойства. В детском саду, в школе дети часто заражают друг друга, ведь детская иммунная система еще незрелая. Она должна сначала запомнить и научиться распознавать различных возбудителей болезней. Поэтому многочисленные контакты с другими детьми (что и происходит в детском саду и школе) имеют большое значение для ее развития. Так совершенствуясь, иммунная система в дальнейшем будет способна быстрее выстраивать защитные барьеры для большего количества разнообразных инфекций и вирусов.

Именно в это время, когда иммунная система «учится» и испытывает своеобразные перегрузки, потребность в микроэлементах (витаминах, минералах, ультрамикроэлементах, растительных веществах) значительно увеличивается.

Питание, чаще всего, не способно ее удовлетворить. Поэтому, чтобы обеспечить свой организм всеми необходимыми ему микроэлементами, недостающие имеет смысл принимать дополнительно. При этом решающее значение имеет правильное их сочетание в правильных пропорциях.



## Защита от свободных радикалов

Помимо возбудителей болезней вред нашему здоровью могут причинить и так называемые «свободные радикалы» - химически активные соединения или продукты, возникающие в результате обмена веществ. Эти молекулы способны вступать в реакции с органеллами клеток, нарушая их строение и функции. Необходимо знать, что свободные радикалы возникают не только в результате обмена веществ, но их образованию способствует также инсоляция и отрицательное влияние окружающей среды. В нашем организме существуют определенные механизмы защиты от вредного воздействия свободных радикалов, реализуемые антиоксидативными системами.

### Микроэлементы, обладающие антиоксидативными свойствами

Так называемые «антиоксиданты» или «ловцы радикалов» способны поймать свободные радикалы и нейтрализовать их. Эти вещества должны поступать извне, т.к. сам организм их не производит. Антиоксидативным действием обладают, например, некоторые витамины. Они, как правило, не работают «в одиночку», но дополняют и поддерживают друг друга, поэтому и целесообразно принимать их в комплексе. К активным антиоксидативным микроэлементам относятся бета-каротин, витамины С, А и Е.

### Антиоксидативные ферменты

Это ферменты, которые также обладают способностью нейтрализовать свободные радикалы. При этом они вырабатываются организмом. Однако для их производства следует обеспечить достаточное поступление в организм таких ультрамикроэлементов, как: селен, железо, цинк, медь, - т.к. они являются строительным материалом ферментативной системы. Эти минеральные вещества должны поступать в наш организм с пищей.

## Что же это такое - ортомолекулярная медицина?

Главный принцип ортомолекулярной медицины заключается в целенаправленном поступлении в наш организм необходимого ему количества минеральных веществ (витаминов, ультрамикроэлементов и др.). Если же эта потребность организма не удовлетворяется, могут возникнуть многочисленные болезни. Чтобы восстановить природное равновесие естественного обмена веществ, следует наладить поступление недостающих микроэлементов.

При этом решающее значение имеет правильное их сочетание в правильных количествах. Таким образом, одна из важнейших задач ортомолекулярной медицины – обеспечить организм всем набором необходимых ему микроэлементов в оптимальном объеме и сочетании.

Лайнус Полинг, биохимик, нобелевский лауреат, считается основателем ортомолекулярной медицины. Данное медицинское направление с 1978 года признано в США как официальный способ лечения, и теперь становится все более популярным в странах Европы. Примечательно, что последовательное применение принципов ортомолекулярной медицины доказало свою особую эффективность в деле поддержания иммунной функции организма.





## Микроэлементы и иммунная система

### **Борьба с возбудителями болезней и защита от них**

Целый ряд витаминов, ультрамикроэлементов и растительных веществ имеет большое значение для отлаженного, бесперебойного функционирования иммунной системы человека. Ниже перечислены важнейшие из них, с описанием функций и свойств:

### **Витамины С и Е, смешанные каротиноиды**

- ловят свободные радикалы и нейтрализуют их вредное воздействие
- являясь природными антиоксидантами, поддерживают функции иммунных клеток
- вносят свой вклад в защиту клеток
- повышают устойчивость организма к инфекциям

### **Биофлавоноиды**

- являясь природными антиоксидантами, поддерживают действие витамина С
- ловят свободные радикалы и таким образом защищают клетки от повреждений

## **Цинк, селен, марганец, медь и железо**

- благоприятно влияют на активность иммунных клеток, т.к. являются составными элементами ферментов, обладающих антиоксидативным действием

## **Кальций и магний**

- участвуют в строительстве костей
- важны для нервно-мышечной деятельности тканей



## **Витамины группы В**

- поддерживают энергетический обмен

## **Витамин А**

- защищает кожу и слизистые оболочки

## **Витамин D**

- важен для иммунной системы



## Усиливаем защитные механизмы организма – сила иммунитета на страже здоровья Вашего ребенка

Поддержать иммунную систему не так уж сложно. Занятия спортом и подвижные игры являются замечательными помощниками в этом деле. Походы с ночевкой, совместные прогулки по лесу не только укрепляют семью и приносят удовольствие, но и насыщают наш организм кислородом, а это хорошо не только для детей, но и для взрослых.

Но, конечно, следует позаботиться и о сбалансированном питании. Приучение ребенка к здоровой пище требует зачастую определенной изобретательности. Хорошо, если ребенок будет участвовать в процессе приготовления еды. Детей ведь, как правило, не надо долго уговаривать заняться таким увлекательным делом, как приготовление пиццы или пирога (конечно же, из натуральных продуктов). А украшение овощного или фруктового салата может превратиться в увлекательное занятие, стимулирующее творческую активность и улучшающее аппетит, ведь то, что красиво приготовлено, приятно и съесть.

Наш совет: никогда не принуждайте ребенка съесть то, что ему не нравится, - это не вызовет ничего, кроме стойкого неприятия того или иного продукта.



## Сильнее с годами

То, что ребенок болеет чаще, чем Вы, совершенно нормально. Однако Вы можете кое-что предпринять, чтобы благоприятно повлиять на здоровье и улучшить общее самочувствие Вашего ребенка. Ниже приведены несколько полезных советов, которые без труда можно применить в повседневной жизни, и тем самым поддержать иммунную систему ребенка:

- Постарайтесь не курить в квартире, пассивное курение повышает восприимчивость к болезнетворным бактериям и вирусам и вероятность развития астмы.
- Следите за тем, чтобы ребенок регулярно мыл руки.
- Обеспечьте ребенку полноценный сон. Детям младшего школьного возраста требуется 10-11 часов сна.
- перевозбуждение, вызываемое продолжительным просмотром телевизора или компьютерными играми, негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии ребенка. Командные игры, подвижные игры на свежем воздухе благоприятно влияют как на физическое, так и на душевное состояние ребенка.
- Постоянные перегрузки (большое количество кружков и студий) являются стрессом для организма ребенка. Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка всегда было «свое свободное время».
- Постарайтесь таким образом организовать приемы пищи, чтобы они происходили регулярно и, по возможности, совместно со всей семьей. Вместе ведь даже даже овощной суп есть вкуснее.
- Сбалансированный комплекс витаминов и минералов, такой как Orthomol Immun junior®, поможет обеспечить организм (потребность которого в микроэлементах увеличивается, если ребенок часто болеет) необходимыми микроэлементами.

## Микроэлементы, необходимые иммунной системе ребенка

Orthomol Immun junior® – биологически активная добавка к пище, применяемая при часто повторяющихся инфекционных заболеваниях (таких как, например: воспаление среднего уха, простуда), для детей от 4 лет.

Разработанный специально для детей комплекс из 25 различных микроэлементов, среди которых витамины А, С, Е, растительные вещества (такие как: биофлавоноиды), ультрамикроэлементы, - подобранные в необходимой пропорции.

Orthomol Immun junior®:

- **помогает нейтрализовать вредные свободные радикалы**
- **быстрее побороть инфекции**
- **уменьшить продолжительность болезни**

Вся сила иммунитета на страже здоровья Вашего ребенка!



**Комплекс микроэлементов для детей, применяемый при часто повторяющихся инфекционных заболеваниях:**

- **целенаправленная поддержка иммунной системы**
- **выверенная дозировка**
- **удобная форма выпуска специально для детей**

биологически активная добавка к пище

orthomol immun junior



## Правильный выбор - разная оболочка

Orthomol Immun junior® выпускается в виде жевательных пастилок в форме машинки или в виде гранул, не требующих растворения.



**жевательные  
пастилки**

**цитрусовые**



**лесные ягоды**



**гранулы, не требующие  
растворения**

**малина-лимон**

### Пробная упаковка содержит:

7 + 7 суточных порций по  
3 пастилки со вкусом  
цитрусовых и лесных ягод



7 суточных порций в  
гранулах, не требующих  
растворения



### Упаковка, рассчитанная на месяц, содержит:

30 суточных порций по 3  
пастилки со вкусом цитрусовых  
и лесных ягод



30 суточных порций в  
гранулах, не требующих  
растворения



Вся сила иммунитета на  
страже здоровья Вашего  
ребенка!

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.



Наши идеи  
для Вашего  
здоровья

**orthomol**



Orthomol  
pharmazeutische  
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30  
D-40764 Langenfeld  
Telefon 02173 9059-0  
[www.orthomol.de](http://www.orthomol.de)  
[info@orthomol.de](mailto:info@orthomol.de)

Мы с удовольствием  
ответим на Ваши  
вопросы  
Информационная  
служба  
Orthomol-service-  
centerтел. 01802  
67846665(стоимость  
звонка для Германии  
0,06 €)