

ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА «ЧАСТО БОЛЕЮЩИЙ РЕБЕНОК»

Универсальный алгоритм оздоровления часто болеющего ребенка:

1. Отрегулировать питьевой режим и режим питания.
2. Провести противопаразитарную программу.
3. Только после выполнения 1 и 2 пунктов проводить целевую программу «Оздоровление часто болеющего ребенка» с одновременной коррекцией нутритивной недостаточности (витамины, минералы, ферменты, аминокислоты, жиры)

Алгоритм обследования часто болеющего ребенка:

1. **Общий клинический анализ крови** с подсчетом лейкоцитарной формулы (отсутствие или наличие воспаления; выраженность воспаления: сильное или слабое; характер воспаления: вирусное, бактериальное, аллергическое; хроническое или острое воспаление; есть или нет постинфекционная анемия; есть или нет «атипичные мононуклеары»)

2. **Общий анализ мочи** (отсутствие или наличие воспаления в мочевыделительной системе)
3. **Исследование кала на простейшие и гельминты** с использованием фильтров «ParaSep», обычное исследование кала на паразитов малоинформативно
4. **Исследование кишечной микробиоты.**
Часто детям назначаются антибиотики, которые подавляют рост нормальной флоры, и от этого снижается иммунитет. Рекомендуется или «Классическое» исследование кала на дисбактериоз или «исследование крови на микробные маркеры методом ХМС по Осипову» (биотоп тонкий кишечник)
5. **Мазок из носоглотки и ротоглотки на микрофлору и грибки (бакпосев)** с определением чувствительности к антибиотикам и к фагам (выявление диагностически - значимой концентрации золотистого стафилококка, гемофильной палочки, пневмококка или другой флоры вызывающей воспаление)
6. **Исследование крови методом ИФА на герпетические вирусы:** Эпштейн-Барр (ВЭБ) - IgM к VCA, IgG к VCA, IgG к EA, IgGкEBNA; на ЦМВ и ВПГ/(IgM и IgG)

7. Одновременно необходимо исследование слюны методом ПЦР на ДНК: ВЭБ, ЦМВ, ВПГ/ВПГ 6 типа
8. Риновидеоэндоскопия у ЛОР врача для точной оценки степени разрастания аденоидов. Рентген и пальцевое исследование аденоидов - это позавчерашний день диагностики аденоидов
9. При аллергической реакции (аллергодерматит, крапивница, поллиноз, бронхиальная астма или обструктивный бронхит) - консультация аллерголога - иммунолога и аллерготестирование (педиатрическая аллергопанель на специфические IgE)

Правила питания для часто болеющего ребенка:

Вода чистая из расчета 40 – 50 - 60 мл. на 1 кг. массы тела/сутки. Вода должна быть слаб –щелочной (изотонической). Необходимо добавлять в воду ощелачивающий изотоник «**CORE-ALL**».

Нельзя:

- Сладкие продукты и газированные напитки, сок из тетрапака, избыточно сладкие фрукты и ягоды. Употребление сладких продуктов приводит

к быстрому возрастанию уровня глюкозы в крови, а глюкоза быстро перерабатывается и в результате этого образуется много угольной кислоты и происходит «закисление» организма (ацидоз), что снижает активность специальных иммунных клеток (фагоцитов), и эти клетки не могут полноценно бороться с инфекционными возбудителями. Дрожжевые клетки (кандида) питаются только глюкозой. Поэтому дети «сладкоежки» почти всегда часто и длительно болеют различными инфекциями.

- Все глютенсодержащие продукты (пшеница, рожь, ячмень) и цельное молоко, так как глютен и казеин способствуют возникновению «синдрома дырявого кишечника», который нарушает обмен веществ и снижает иммунитет.
- Крахмалистые овощи в отварном виде (картофель, свекла, тыква, морковь) ограничиваются.
- Нельзя жареное, «продукцию гриль», котлеты, колбасы.
- Необходимо ограничить употребление белого хлеба, кондитерских изделий, выпечки, так как эти продукты тоже снижают активность иммунных клеток (фагоцитов) и эти клетки не могут полноценно бороться с инфекционными возбудителями.

Можно:

- Растительные продукты: свекла, капуста, тыква, морковь, зелень, лук, чеснок, лён, чиа, имбирь, корица, куркума, безглютеновые крупы (гречка, киноа, темный рис), авокадо, оливки, лимон, ягоды кислые.
- Калорийность рациона должна быть умеренной, прием пищи дробным (5–6 раз в день с перерывами не более 5 ч, за исключением ночи). **Завтрак только белково-жировой!**
- Масла только нерафинированные (масло льняное, оливковое, орегано, конопляное масло, масло чёрного тмина, амаранта, расторопши, кокосовое масло), которые содержат полезные ПНЖК Омега-3 и Омега-9. Подсолнечное масло следует ограничить, т.к. оно содержит вредный избыток ПНЖК Омега-6. Сливочное масло 82,5% можно, а вот трансжиры нельзя употреблять.
- Курицу, индейку, баранину, говядину, телятину фермерского откорма. Отваривать или запекать. Яйца (домашних кур и перепелов) и морскую/океаническую рыбу в отварном/запеченном виде.
- Кисло-молочные натуральные напитки (кефир, наринэ, бифидок, симбикваша) и натуральные

- продукты (творог, сметана, йогурт, мацони, сыр) разрешены.

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ЧАСТО БОЛЕЮЩЕГО РЕБЕНКА:

Витамин D3 (холекальциферол)

Рецепторы к витамину D имеются в органах клетках иммунной системы. Витамин D3 воздействует на эти рецепторы и за счет этого увеличивается выработка антимикробных белков (пептидов) в слизистых оболочках дыхательных путей, повышается защита от бактериальных и вирусных инфекций. Практически у каждого часто болеющего ребенка отмечается снижение уровня витамина D в организме.

В активном комплексе «**Витамин D600**» витамин D3 находится вместе с Омега-3 и в одной порции содержит 600МЕ, что повышает эффективность и облегчает применение у детей.

Омега-3

Составляет основу мембраны клеток иммунной системы, является исходным материалом для синтеза эйкозаноидов, которые дают команду лейкоцитам мигрировать к очагу воспаления, повышает активность

T-клеток и макрофагов, а также увеличивает синтез простагландинов - веществ, обладающих провоспалительным действием.

В программу включен активный комплекс «**Омега-3**».

Цинк

Улучшает работу вилочковой железы у ребенка (увеличивает содержание тимозина и тимина).

Вилочковая железа – это один из главных органов иммунной системы ребенка. Цинк защищает иммунные клетки (нейтрофилы и макрофаги), усиливает продуцирование антител. Кроме того, цинк способствует усвоению йода, селена.

В активном комплексе «**Мульти Цинк**» цинк содержится в виде пиколината цинка, который имеет самую высокую биодоступность по сравнению с другими формами цинка.

Солодка (глицирризиновая кислота)

Подавляет размножение вирусов (простой и опоясывающий герпес, вирусы папилломы человека, цитомегаловирус, вирус Эпштейн-Барр) за счет увеличения продукции интерферонов, усиливает фагоцитоз (переваривание бактерий и грибков) и активность иммунных клеток киллеров, повышает

активность лизоцима. Увеличивает выработку глюкокортикостероидов собственными надпочечниками организма и оказывает сильнейшее противовоспалительное и противоаллергическое действие. Помогает ликвидировать «синдром усталых надпочечников» у часто болеющего ребенка.

В активном комплексе **«Солодка Экстра»** глицирризиновая кислота содержится в виде сухого экстракта, который имеет большую эффективность, чем жидкая форма (сироп).

Йод и селен

Незаменимые микроэлементы, взаимно усиливающие позитивное влияние на иммунную систему ребенка.

Активный комплекс **«Селен табс»** - содержит селенметионин и селенцистеин (органическая форма селена), а **«Ай-норм»** и **«Ай-фукус»** содержат йод в органической ковалентно связанной форме.

Цераза

Фермент пищеварительной системы восковой моли. Цераза растворяет стенку ряда бактерий и грибов, тем самым способствуя гибели патогенного микроорганизма.

В достаточном количестве цераза содержится в активном комплексе **«Огневитт»**.

Симбиотические микроорганизмы

Микробиота слизистой оболочки ротовой полости и кишечника играет основную роль в тренировке и функционировании иммунной системы ребенка.

При оптимальной работе альянс «иммунная система - микробиота» позволяет усилить защитные реакции на патогенные грибы, вирусы, бактерии, простейших. Симбиотические микроорганизмы убирают негативные последствия применения антибиотиков, способствуют правильному перевариванию пищи и помогают усвоению полезных для иммунной системы нутриентов (цинк, селен, йод, витамин D, ПНЖК омега-3).

В достаточном количестве симбиотические бактерии содержатся в активных комплексах **«Симбион»**, **«Симби-М»**, **«Арматон»**, **«Арматабс»**, **«Ацидолактин»**.

Аминокислоты (заменимые + незаменимые)

Необходимы для синтеза белков иммунной системы (интерфероны, интерлейкины, иммуноглобулины, комплимент, лактоферрин, лизоцим).

В достаточном количестве аминокислоты содержатся в активных комплексах **«Спирулина»** и **«Хлорелла»**. Кроме того, эти комплексы содержат негемовое железо, которое необходимо для синтеза антиинфекционного белка лактоферрин.

ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩЕГО РЕБЕНКА:

ДЕЙСТВУЮЩЕЕ ВЕЩЕСТВО ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ	АКТИВНЫЙ КОМПЛЕКС AUR-ORA	ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ	ВОЗРАСТ 1-3 ГОДА	ВОЗРАСТ 4-6 ЛЕТ	ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ
Симбиотик (пробиотик+пребиотик +метабиотик) *РСП для детей не определена. Выбирается один симбиотик из списка.	Симбион, симби-м, арматон, арматабс, ацидолактин	1-2 таб./сут	2 таб./сут	2-3 таб./сут	3-4 таб./сут
Витамин D3 *РСП для детей 600 МЕ (1/2 мерной ложки или 0.5 мл. или 15 капель)	Витамин D600	600 МЕ/сут	600 МЕ/сут	600 МЕ/сут	600-1200 МЕ/сут
Омега-3 *РСП для детей от 500 до 1500 мг.	Омега-3	1/2 капс./сут	1/2 капс./сут	1/2-1 капс./сут	1-2 капс./сут
Цинк *РСП детей от 4-5 мг. до 15 мг.	Мульти Цинк	1/3 таб./сут	1/2 таб./сут	1/2-1 таб./сут	1 таб./сут
Аминокислоты *РСП не определена	Спируллина табс или Хлорелла табс	1 таб./сут	1/2 таб./сут	2-3 таб./сут	3-4 таб./сут
Селен *РСП для детей от 20 до 40 мкг.	Селен табс	1/4 таб./сут	1/3 таб./сут	1/2 таб./сут	1/2 таб./сут
Йод *РСП для детей от 50 до 150 мкг.	Ай-норм или Ай-фукус	1/4 таб./сут	1/3 таб./сут	1/2 таб./сут	1/2 таб./сут

ДЕЙСТВУЮЩЕЕ ВЕЩЕСТВО ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ	АКТИВНЫЙ КОМПЛЕКС AUR-ORA	ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ	ВОЗРАСТ 1-3 ГОДА	ВОЗРАСТ 4-6 ЛЕТ	ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ
Лецитин *РСП от 1000 до 4000 мг.	Лецитин тьюб или Лецитин ваниль	1 ч.л./сут	1 таб./сут	2 таб./сут	2 таб./сут
Цераза фермент *РСП не определена	Огневитт	1/2 капс./сут	1/2 капс./сут	1/2-1 капс./сут	1 капс./сут
Глицирризиновая к-та *РСП не определена	Солодка экстра	1/3 таб./сут	1/2 таб./сут	1/2-1 таб./сут	1 таб./сут
Терпентиновое масло (живичный скипидар). Ножная или общая ванна по инструкции.	Синбад (желтая скипидарная ванна)	ножная ванна	ножная ванна	ножная или общая ванна	ножная или общая ванна

*РСП - рекомендуемая суточная потребность