

ЧТО ВНУТРИ КАПСУЛЫ?



Продукция Тяньши (Tiens)

глазами традиционной китайской
медицины и фармации



СОСТАВЫ

СМЫСЛ СОЧЕТАНИЙ

ЧЕСТНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

A. Nurlanova

**Что внутри капсулы. Продукция
Тяньши (Tiens) глазами
традиционной китайской
медицины и фармации**

«Автор»

2026

Nurlanova A.

Что внутри капсулы. Продукция Тяньши (Tiens) глазами традиционной китайской медицины и фармации / А. Nurlanova — «Автор», 2026

Что на самом деле лежит в капсуле, зачем это туда положили и как это связано с традиционной китайской медициной? В книге по составу разобраны 58 продуктов Тяньши (Tiens): от кальция, магния и витаминов до кордицепса, рейши, листа шелковицы и плодов унаби. Автор — фармацевт — показывает, какое вещество в продукте главное, в какой оно форме и зачем рядом остальные компоненты. Растительное сырьё описано языком китайских фармакопей и переведено на простой язык. В конце каждой главы — паспорт продукта: форма, состав, количества, взгляд традиционной китайской медицины, данные исследований и случаи, когда нужна осторожность. Отдельные главы — о сочетаниях с лекарствами, девяти типах конституции и о том, как точно рассказывать о продукте. Для тех, кто покупает продукцию Тяньши для себя и семьи, и для представителей продукции. Издание независимое, образовательное, не заменяет консультации врача.

© Nurlanova A., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	7
Чем эта книга отличается	8
Для кого эта книга	9
Место в серии	10
Как пользоваться книгой	11
Часть I. Основа: как читать состав	12
Глава 1. С чего начинается понимание добавки	12
Два вопроса к любому веществу	13
Главное, второстепенное и техническое	14
Одинаковая рубрика — разные продукты	15
Где здесь китайская медицина	16
Глава 2. Как вещества попадают в организм	17
Путь от тарелки до клетки	18
Пример витамина B12	19
Недостаточно в еде, плохо усваивается или теряется	20
Что показывает анализ	21
Что означает форма вещества	22
Глава 3. Как читать исследования — один раз и навсегда	23
Правило первое: функция вещества — ещё не результат добавки	24
Правило второе: важно, что именно измеряли	25
Правило третье: нужна группа сравнения	26
Правило четвёртое: исследование вещества — не исследование продукта	27
Правило пятое: личный опыт ценен, но его причина не всегда очевидна	28
Как я буду говорить о традиционных свойствах	29
Глава 4. Язык традиционной китайской медицины для разбора продукции	30
Ци: деятельность и сила организма	31
Кровь: питание и увлажнение	32
Инь и Ян: охлаждающее и согревающее	33
Шэнь: ясность сознания и покой	34
Цзин: глубинный запас	35
Органы-системы: не анатомия, а функции	36
Природа, вкус и «маршрут» сырья	37
Сырость, Флегма и «мутность»	38
Часть растения меняет всё	39
Порошок, отвар и экстракт	40
Как устроена формула	41
Как я использую этот язык в книге	42
Глава 5. Повторяющиеся компоненты: как увидеть всю систему	43
Что повторяется чаще всего	44
Почему количество имеет значение	45
Как складывать цифры	46
Похожая тема — разные вещества	47
Лекарства — часть того же списка	48

Часть II. Минералы и витамины	49
Глава 6. Кальций: пять разных формул под одним словом	49
Кальций в кости и кальций в крови	50
Как на кости смотрит китайская медицина	51
Как читать цифры на упаковке	52
Пять формул	53
Что добавляют соседи кальция в «Нутри-кальций»	54
На что обратить внимание при выборе	55
Частые вопросы	57
Глава 7. Магний: от нервов до мышц	58
Минерал трёхсот реакций	59
Взгляд китайской медицины	60
Растворимый магниевый комплекс	61
Магний и сон	62
«Физзи Форте»: расширенная формула	63
Переносимость	64
Частые вопросы	65
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Что внутри капсулы. Продукция Тяньши (Tiens) глазами традиционной китайской медицины и фармации

Что внутри капсулы

Продукция Тяньши (Tiens) глазами традиционной китайской медицины и фармации

А. Nurlanova

2026

А. Nurlanova. Что внутри капсулы. Продукция Тяньши (Tiens) глазами традиционной китайской медицины и фармации. — Электронное издание, 2026.

Книга разбирает составы продукции Тяньши (Tiens): роль каждого вещества в организме, традиционное описание сырья в китайской медицине и данные научных исследований. В конце каждой главы — паспорт продукта, в конце книги — указатель продукции; источники указаны в сносках.

Издание независимое. Автор не связан с компанией Tiens Group и её представительствами и не получает от них вознаграждения. Названия продукции используются только для её описания и принадлежат их правообладателям.

Книга носит образовательный характер, не заменяет консультации врача и не содержит индивидуальных назначений. Составы продукции могут меняться; перед применением сверяйтесь с маркировкой своей упаковки.

© А. Nurlanova, 2026

От автора

Эта книга началась с простого вопроса, который мне задают снова и снова: «А что там внутри?» Не «от чего помогает», не «сколько пить», а именно — что лежит в капсуле, зачем это туда положили и как это связано с китайской медициной, о которой так часто говорят рядом с продукцией Тяньши (Tiens).

Ответить на него оказалось интереснее, чем я ожидала. За каждым торговым названием стоят вполне конкретные вещества: соли кальция и магния, витамины, жирные кислоты, волокна, грибное и растительное сырьё. У одних за плечами века применения в Китае, у других — несколько десятилетий лабораторной химии. В одной упаковке легко встречаются оба мира: лист лотоса, который китайские лекари используют много веков, и витамин ДЗ, полученный современным синтезом. Понять продукт — значит увидеть, как эти миры соединены.

Чем эта книга отличается

О продукции Тяньши написано немало. Большая часть таких текстов устроена одинаково: продукт — перечень достоинств — отзывы. Я пошла другим путём и хочу сразу сказать, в чём он состоит.

Во-первых, в центре книги — **состав**, а не обещание. Я разбираю каждый продукт так, как разбирает его фармацевт: какое вещество главное, в какой оно форме, что добавлено рядом и почему.

Во-вторых, **традиционная китайская медицина здесь — не украшение, а основа объяснения**. Если в составе есть кордицепс, плоды унаби или лист шелковицы, я рассказываю, как это сырьё описано в китайских фармакопеях: какая у него «природа» и «вкус», с какими системами организма его связывают и что на самом деле означают выражения «восполнять Ци» или «питать Кровь». Если же продукт целиком современный — витамины, минералы, коллаген, — я показываю, как на ту же задачу смотрит китайская традиция и где её взгляд совпадает с физиологией, а где расходится.

В-третьих, **я честно говорю об исследованиях**. Не для того, чтобы отговорить от продукта, а для того, чтобы читатель знал, на что можно опереться. Где есть хорошие данные, я их называю. Где данных мало, говорю об этом один раз и спокойно, без запугивания.

И наконец, книга **независимая**. Я не связана с компанией Tiens, не получаю от неё вознаграждения и не ставлю цели увеличить продажи. Мне важно, чтобы человек, который уже пользуется этими продуктами или только присматривается к ним, понимал, что делает.

Для кого эта книга

Для тех, кто покупает продукцию Тяньши для себя и семьи и хочет разобраться в составах. И для представителей продукции, которым нужно отвечать на вопросы покупателей точно, без заученных рекламных фраз. Хорошее объяснение вызывает больше доверия, чем громкое обещание, — в этом я убеждаюсь каждый раз.

Медицинского образования для чтения не нужно. Все термины я объясняю по ходу. Но книга не упрощает до неправды: если вещество работает сложно, я рассказываю, как именно.

Место в серии

Эта книга продолжает мой разговор о внимательном отношении к телу. В книге «Традиционная китайская медицина. От симптома к системе» я описывала саму систему — как китайская медицина видит человека. В «Звезде Усин» — пять элементов и их связи. В книге «Тело знает раньше» — сигналы, которые тело подаёт до болезни. Здесь те же идеи применены к конкретному вопросу: что мы принимаем и зачем. Повторять общий курс я не буду; понятия, которые нужны для разбора продуктов, объясню заново и коротко в главе 4.

Как пользоваться книгой

Первая часть — основа: как читать состав, как вещества усваиваются, как понимать исследования и язык традиционной китайской медицины. Её стоит прочитать первой, потому что дальше я опираюсь на неё и не повторяю одни и те же объяснения.

Части со второй по пятую посвящены продуктам. Каждая глава заканчивается **паспортом продукта** — короткой сводкой: форма, состав, главное в нём, взгляд традиционной китайской медицины, что известно из исследований, с какими продуктами состав пересекается и когда нужна осторожность. Паспорт удобно открыть, когда нужно быстро освежить знания перед разговором с покупателем. После паспорта собраны ответы на вопросы, которые о продукте задают чаще всего.

Шестая часть — о сочетаниях, хронических заболеваниях и лекарствах, о том, как точно рассказывать о продукте, и о девяти типах конституции, через которые китайская медицина подбирает средства к человеку. В конце книги — указатель продукции и словарь понятий.

Эта книга не заменяет консультации врача и не содержит индивидуальных назначений. Составы продукции со временем меняются, поэтому сведения в книге относятся к описанным версиям; перед применением всегда сверяйтесь с этикеткой своей упаковки.

А. Nurlanova

Часть I. Основа: как читать состав

Глава 1. С чего начинается понимание добавки

Откройте описание почти любой добавки — и вы встретите одни и те же слова: иммунитет, энергия, обмен веществ, восстановление. Цинк, спирулина и травяной чай оказываются в одной рубрике, хотя внутри у них совершенно разные вещества. Слова одинаковые, а продукты — нет.

Поэтому я предлагаю начинать с обратной стороны упаковки. Сначала — что именно получает организм. Потом — зачем ему это вещество. И только после этого — чего разумно ждать. Порядок кажется очевидным, но на практике его легко перевернуть: сначала увлечься обещанием, а потом искать ему подтверждение среди ингредиентов.

Два вопроса к любому веществу

Кальций нужен организму независимо от марки продукта. Железо переносит кислород, витамины группы В помогают извлекать энергию из пищи. Это физиологическая необходимость, и она не вызывает сомнений.

Но у добавки есть второй вопрос: **почему это вещество нужно получать дополнительно**, сверх еды. Часть потребности покрывает обычное питание, часть — обогащённые продукты, а иногда человек уже принимает другой комплекс с тем же веществом.¹ Обоснование добавки складывается из обоих ответов. Если второй пропущен, рассказ о пользе кальция подойдёт к любому продукту с кальцием — и ничего не скажет о конкретной упаковке.

С растительным сырьём разговор устроен иначе. Экстракт гриба или листа не является «необходимым питательным веществом», как витамин. Его включают в формулу по другой причине: из-за свойств сырья, его традиционного применения, данных исследований. Это тоже законная причина — просто другая, и о ней нужно говорить её собственным языком.

¹ NIH Office of Dietary Supplements. Calcium Fact Sheet for Health Professionals. ods.od.nih.gov; NIH Office of Dietary Supplements. Frequently Asked Questions. ods.od.nih.gov

Главное, второстепенное и техническое

В сложной смеси у ингредиентов разные роли. Один — центральный: ради него продукт и создан. Другой дополняет его. Третий отвечает за форму и вкус: без него не получилось бы растворимого порошка или устойчивой капсулы. Вспомогательные вещества не бесполезны, но их задача технологическая, а не лечебная.

Полезно научиться видеть эти роли сразу. Например, в капсулах часто встречается стеарат магния. Это не источник магния для организма, а вещество, которое не даёт порошку прилипнуть к оборудованию. Порошок яичного белка в капсулах с цинком — не «белковая поддержка», а наполнитель, который при этом очень важен человеку с аллергией на яйцо. Такие мелочи меняют понимание продукта сильнее, чем крупная надпись на лицевой стороне.

Одинаковая рубрика — разные продукты

Особенно хорошо это видно на средствах «для пищеварения». В «Дайджесте Натурал» есть волокна, живые бактерии и растения. В «Пребиотике с пищевыми волокнами» — только волокна, причём другие. Сироп «Фруктозаны» описан через особые углеводы — фруктаны.² Три продукта стоят рядом, а работают по-разному: одни кормят кишечные бактерии, другие добавляют новые, третьи удерживают воду и придают объём.

Если вопрос «что полезнее для кишечника?» разложить на части — стул, переносимость, микрофлора, общее питание, — сравнение становится содержательным. Иногда выясняется, что продукты вовсе не конкуренты, а предназначены для разных задач.

² Тяньши (Tiens). «Дайджест Натурал»: описание и состав продукта от производителя.; Тяньши (Tiens). «Жевательные таблетки с целлюлозой»: описание и состав продукта от производителя.; Тяньши (Tiens). «Фруктозаны»: описание и состав продукта от производителя.

Где здесь китайская медицина

В ассортименте Тяньши много сырья, знакомого традиционной китайской медицине: кордицепс, рейши, плоды унаби, ягоды годжи, лист лотоса, корень кудзу, гиностемма. Для каждого из них в китайских фармакопеях есть подробное описание: «природа», «вкус», связь с определёнными системами организма, задачи, ради которых его применяют. Я буду рассказывать об этом в каждой главе, где такое сырьё встречается.

Рядом с ним — витамины, минералы, рыбий жир, коллаген. Классическая китайская медицина этих веществ не знала. Но она знала задачи, ради которых их принимают сегодня: крепкие кости, хорошая кровь, ясные глаза, спокойный сон. И у неё был свой взгляд на эти задачи. Сопоставлять два взгляда — один из самых интересных сюжетов этой книги.

Так постепенно и складывается система: потребность — вещество — состав — традиционный смысл — то, что известно из исследований. Когда эти пять звеньев видны, даже самая сложная смесь перестаёт быть загадкой.

Глава 2. Как вещества попадают в организм

Количество вещества в капсуле и количество, которое организм действительно использует, — не одно и то же. Между ними лежат пищеварение, всасывание, перенос кровью и дальнейшие превращения. Понимание этого пути объясняет многое: почему форма минерала имеет значение, почему одна и та же добавка по-разному подходит разным людям и почему фраза «плохо усваивается» сама по себе ничего не объясняет.

Путь от тарелки до клетки

Пищеварение начинается во рту и продолжается в желудке, но главное происходит в тонкой кишке. Там белки распадаются на аминокислоты, крахмал — на глюкозу, жиры — на жирные кислоты. Через стенку тонкой кишки большая часть питательных веществ поступает в кровь и разносится к тканям.³

Китайская медицина описывает тот же процесс своим языком. Пищу «принимает» Желудок, а Селезёнка «преобразует и транспортирует» — извлекает из еды тонкую, полезную часть и превращает её в Ци и Кровь. Когда Селезёнка «слаба», человек может есть достаточно, но оставаться без сил. Это удивительно точная интуиция: традиция давно отделяла *количество съеденного* от *способности его усвоить* — ровно то, о чём говорит современная физиология.

³ NIDDK NIH. Your Digestive System and How It Works. niddk.nih.gov

Пример витамина B12

Витамин B12 хорошо показывает, как много этапов бывает на этом пути. В пище он связан с белками. В желудке кислота и ферменты освобождают его, затем он соединяется с особым белком — внутренним фактором, который вырабатывают клетки желудка. Только в паре с этим белком витамин всасывается в конечном отделе тонкой кишки.⁴

В добавке B12 уже свободен, и первый этап ему не нужен. Но если у человека нарушена выработка внутреннего фактора или изменена кишка, витамина может не хватать даже при хорошем питании. Поэтому при установленной нехватке важно понять её причину, а не только увеличить поступление.

⁴ NIH Office of Dietary Supplements. Vitamin B12 Fact Sheet for Health Professionals. ods.od.nih.gov

Недостаточно в еде, плохо усваивается или теряется

Нехватка вещества может возникнуть тремя путями: его мало в питании, оно плохо всасывается или организм его теряет. Для железа, например, частая причина — не скудная еда, а потери крови.⁵Если причина не выяснена, можно долго менять продукты и не понимать, почему ничего не меняется.

Полезно различать и степень проблемы. Одно дело — вещества немного в рационе. Другое — есть обстоятельства, повышающие риск нехватки: беременность, строгая диета, возраст, некоторые лекарства. Третье — дефицит уже подтверждён анализом. Это три разные ситуации, и решения в них тоже разные.

⁵ NIH Office of Dietary Supplements. Iron Fact Sheet for Health Professionals. ods.od.nih.gov

Что показывает анализ

Анализ крови измеряет конкретный показатель, а не общие «запасы витаминов». Кальций в крови организм держит в узких пределах, забирая его при необходимости из костей, — поэтому нормальный кальций в анализе ничего не говорит о прочности скелета.⁶ Ферритин отражает запасы железа, но при воспалении поднимается и может создать ложное впечатление благополучия.⁷

Это не значит, что анализам нельзя доверять. Это значит, что у каждого исследования своя задача, и толковать его должен врач, который знает, что именно он хотел узнать.

⁶ NLM MedlinePlus. Calcium Blood Test. medlineplus.gov

⁷ World Health Organization. WHO guideline on use of ferritin concentrations to assess iron status in individuals and populations. Executive summary. 2020. who.int

Что означает форма вещества

На этикетке минерал часто назван через соединение: карбонат кальция, цитрат магния, лактат цинка. Масса соединения и масса самого элемента сильно различаются. В 1 грамме карбоната кальция около 400 миллиграммов кальция, а в 1 грамме цитрата — около 210.⁸ Поэтому, сравнивая продукты, всегда смотрите, к чему относится цифра: к соли или к элементу.

Форма влияет и на усвоение. Карбонат кальция лучше всасывается с едой, когда в желудке больше кислоты; цитрат меньше зависит от кислотности. Но «лучшей формы для всех» не существует: всё решают обстоятельства, количество и переносимость.

Слова «натуральный», «органический», «биодоступный» на упаковке говорят о происхождении или маркетинговой позиции, но не заменяют сведений о самом веществе. Название категории — ещё не характеристика продукта.

Дальше я буду опираться на эти простые правила: смотреть, что именно посчитано, в какой форме вещество и какой путь ему предстоит пройти.

⁸ NIH Office of Dietary Supplements. Calcium Fact Sheet for Health Professionals. ods.od.nih.gov

Глава 3. Как читать исследования — один раз и навсегда

Эту главу я поставила в начало намеренно. Почти в каждом разделе книги я буду упоминать научные работы, и мне не хочется каждый раз повторять одни и те же оговорки. Давайте договоримся о правилах чтения один раз — и дальше просто пользоваться ими.

Правило первое: функция вещества — ещё не результат добавки

Цинк участвует в работе иммунной системы. Это факт физиологии. Но утверждение «добавка с цинком уменьшает число простуд» — уже другой факт, и его проверяют отдельно.⁹Между «организму это нужно» и «если принять больше, станет лучше» лежит расстояние, которое преодолевает только исследование на людях.

Это особенно важно для слова «энергия». Витамины группы В действительно нужны для получения энергии из пищи. Но если человек устаёт из-за недосыпа, анемии или щитовидной железы, витаминная таблетка этой усталости не объяснит и не снимет.

⁹ NIH Office of Dietary Supplements. Zinc Fact Sheet for Health Professionals. ods.od.nih.gov

Правило второе: важно, что именно измеряли

В исследованиях измеряют очень разные вещи: уровень вещества в крови, выраженность жалоб, функцию органа, частоту болезней. Если в крови стало больше витамина — получен ответ про кровь, а не про самочувствие. Чтобы говорить о сне, надо измерять сон; чтобы говорить о переломах — считать переломы.¹⁰

¹⁰ NCCIH NIH. Checklist for Understanding Health News Stories. nccih.nih.gov

Правило третье: нужна группа сравнения

Самочувствие меняется само по себе: с сезоном, питанием, нагрузкой. Кроме того, ожидание помощи само улучшает самочувствие — это хорошо изученный эффект плацебо.¹¹ Поэтому надёжные исследования сравнивают группу, которая получала средство, с группой, которая получала пустышку. Фраза «клинически проверено» стоит доверия, когда известно, с чем сравнивали.

¹¹ NCCIH NIH. Placebo Effect. nccih.nih.gov

Правило четвёртое: исследование вещества — не исследование продукта

Это самое важное правило для всей книги. Большинство научных работ посвящено отдельным веществам: определённому экстракту гиностеммы, определённой соли магния, определённому препарату кордицепса. Продукты Тяньши в таких работах, как правило, не испытывались. Результат для одного материала помогает понять свойства сырья, но автоматически не переносится на другую смесь с другими количествами и соседями.¹²

Поэтому, когда я рассказываю об исследовании, я рассказываю о сырье или веществе. Это объясняет, *почему* ингредиент оказался в составе и *чего от него можно ждать в принципе*. Ниже я не буду каждый раз повторять, что продукт Тяньши в работе не испытывали, — считайте это правило действующим везде, если прямо не сказано иное.

Отсюда же следует ещё одно: нельзя собрать для смеси все хорошие результаты, когда-либо полученные с каждым её компонентом, и выдать сумму за доказательство действия смеси. Это выглядит убедительно, но описывает средство, которого никто не изучал.

¹² NCCIH NIH. NCCIH Policy Natural Product Integrity. nccih.nih.gov

Правило пятое: личный опыт ценен, но его причина не всегда очевидна

Если человеку стало лучше, это важно, и его наблюдение заслуживает внимания. Но за то же время могли измениться сон, питание, нагрузка, лечение основного заболевания. Если начаты сразу несколько средств, тем более трудно понять, какое из них помогло. Точность здесь не обесценивает опыт, а помогает не приписать ему лишнего.

Как я буду говорить о традиционных свойствах

У традиционной китайской медицины свой способ доказательства — многовековое наблюдение и система понятий. Когда я пишу, что сырьё «восполняет Ци» или «успокаивает Шэнь», я передаю его традиционное описание из китайских фармакопей и справочников.¹³ Это не то же самое, что результат клинического испытания, но и не пустые слова: за каждым таким выражением стоит конкретная картина состояния, которую я буду раскрывать.

В итоге у каждого ингредиента в этой книге будет до трёх объяснений: роль вещества в физиологии, его традиционное описание и данные исследований. Каждое ценно само по себе, и читатель всегда будет знать, какое из них перед ним.

¹³ Chinese Pharmacopoeia Commission. Pharmacopoeia of the People's Republic of China. Vol. I. Beijing: China Medical Science Press, 2020.; Bensky D., Clavey S., Stöger E. Chinese Herbal Medicine: Materia Medica. 3rd ed. Seattle: Eastland Press, 2004.

Глава 4. Язык традиционной китайской медицины для разбора продукции

Рядом с продукцией Тяньши постоянно звучат слова из китайской медицины: Ци, Инь и Ян, Почки, Селезёнка, «тёплая природа», «сладкий вкус». Без перевода они остаются экзотикой. С переводом — превращаются в стройную систему, которая помогает понять, зачем в капсулу положили именно это сырьё.

Подробно система описана в моей книге «Традиционная китайская медицина. От симптома к системе». Здесь я соберу только то, что нужно для чтения составов, — и покажу, как эти понятия работают на конкретных примерах.

Ци: деятельность и сила организма

Ци в традиционной модели — это жизненная деятельность: движение, тепло, превращения, защита, способность органов выполнять свою работу. Когда говорят «недостаток Ци», имеют в виду картину, в которой человек быстро устаёт, говорит тихо, легко потеет, часто простужается, плохо переваривает пищу.¹⁴

Выражение «**восполнять Ци**» означает укреплять эту ослабленную деятельность. Классическое сырьё с таким действием — женьшень, астрагал, плоды унаби, рейши. «Восполнение Ци» — это не калории и не какой-то определённый витамин. Ближе всего к нему по смыслу бытовое «восстановить силы после истощения», но с уточнением: речь о состоянии, которое традиционный врач распознаёт по совокупности признаков.

У Ци есть и защитная сторона — «защитная Ци» (вэй ци). Она «охраняет поверхность» тела и противостоит внешним воздействиям — холоду, ветру. Именно с ней китайская медицина связывает склонность к частым простудам. Когда в описании продукта стоит слово «иммунитет», традиционный эквивалент чаще всего — защитная Ци.

¹⁴ WHO Regional Office for the Western Pacific. WHO International Standard Terminologies on Traditional Medicine in the Western Pacific Region. 2007. iris.who.int

Кровь: питание и увлажнение

Кровь с прописной буквы — традиционная категория. Она близка к крови-ткани, но шире её: Кровь питает и увлажняет органы, кожу, волосы, глаза, мышцы и сухожилия, а также «удерживает» дух. При недостатке Крови традиционная картина включает бледность, сухость кожи, ломкие волосы и ногти, онемение, мелькание перед глазами, тревожный поверхностный сон.¹⁵

«Питать Кровь»— значит восполнять эту питательную функцию. Классические средства: корень дягиля китайского (дан гуй), ослиный желатин (э цзяо), плоды унаби, ягоды годжи. Здесь легко ошибиться: недостаток Крови и анемия перекрываются, но не совпадают. У человека может быть традиционная картина недостатка Крови при нормальном гемоглобине — и наоборот. Поэтому выражение «питает Кровь» не означает, что средство содержит железо или повышает гемоглобин.

¹⁵ WHO Regional Office for the Western Pacific. WHO International Standard Terminologies on Traditional Medicine in the Western Pacific Region. 2007. iris.who.int

Инь и Ян: охлаждающее и согревающее

Инь — это влага, покой, охлаждение, вещественная основа тела. Ян — тепло, движение, активность. В здоровом организме они уравновешены. При недостатке Инь появляется «жар от пустоты»: сухость, приливы, ночная потливость, беспокойный сон — эта картина часто описывается у женщин в период менопаузы. При недостатке Ян — зябкость, отёки, вялость, тяга к теплу.

Для чтения составов из этого следует важная вещь: сырьё в китайской медицине подбирают не только «по задаче», но и по тому, какой стороне баланса оно помогает. Согревающее сырьё не подходит человеку, которому и так жарко, — даже если задача у них одна.

Шэнь: ясность сознания и покой

Шэнь — это психическая деятельность: сознание, мышление, память, эмоции, сон. Традиция помещает Шэнь в Сердце и считает, что Кровь и Инь «удерживают» его на месте. Когда их не хватает, Шэнь «не находит покоя» — появляются тревожность, сердцебиение, трудное засыпание, сны, от которых просыпаешься.¹⁶

«Успокаивать Шэнь» — значит помогать этому покою вернуться. Классическое сырьё: семена дикого финика (суань цзао жэнь), гриб рейши, пория, раковина устрицы. Обратите внимание: в этом списке есть и «питающие» средства, и «тяжёлые» минеральные. Китайская медицина различает беспокойство от истощения и беспокойство от избытка — и успокаивает их по-разному.

¹⁶ WHO Regional Office for the Western Pacific. WHO International Standard Terminologies on Traditional Medicine in the Western Pacific Region. 2007. iris.who.int

Цзин: глубинный запас

Цзин часто переводят как «сущность» или «эссенция». Это глубинный запас организма, который определяет рост, развитие, способность к деторождению и то, как человек стареет. Цзин хранится в Почках. Средства, «восполняющие Цзин», — например, кордицепс или годжи — в традиции считаются ценными именно для долгого восстановления, а не для быстрого эффекта.

Органы-системы: не анатомия, а функции

Когда китайская медицина говорит о Почках, Селезёнке или Печени, она имеет в виду не столько орган, сколько круг функций.¹⁷ Для разбора продукции важны пять:

•

Селезёнка и Желудок

— пищеварение и превращение пищи в Ци и Кровь. Слабость Селезёнки — это вялость после еды, вздутие, неоформленный стул, «тяжесть» в теле. С этой системой связаны унаби, пория, ямс, боярышник.

•

Почки

— Цзин, кости и зубы, слух, волосы на голове, водный обмен, репродуктивная функция, «корень» Инь и Ян всего тела. С Почками связаны кордицепс, годжи, традиционная тема костей.

•

Печень

— свободное течение Ци, хранение Крови, сухожилия, глаза, эмоциональное равновесие. «Печень открывается в глаза» — поэтому средства для зрения в китайской медицине часто адресованы Печени.

•

Лёгкие

— дыхание, защитная Ци, кожа и волосы на теле. С Лёгкими связаны кордицепс и рейши.

•

Сердце

— Кровь и сосуды, Шэнь, сон. С Сердцем связаны средства для успокоения.

Слово «Почки» с прописной буквы никогда не означает в этой книге, что средство лечит заболевание почечной ткани. Это традиционная функциональная система, и путать её с нефрологией опасно.

¹⁷ Chinese Medicine Regulatory Office, Department of Health, Hong Kong. The Diagnostic Methods and Features of Chinese Medicine. cmro.gov.hk

Природа, вкус и «маршрут» сырья

Каждое сырьё в китайской фармакопее описано по трём признакам.¹⁸

Природа— горячая, тёплая, нейтральная, прохладная или холодная. Это не температура, а действие на организм: согревающее сырьё помогает при зябкости, охлаждающее — при «жаре». Плоды унаби тёплые, кордицепс нейтральный, лист шелковицы холодный.

Вкус— сладкий, кислый, горький, острый, солёный. Вкус в этой системе обозначает направление действия. Сладкое восполняет и гармонизирует, горькое осушает и «опускает», острое рассеивает и двигает, кислое удерживает, солёное размягчает. Сладкий вкус унаби — это знак восполняющего действия, а не количество сахара в соке.

Тропизм(по-китайски — «вхождение в меридианы») показывает, на какие системы сырьё действует прежде всего: кордицепс — на Почки и Лёгкие, унаби — на Селезёнку и Желудок, годжи — на Печень и Почки.

Зная эти три признака, можно прочесть любое традиционное описание. Например, лист лотоса — горький, нейтральный, связан с Печенью, Селезёнкой и Желудком; он «устраняет летний жар, выводит сырость и поднимает чистый Ян». Расшифровка: горький вкус осушает, задача — избыток влаги и тяжести в теле, особенно в жару, а «подъём чистого Ян» означает восстановление бодрости и ясной головы, когда тяжесть и сырость её подавляют.¹⁹

¹⁸ Chinese Pharmacopoeia Commission. Pharmacopoeia of the People's Republic of China. Vol. I. Beijing: China Medical Science Press, 2020.

¹⁹ Hong Kong Baptist University. Chinese Medicine Databases: Nelumbinis Folium (He Ye). sys01.lib.hkbu.edu.hk

Сырость, Флегма и «мутность»

Ещё три понятия будут часто встречаться в главах о кишечнике и обмене веществ. **Сырость**— это застой влаги в организме: тяжесть, отёчность, вялость, липкость. **Флегма**— более густая форма той же проблемы. А **«мутность»**— понятие, которым современная китайская медицина описывает избыток жиров в крови. В актуальной фармакопее КНР у нескольких видов сырья — боярышника, корня горца многоцветкового, частухи — прямо записано действие «устранять мутность и снижать липиды».²⁰ Так традиционный язык встретился с современным анализом крови.

²⁰ Chinese Pharmacopoeia Commission. Pharmacopoeia of the People's Republic of China. Vol. I. Beijing: China Medical Science Press, 2020.

Часть растения меняет всё

У одного растения бывает несколько видов сырья, и все они описаны по-разному. Плод унаби (да цзао) восполняет Ци и питает Кровь; семя дикого финика (суань цзао жэнь) — главное средство для успокоения Шэнь.²¹ Лист лотоса и семя лотоса — разные лекарства. Поэтому, читая состав, я всегда смотрю, какая часть указана. Знакомое название растения ещё ничего не говорит, пока неизвестно, лист это, плод или корень.

То же относится к грибам. Традиционный кордицепс — это гриб вместе с телом гусеницы, собранный в высокогорье. В капсулах Тяньши указан порошок ферментированного мицелия — грибницы, выращенной в лаборатории.²² Это законная и широко используемая замена, но это другой материал, и я буду говорить о нём честно.

²¹ Hong Kong Polytechnic University, School of Nursing. Chinese Date — Jujubae Fructus (Da Zao). herbaltcm.sn.polyu.edu.hk; Hong Kong Polytechnic University, School of Nursing. Spine Date Seed — Ziziphi Spinosae Semen (Suan Zao Ren). herbaltcm.sn.polyu.edu.hk

²² Chinese Medicine Regulatory Office, Department of Health, Hong Kong. Cordyceps and Cordyceps hawkesii: identification and traditional characteristics. cmro.gov.hk; Тяньши (Tiens). «Капсулы с мицелием кордицепса»: описание и состав продукта от производителя.

Порошок, отвар и экстракт

В китайской медицине сырьё обычно варят: отвар — классическая форма приёма. В современных продуктах встречаются порошок (измельчённое сырьё), экстракт (вещества, извлечённые водой или спиртом) и стандартизированный экстракт, в котором контролируется содержание выбранного соединения.²³Миллиграмм порошка и миллиграмм экстракта несопоставимы: экстракт может быть в десять раз концентрированнее. Поэтому традиционную дозу отвара нельзя пересчитать в капсулы по одному названию растения.

²³ NIH Office of Dietary Supplements. Botanical Dietary Supplements Background Information. ods.od.nih.gov

Как устроена формула

Классический китайский рецепт — не случайный набор полезных трав. В нём есть «император» — главное сырьё, «министр» — усиливающее его, «помощник» — смягчающее побочные эффекты или работающее с сопутствующими признаками, и «посланник» — гармонизирующее всю формулу. Например, знаменитый «Отвар четырёх благородных мужей» (Си цзюнь цзы тан) состоит из женьшеня, атрактилодеса, пории и солодки и восполняет Ци Селезёнки.²⁴

Современные смеси Тяньши устроены иначе: это продукты, где традиционное сырьё соседствует с минералами, витаминами и волокнами. Но логика «главное — дополняющее — гармонизирующее» помогает их читать. В «Карблоке» шелковица отвечает за углеводы, хром — за минеральную часть, грибы — за общее восполнение. Когда видишь роли, формула становится понятной.

²⁴ Hong Kong Baptist University. Chinese Medicine Formulae Images Database: Four Gentlemen Decoction (Si Jun Zi Tang). sys01.lib.hkbu.edu.hk

Как я использую этот язык в книге

Традиционные понятия я ввожу там, где в составе есть соответствующее сырьё или где китайская медицина предлагает свой взгляд на задачу продукта. Я передаю описания по китайской фармакопее и авторитетным справочникам, а не по рекламным текстам.²⁵ И всегда держу рядом второй взгляд — физиологию и данные исследований. Два языка не спорят друг с другом: они описывают один организм с разных сторон.

²⁵ Chinese Pharmacopoeia Commission. Pharmacopoeia of the People's Republic of China. Vol. I. Beijing: China Medical Science Press, 2020.; Bensky D., Clavey S., Stöger E. Chinese Herbal Medicine: Materia Medica. 3rd ed. Seattle: Eastland Press, 2004.

Глава 5. Повторяющиеся компоненты: как увидеть всю систему

Человек выбирает одну добавку «для костей», вторую «для сил», третью «для красоты». Названия разные, поводы разные — а вещества внутри могут совпадать. Организм не разделяет поступившие витамины по темам упаковок: магний из одного продукта и магний из другого складываются.

Поэтому, прежде чем говорить о сочетаниях, нужно увидеть общий состав. Это не сложная процедура: достаточно выписать вещества из всех используемых продуктов и отметить совпадения.

Что повторяется чаще всего

В ассортименте Тяньши есть несколько веществ, которые встречаются сразу в нескольких продуктах:

-

Витамин В6

— в растворимом магниевом комплексе, в «Физзи Форте», в комплексе витаминов группы В, в мультивитаминных пастилках.

²⁶

-

Витамин Д

— в спрее «Витамин Д3», в кальциевых порошках, в «Нутри-кальции», в пастилках, в рыбьем жире с омега-11, в комплексе с коэнзимом Q10.

-

Цинк

— в капсулах с цинком, «Детском кальции», «Дуэте красоты», «Витаминах для глаз», «Флекси Бусте».

²⁷

-

Фолиевая кислота

— в таблетках с железом, капсульном кальции, комплексе группы В, пастилках.

-

Биотин

— в пастилках и «Дуэте красоты».

²⁸

-

Инулин

— в пребиотике, «Дайджесте Натурал», «Физзи Форте», «Нутри-кальции», «Кордишейке».

-

Кордицепс

— в капсулах с мицелием, «Карблоке», «Кордишейке», «Кордикофе».

Это не повод для тревоги. Повторение само по себе — не ошибка. Но о нём нужно знать.

²⁶ Тяньши (Tiens). «Растворимый магниевый комплекс с витамином В6 и калием»: описание и состав продукта от производителя.; Тяньши (Tiens). «Комплекс витаминов группы В»: описание и состав продукта от производителя.

²⁷ Тяньши (Tiens). «Капсулы с цинком»: описание и состав продукта от производителя.; Тяньши (Tiens). «Детский кальций»: описание и состав продукта от производителя.; Тяньши (Tiens). «Дуэт красоты»: описание и состав продукта от производителя.

²⁸ Тяньши (Tiens). «Мультивитаминные пастилки»: описание и состав продукта от производителя.

Почему количество имеет значение

Полезная функция вещества не отменяет вопроса о суммарном количестве. Витамин В6 нужен нервной системе, но при длительном избыточном приёме сам способен повреждать периферические нервы — появляются онемение и покалывание в руках и ногах.²⁹Избыток цинка нарушает усвоение меди.³⁰Избыток витамина Д повышает кальций в крови. Принцип «чем больше полезного, тем лучше» в питании не работает: вещества участвуют в общей системе обмена, и у каждого есть свой разумный диапазон.

Наличие нескольких продуктов с одним веществом ещё не означает избытка — всё зависит от количеств. Но без полного перечня нельзя уверенно утверждать ни избыток, ни безопасность. Полнота списка защищает от обеих ошибок.

²⁹ NIH Office of Dietary Supplements. Vitamin B6 Fact Sheet for Health Professionals. ods.od.nih.gov

³⁰ NIH Office of Dietary Supplements. Zinc Fact Sheet for Health Professionals. ods.od.nih.gov

Как складывать цифры

Количество на одну капсулу и на суточную порцию — разные величины. Цифра для соли минерала и для самого элемента — тоже. Проценты от нормы потребления показывают, как содержание соотносится со справочной величиной, а не сколько недостаёт конкретному человеку. Прежде чем складывать, приведите числа к одной основе: элемент, а не соль; сутки, а не капсула.

Похожая тема — разные вещества

Бывает и обратное: обещание одно, а вещества разные. Волокна и живые бактерии стоят в одном разделе «для пищеварения», рыбий жир и экстракт гиностеммы — в разделе «для сосудов». Совпадение темы не делает их взаимозаменяемыми.

Китайская медицина сказала бы об этом так: одинаковый симптом может иметь разную причину, и средства подбирают к причине, а не к симптому. Тяжесть в животе от «слабости Селезёнки» и от «застоя пищи» лечат разными травами. Этот принцип — один из самых здоровых в традиции, и он прекрасно работает при выборе продукции.

Лекарства — часть того же списка

Перечень, о котором идёт речь, включает и лекарства, и травяные чаи, и обогащённые продукты. Для оценки взаимодействий всё это — один вопрос.³¹ Некоторые сочетания требуют разнести приём по времени, другие нельзя решить и временем: вещества могут взаимодействовать уже после всасывания.³² Решения о лекарственной терапии принимает лечащий врач; задача читателя и представителя — дать ему точный и полный список.

Далше, в главах о продуктах, я буду отмечать, с чем пересекается каждый состав. В паспорте продукта этому посвящена отдельная строка — «Повторяется с».

³¹ NCCIH NIH. Using Dietary Supplements Wisely. nccih.nih.gov

³² National Cancer Institute NIH. Cancer Therapy Interactions With Foods and Dietary Supplements PDQ Health Professional Version. [cancer.gov](https://www.cancer.gov)

Часть II. Минералы и витамины

Глава 6. Кальций: пять разных формул под одним словом

Кальциевый раздел Тяньши легко принять за несколько вариантов одного средства. На всех упаковках — знакомый минерал, в описаниях — кости и зубы. Но стоит перевернуть упаковку, и оказывается, что это пять самостоятельных формул с разной основой, разными соседями кальция и разным замыслом. Разобравшись в них, легко понять и сами продукты, и то, почему одного слова «кальций» недостаточно для выбора.

Кальций в кости и кальций в крови

В теле взрослого человека около килограмма кальция, и 99 процентов его находится в костях и зубах. Оставшийся один процент работает в мышцах, нервах, сердце, участвует в свёртывании крови. Этот малый процент организм оберегает очень строго: если кальция в крови становится меньше, он забирает его из костей.³³

Отсюда два важных следствия. Первое: нормальный кальций в анализе крови ничего не говорит о прочности скелета — для этого есть денситометрия.³⁴ Второе: кость — живая ткань, которая постоянно обновляется. Её прочность зависит не только от поступления кальция, но и от витамина Д, белка, движения, гормонов. Остеопороз долго не болит, а его главная опасность — переломы; при подтверждённом диагнозе лечение обычно включает лекарства, а не только питание.³⁵

И ещё: боль в колене или спине сама по себе не говорит о нехватке кальция. Суставной хрящ, связки и мышцы — это другие ткани с другими задачами, о них пойдёт речь в главе 24.

³³ NIH Office of Dietary Supplements. Calcium Fact Sheet for Health Professionals. ods.od.nih.gov

³⁴ NLM MedlinePlus. Calcium Blood Test. medlineplus.gov

³⁵ NIAMS NIH. Osteoporosis. niams.nih.gov

Как на кости смотрит китайская медицина

В традиционной модели кости принадлежат Почкам. «Почки управляют костями и производят костный мозг», а «зубы — избыток костей», — говорят классические тексты. Крепость скелета, по этой логике, зависит от Цзин — глубинного запаса, который хранят Почки. С возрастом Цзин естественно убывает, и кости становятся хрупкими. Это удивительно точно совпадает с тем, что мы знаем о возрастной потере костной массы.

Любопытно, что китайская медицина веками использовала богатое кальцием сырьё — раковину устрицы (му ли), «драконью кость» (ископаемые кости, лун гу), кость каракатицы (хай пiao сяо).³⁶ Но применяли их совсем не для укрепления скелета, а чтобы «успокоить Шэнь», уменьшить кислотность желудка, остановить потливость. Для костей же традиция выбирала средства, восполняющие Почки и Цзин. Это хороший пример того, что вещество и задача в двух системах связаны по-разному.

³⁶ Chinese Pharmacopoeia Commission. Pharmacopoeia of the People's Republic of China. Vol. I. Beijing: China Medical Science Press, 2020.; Bensky D., Clavey S., Stöger E. Chinese Herbal Medicine: Materia Medica. 3rd ed. Seattle: Eastland Press, 2004.

Как читать цифры на упаковке

На кальциевом продукте можно встретить три разных количества: массу всей порции, массу кальциевого соединения и содержание самого кальция. Для сравнения нужна последняя. Например, в порошке «Тяньши с высоким содержанием кальция» на пакетик 10 граммов приходится 400 миллиграммов кальция; остальные 9,6 грамма — пищевая основа смеси.³⁷

Значение имеет и форма. Карбонат кальция содержит много элемента, но лучше всасывается с едой; цитрат меньше зависит от кислотности желудка. В исследовании на 37 здоровых взрослых при приёме во время лёгкого завтрака разницы в усвоении между ними не нашли.³⁸ Так что «лучшая соль» зависит от обстоятельств, а не от названия.

³⁷ Тяньши (Tiens). «Тяньши с высоким содержанием кальция»: описание и состав продукта от производителя.

³⁸ Heaney R.P., Dowell M.S., Barger-Lux M.J. Absorption of calcium as the carbonate and citrate salts, with some observations on method. *Osteoporos Int.* 1999. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10551111/)

Пять формул

«Тяньши с высоким содержанием кальция» — порошок для напитка. В основе костный кальций, молочные ингредиенты, изомальтоолигосахарид (пребиотическое волокно), какао, витамины А, Д и С. Подсластитель — аспартам.³⁹ Это скорее пищевая смесь с кальцием и витаминами, чем «чистый минерал». Витамин Д здесь не случаен: без него кальций усваивается плохо.

«Тяньши с кальцием с витаминами» похож на предыдущий, но в нём есть тыквенный порошок, полидекстроза, изомальтоолигосахариды и витамины В1 и В2.⁴⁰ Тыква в китайской диетологии — сладкая и тёплая пища, «восполняющая середину», то есть Селезёнку и Желудок. В современном описании её связывают с углеводным обменом, но количество тыквы в порошке невелико, и лечебного действия при диабете от неё ждать не стоит.

Капсулы «Кальций Тяньши» устроены иначе: карбонат кальция и костный кальций соседствуют с лецитином, таурином, витамином С, витаминами В1, В12 и фолиевой кислотой.⁴¹ Замысел понятен: кальций, нервная система и обмен в одной капсуле. Лецитин — источник фосфолипидов и холина, таурин — аминокислота, которой много в мышцах и сердце. Витамины группы В здесь — лишь часть группы, и если человек принимает ещё и комплекс В, эти витамины повторятся.

«Детский кальций» — самостоятельная детская формула, а не уменьшенная взрослая. Он рассчитан на детей примерно с четырёх до тринадцати лет: пакетик 10 граммов, младшим — половина. В нём костный кальций, цельное сухое молоко, изомальтоолигосахариды, жировой компонент, яичный порошок, витамины А, Д и С, железо, цинк и таурин.⁴² Это фактически питательная смесь для ребёнка. Поэтому важно учитывать весь детский рацион: железо и цинк, возможно, уже поступают из других продуктов.

«Нутри-кальций» в улучшенной формуле — самый современный и сложный состав. Кальций здесь в виде фосфатов (микрористаллический гидроксипатит — минерал, из которого состоит сама кость), рядом магний из морского оксида магния, витамины Д3 и К2, инулин, овсяное волокно, рыбный гидролизированный коллаген и коровье молозиво; пищевая основа включает молочные ингредиенты, сухое кокосовое молоко, фруктозу, изомальтулозу, какао и стевию. Порция — мерная ложка 10 граммов.⁴³

³⁹ Тяньши (Tiens). «Тяньши с высоким содержанием кальция»: описание и состав продукта от производителя.

⁴⁰ Тяньши (Tiens). «Тяньши с кальцием с витаминами»: описание и состав продукта от производителя.

⁴¹ Тяньши (Tiens). «Кальций Тяньши (капсулы)»: описание и состав продукта от производителя.

⁴² Тяньши (Tiens). «Детский кальций»: описание и состав продукта от производителя.

⁴³ Тяньши (Tiens). «Нутри-кальций, улучшенная формула»: описание и состав продукта от производителя.

Что добавляют соседи кальция в «Нутри-кальций»

Витамин Д3 нужен, чтобы кальций всасывался в кишечнике. **Витамин К2** активирует белки, которые участвуют в построении кости, в частности остеокальцин. Популярная фраза «К2 направляет кальций в кости» упрощает картину: роль витамина реальна, а исследования его влияния на переломы дают неоднородные результаты.⁴⁴ **Магний** участвует в минерализации кости вместе с кальцием. **Коллаген** — белковый каркас кости, на который ложатся минералы; при пищеварении он распадается на пептиды и аминокислоты. **Инулин** кормит полезные бактерии кишечника и, по некоторым данным, может немного улучшать всасывание кальция. **Молозиво** — первое молоко коровы, богатое белками и иммуноглобулинами; данных о его пользе для взрослых людей пока немного.

Получилась продуманная «костная» формула: минерал плюс то, что помогает ему встроиться в ткань. Слово «улучшенная» означает изменённый состав, а не результат сравнительного исследования, но логика сочетания ясна и физиологически обоснованна.

⁴⁴ NIH Office of Dietary Supplements. Vitamin K Fact Sheet for Health Professionals. ods.od.nih.gov

На что обратить внимание при выборе

Почти во всех кальциевых порошках есть молочные ингредиенты. Непереносимость лактозы и аллергия на молоко — разные вещи: первая связана с перевариванием молочного сахара, вторая — с реакцией на белок.⁴⁵ При аллергии продукт с молочным белком не подходит, даже если лактозы в нём мало.

Аспартам в некоторых порошках важен для людей с фенилкетонурией — редким наследственным заболеванием, при котором противопоказан фенилаланин.⁴⁶ Для остальных он не представляет особой проблемы.

Кальциевые добавки иногда вызывают запор и вздутие — это известная особенность самого минерала, а не признак «очищения».⁴⁷

Витамин К2 из «Нутри-кальция» важен для людей, принимающих варфарин: изменение поступления витамина К меняет действие этого лекарства. Кальций, особенно карбонат, мешает всасыванию левотироксина — препарата для щитовидной железы, поэтому их приём разносят по времени по указанию врача.⁴⁸

Паспорт продукта. Кальциевые продукты Тяньши

Формы

порошки для напитка («С высоким содержанием кальция», «С кальцием с витаминами», «Детский кальций», «Нутри-кальций»), капсулы («Кальций Тяньши»)

Главное в составе

костный кальций, карбонат или фосфаты кальция; витамин Д почти во всех формулах; в «Нутри-кальции» — магний, К2, коллаген, инулин, молозиво; в капсулах — лецитин, таурин, витамины группы В

Количества

«С высоким содержанием кальция»: 400 мг кальция на пакетик 10 г; «С кальцием с витаминами» и «Детский кальций»: пакетики по 10 г; «Нутри-кальций»: мерная ложка 10 г; капсулы по 0,4 г. Для остальных формул производитель количество кальция на упаковке не приводит

Взгляд традиционной китайской медицины

кости принадлежат системе Почек и зависят от Цзин; для костей традиция выбирала средства, восполняющие Почки, а богатые кальцием раковины применяла для успокоения Шэнь

Что известно из исследований

кальций и витамин Д необходимы кости; форма соли меньше влияет на усвоение, чем обстоятельства приёма; данные о К2 и переломах неоднородны

⁴⁵ National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases NIH. Definition and Facts for Lactose Intolerance. niddk.nih.gov

⁴⁶ U.S. Food and Drug Administration. Aspartame and Other Sweeteners in Food. fda.gov

⁴⁷ NIH Office of Dietary Supplements. Calcium Fact Sheet for Health Professionals. ods.od.nih.gov

⁴⁸ NIH Office of Dietary Supplements. Vitamin K Fact Sheet for Consumers. ods.od.nih.gov; NLM MedlinePlus Drug Information. Levthyroxine. medlineplus.gov

Повторяется с

витамин Д — спрей Д3, пастилки, рыбий жир с омега-11; магний — магниевые комплексы; цинк и железо (детская формула) — капсулы с цинком, таблетки с железом; витамины В — комплекс группы В

С осторожностью

аллергия на молоко, яйцо, рыбу; фенилкетонурия (аспартам); варфарин (К2); левотироксин (разнести по времени по указанию врача); склонность к запорам

Частые вопросы

Какой кальциевый продукт выбрать взрослому? Это зависит от задачи и питания. Если человек почти не ест молочных продуктов и нужен простой источник кальция с витамином Д, подойдёт порошок с высоким содержанием кальция. Если важна именно поддержка костей в возрасте, логичнее всего устроен «Нутри-кальций» с витаминами Д3 и К2, магнием и коллагеном. Капсулы с лецитином и таурином — вариант для тех, кому неудобны порошки. При остеопорозе выбор добавки не заменяет лечения, назначенного врачом.

Можно ли давать взрослый порошок ребёнку? Лучше выбирать детскую формулу: в ней другое соотношение веществ и есть железо и цинк, важные для роста. Количество подбирают по возрасту, указанному на упаковке, и с учётом всего детского рациона.

Почему от кальция бывает запор? Карбонат кальция связывает часть воды и замедляет кишечник у чувствительных людей. Помогают достаточное питьё, волокна в рационе и деление суточного количества на несколько приёмов. Китайская медицина сказала бы, что минеральные средства «тяжёлые» и «опускающие», поэтому людям со слабым пищеварением их сочетают с чем-то, что поддерживает Селезёнку.

Глава 7. Магний: от нервов до мышц

Когда хочется лучше спать, меньше раздражаться и перестать чувствовать напряжение в мышцах, магний кажется ответом сразу на всё. Его действительно связывают с нервами, мышцами и энергетическим обменом. Давайте разберёмся, что за этим стоит и что находится в двух магниевых продуктах Тяньши.

Минерал трёхсот реакций

Магний участвует в работе более трёхсот ферментов — белков, которые ускоряют химические реакции в клетке. Без него не работает АТФ, главная «энергетическая валюта» клетки: молекула АТФ активна только в комплексе с магнием. Поэтому связь магния с энергией вполне реальна. Но она означает, что магний нужен для *использования* энергии пищи, а не что он сам её даёт, как сахар или жир.⁴⁹

В мышцах магний работает в паре с кальцием. Кальций запускает сокращение, магний помогает мышце расслабиться. В нервной системе магний сдерживает излишнее возбуждение нервных клеток. Отсюда популярное представление «магний успокаивает». Оно не лишено основания, хотя организм, конечно, сложнее простого переключателя.

Магния много в орехах, семечках, бобовых, цельнозерновых продуктах и зелени.⁵⁰ Большая его часть хранится в костях и клетках, а в крови — лишь около одного процента. Поэтому анализ крови на магний существует и полезен, но не отражает все запасы полностью.⁵¹

⁴⁹ NIH Office of Dietary Supplements. Magnesium: Fact Sheet for Health Professionals. ods.od.nih.gov

⁵⁰ NIH Office of Dietary Supplements. Magnesium: Fact Sheet for Health Professionals. ods.od.nih.gov

⁵¹ MedlinePlus. Magnesium Blood Test. medlineplus.gov

Взгляд китайской медицины

Магниевых солей классическая китайская медицина не знала, но знала картины, ради которых сегодня принимают магний. Судороги и подёргивания мышц традиция связывает с Печенью: «Печень управляет сухожилиями», а Кровь Печени их питает. Когда Крови не хватает, сухожилия «не получают питания» — появляются судороги, онемение, ночные спазмы икр. Беспокойный сон и раздражительность — это Шэнь, который «не находит покоя», и Печень, у которой нарушено свободное течение Ци.

Получается интересное совпадение: традиционная картина «недостатка Крови Печени» во многом перекликается с тем, что сегодня описывают как признаки нехватки магния. Разница в подходе: китайская медицина стала бы питать Кровь и успокаивать Печень травами, а современная нутрициология — восполнять минерал. Это не одно и то же, но обе системы смотрят на одну и ту же картину.

Растворимый магниевый комплекс

В составе — цитрат магния, цитрат калия и витамин В6 в форме пиридоксина гидрохлорида; кроме того, декстроза, лимонный ароматизатор и вещество против слёживания.⁵² Это порошок для напитка с лимонным вкусом. Порция — мерная ложка 3 грамма, растворённая в 100 миллилитрах воды. В ней 300 миллиграммов магния (75 процентов суточной нормы), 100 миллиграммов калия и 4,8 миллиграмма витамина В6 (240 процентов нормы).⁵³

Цитрат магния — соединение магния с лимонной кислотой. Это одна из хорошо растворимых и хорошо усваиваемых форм. **Калий** работает рядом с магнием в нервах и мышцах и регулирует сердечный ритм. **Витамин В6**, по данным ряда исследований, облегчает накопление магния в клетках и сам участвует в образовании нейромедиаторов — веществ, передающих сигналы в нервной системе.

Сочетание магния с В6 — классика фармакологии, оно используется и в лекарственных препаратах. Насколько оно лучше одного магния? В исследовании 2018 года у 264 взрослых с выраженным стрессом и невысоким магнием через восемь недель стресс уменьшился в обеих группах — и с одним магнием, и с магнием плюс В6. Общего преимущества сочетание не показало, но у людей с самым тяжёлым исходным стрессом оно оказалось эффективнее.⁵⁴

⁵² Тяньши (Tiens). «Растворимый магниевый комплекс с витамином В6 и калием»: описание и состав продукта от производителя.

⁵³ Тяньши (Tiens). «Растворимый магниевый комплекс с витамином В6 и калием»: описание и состав продукта от производителя.

⁵⁴ Pouteau E. et al. Superiority of magnesium and vitamin B6 over magnesium alone on severe stress in healthy adults with low magnesemia: a randomized, single-blind clinical trial. PLoS One. 2018. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

Магний и сон

В небольшом исследовании 2012 года у 46 пожилых людей с бессонницей магний улучшил ряд показателей сна по сравнению с плацебо.⁵⁵ В более новой работе 2025 года 155 взрослых с плохим сном получали бисглицинат магния: через четыре недели выраженность бессонницы уменьшилась немного больше, чем на плацебо.⁵⁶ Эффект скромный, но реальный, особенно у людей, которым магния действительно не хватает.

С мышечными судорогами картина менее радужная. Кокрейновский обзор 2020 года не подтвердил пользы магния при обычных ночных судорогах у пожилых людей.⁵⁷ Магний может помочь, если судороги связаны с его нехваткой, но не является универсальным средством от всех спазмов.

⁵⁵ Abbasi B. et al. The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in elderly: a double-blind placebo-controlled clinical trial. J Res Med Sci. 2012. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

⁵⁶ Schuster J. et al. Magnesium bisglycinate supplementation in healthy adults reporting poor sleep: a randomized placebo-controlled trial. Nat Sci Sleep. 2025. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

⁵⁷ Garrison S.R. et al. Magnesium for skeletal muscle cramps. Cochrane Database Syst Rev. 2020.

«Физзи Форте»: расширенная формула

«Физзи Форте» — шипучие таблетки, где магний представлен сразу тремя соединениями: карбонатом, цитратом и бисглицинатом. Рядом — гидрокарбонат калия, инулин цикория, аргинин, карнитин, витамин С, витамины В1, В2, В6 и В12, марганец, селен, порошок свекольного сока и экстракт кукурузы с супероксиддисмутазой.⁵⁸

Три формы магния — это один элемент из трёх источников. Сочетание разных солей — распространённый приём: у них разная растворимость и скорость всасывания, а бисглицинат обычно мягче действует на кишечник. **Аргинин** — аминокислота, из которой организм образует оксид азота, расширяющий сосуды. **Карнитин** переносит жирные кислоты в митохондрии, где из них получается энергия. **Свекольный сок** — источник нитратов, которые также превращаются в оксид азота. **Супероксиддисмутаза** — фермент антиоксидантной защиты.

В одной таблетке — 375 миллиграммов магния (100 процентов нормы), 300 миллиграммов калия, по 100 процентов нормы витаминов В1, В2, В6, В12, марганца и селена (55 микрограммов), 12 миллиграммов витамина С, по 50 миллиграммов аргинина и карнитина и 100 миллиграммов инулина.⁵⁹

Замысел «Физзи Форте» — энергия и выносливость: магний плюс всё, что участвует в клеточной энергетике. Это продуманная композиция. Нужно лишь помнить, что фермент из растительного экстракта при приёме внутрь переваривается как любой белок, поэтому его вклад в антиоксидантную защиту тканей не доказан.

⁵⁸ Тяньши (Tiens). «Физзи Форте»: описание и состав продукта от производителя.

⁵⁹ Тяньши (Tiens). «Физзи Форте»: описание и состав продукта от производителя.

Переносимость

Обратите внимание на витамин В6. В порции магниевого комплекса его 4,8 миллиграмма. Европейское агентство по безопасности пищевых продуктов в 2023 году установило для взрослых верхний безопасный уровень — 12 миллиграммов в сутки из всех добавок.⁶⁰ Один продукт в него укладывается с запасом, но если параллельно принимать комплекс группы В, «Физзи Форте» и пастилки, количества складываются.

Магний в больших количествах послабляет стул: неусвоенные соли удерживают воду в кишечнике. Это физика, а не «выведение токсинов». При нарушенной функции почек магний и калий выводятся хуже и могут накапливаться — в этом случае дополнительный приём обсуждают с врачом.⁶¹

Паспорт продукта. Растворимый магниевый комплекс и «Физзи Форте»

Формы

порошок для напитка с лимонным вкусом; шипучие таблетки

Главное в составе

комплекс: цитрат магния, цитрат калия, витамин В6; «Физзи Форте»: карбонат, цитрат и бисглицинат магния, калий, инулин, аргинин, карнитин, витамины С и группы В, марганец, селен, свекольный сок, супероксиддисмутаза

Количества

комплекс, мерная ложка 3 г: магний 300 мг (75%), калий 100 мг, В6 4,8 мг (240%); «Физзи Форте», 1 таблетка: магний 375 мг (100%), калий 300 мг, селен 55 мкг, В1 1,1 мг, В2 1,4 мг, В6 1,4 мг, В12 2,5 мкг, марганец 2 мг, витамин С 12 мг, инулин 100 мг

Взгляд традиционной китайской медицины

судороги и напряжение мышц связаны с недостатком Крови Печени; раздражительность и плохой сон — с Шэнь и застоем Ци Печени

Что известно из исследований

магний с В6 уменьшает выраженный стресс, особенно тяжёлый; магний умеренно улучшает сон при бессоннице; при обычных ночных судорогах пользы не подтверждено

Повторяется с

магний — «Нутри-кальций»; В6 — комплекс группы В, пастилки; селен — капсулы с селеном

С осторожностью

заболевания почек (магний и калий); препараты, повышающие калий; длительный приём больших количеств В6; послабление стула

⁶⁰ EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens. Scientific opinion on the tolerable upper intake level for vitamin B6. EFSA Journal. 2023.

⁶¹ NIH Office of Dietary Supplements. Magnesium: Fact Sheet for Health Professionals. ods.od.nih.gov; NIH Office of Dietary Supplements. Potassium: Fact Sheet for Consumers. ods.od.nih.gov

Частые вопросы

Когда лучше принимать магний — утром или вечером? Если задача — сон и расслабление, магний обычно принимают во второй половине дня или вечером. Если магний послабляет стул, количество разделяют на несколько приёмов во время еды.

Чем «Физзи Форте» отличается от простого магниевого комплекса? Магниевый комплекс — сосредоточенная формула: магний, калий и В6. «Физзи Форте» — широкая «энергетическая» композиция, где к трём формам магния добавлены аргинин, карнитин, витамины группы В, селен и свекольный сок. Первый удобнее, когда нужен именно магний; второй — когда задача шире.

Можно ли принимать магний при болезни почек? Только по согласованию с врачом. Почки выводят избыток магния и калия, и при

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.