



© MirZdoroviya.Su "MirZdo
MirZdoroviya.Su

MirZdoroviya.Su

«ŠĐŽŃ•ŃfĐ»ŃĀ«Đ•Đ°Đ»ĐμĐ¼Đ°Ń€Đ,Đ½Ā»

757.00 Ń€ŃfĐ± 545.00 Ń€ŃfĐ±
Đ'ŃĀ Ń•Đ°Đ¼Đ½Đ¼Đ¼Đ,Ń,Đμ: 212.00 Ń€ŃfĐ±

Ā

ĐjĐ¼Ń•Ń,Đ°Đ²

Ā

Đ•Đ°Đ»ĐμĐ¼Đ°Ń€Đ,Đ½ Ń•Đ¼Đ'ĐμŃ€ĐŃŃ, Đ°Đ»Ń€Đ³Đ,Đ½Đ¼Đ²ŃfŃŹ Đ°Đ,Ń•Đ»Đ³ŃŃŃf, Đ¼Đ°Đ½Đ½Đ,Ń, Đ»Đ°Đ¼Đ,Đ½Đ°Ń€Đ,Đ½, Đ°Đ»Ń€Đ³ŃfĐ»ĐμĐ•Ńf, Ń,ŃfĐ°Đ¼Đ,Đ'Đ°Đ½, Đ²Đ¼Đ'Đ¼Ń€Đ¼Ń•Đ»ĐμĐ²ŃfŃŹ Đ°Đ»ĐμŃ,Ń±Đ°Ń,Đ°Ńf, Đ¿Đ¼Đ»Đ½ŃĀĐ¹ Đ½Đ°Đ±Đ¼Ń€ Đ¼Đ°Đ°Ń€Đ¼- Đ, Đ¼Đ,Đ°Ń€Đ¼Ń•Đ»ĐμĐ¼ĐμĐ½Ń,Đ³Đ² (Ca, Mg, K, Na, Co, Fe, Se, Zn Đ, Đ'ŃĀ.), Đ²Đ,Ń,Đ°Đ¼Đ,Đ½ŃĀ (A, B1, B2, B12, E, PP), Đ°Đ°Ń€Đ¼Ń,Đ,Đ½, Đ±Đ,Đ¼Ń,Đ,Đ½, Ń,ŃfĐ°Đ¼Đ°Ń•Đ°Đ½Ń,Đ,Đ½, Đ½ĐμĐ•Đ°Đ¼ĐμĐ½Đ,Đ¼ŃĀĐμ Đ°Đ¼Đ,Đ½Đ¼Đ°Đ,Ń•Đ»Đ¼ŃŃĀ, Đ½Đ,Đ°Đ¼Ń,Đ,Đ½Đ¼Đ²ŃfŃŹ Đ, Ń,Đ¼Đ»Đ,ĐμĐ²ŃfŃŹ Đ°Đ,Ń•Đ»Đ¼ŃŃŃf, Đ° Ń,Đ°Đ°ĐŃĐμ Đ¿Ń€Đ,Ń€Đ¼Đ'Đ½ŃĀĐ¹ Đ¹Đ¼Đ' (Đ¼Đ¼Ń€Ń•Đ°Đ°Ń• Đ°Đ°Đ¿ŃfŃ•Ń,Đ° Laminaria japonica â€” Đ¼Đ,Ń€Đ¼Đ²Đ¼Đ¹ Đ»Đ,Đ'ĐμŃ€ Đ¿Đ¼ Ń•Đ¼Đ'ĐμŃ€ĐŃĐ°Đ½Đ,ŃŹ Đ¹Đ¼Đ'Đ°),Đ¿Ń€Đ¼Đ,Đ-Đ²Đ¼Đ'Đ,Ń,Ń•Ń• Đ¿Đ¼ Ń€Đ°Đ•Ń€Đ°Đ±Đ¼Ń,Đ°Đ½Đ½Đ¼Đ¹ Đ, Đ•Đ°Đ¿Đ°Ń,ĐμĐ½Ń,Đ¼Đ²Đ°Đ½Đ½Đ¼Đ¹ Đ'Đ°Đ»Ń€Đ½ĐμĐ²Đ¼Ń•Ń,Đ¼Ń±Đ½ŃĀĐ¼Đ, ŃfŃ±ĐμĐ½ŃĀĐ¼Đ, Đ½Đ,Đ•Đ°Đ¼Ń,ĐμĐ¼Đ¿ĐμŃ€Đ°Ń,ŃfŃ€Đ½Đ¼Đ¹ Ń,ĐμŃ...Đ½Đ¼Đ»Đ¼Đ³Đ,Đ,Đ¿Đ¼Đ•Đ²Đ¼Đ»Ń•ŃŹŃ%ĐμĐ¹ Ń•Đ¼Ń...Ń€Đ°Đ½Đ,ŃŃ€ Đ²Ń•Đμ Đ½Đ°Đ,Đ±Đ¼Đ»ĐμĐμ Đ²Đ°ĐŃŃ½ŃĀĐμ Ń•Đ²Đ¼Đ¹Ń•Ń,Đ²Đ° Đ, Đ°Đ¼Đ¼Đ¿Đ¼Đ½ĐμĐ½ŃĀ,Đ¼Đ¼Đ¼Ń€Ń•Đ°Đ¼Đ¹ Đ°Đ°Đ¿ŃfŃ•Ń,ŃĀ

Đ"ĐμĐ¹Ń•Ń,Đ²Đ,Đμ Đ¿Ń€ĐμĐ¿Đ°Ń€Đ°Ń,Đ°

Ā

"Đ•Đ°Đ»ĐμĐ¼Đ°Ń€Đ,Đ½" Đ¼Ń±Đ,Ń%Đ°ĐμŃ, Đ¼Ń€Đ³Đ°Đ½Đ,Đ•Đ¼ Đ¼Ń,ŃĀ»Đ°Đ°Đ¼Đ², Ń,Ń•ĐŃĐμĐ»ŃĀŃ... Đ¼ĐμŃ,Đ°Đ»Đ»Đ¼Đ², Ń€Đ°Đ'Đ,Đ¼Đ½ŃfĐ°Đ»Đ,Đ'Đ¼Đ², Ń,Đ¼Đ°Ń•Đ,Ń±ĐμŃ•Đ°Đ,Ń... Đ²ĐμŃ%ĐμŃ•Ń,Đ². ĐŹĐ±Đ»Đ°Đ'Đ°ĐμŃ, Đ¿Ń€Đ¼Ń,Đ,Đ²Đ¼Đ²Đ,Ń€ŃfŃ•Đ½Đ¼Đ¹, Đ¿Ń€Đ¼Ń,Đ,Đ²Đ¼Đ¼Đ¿ŃfŃ...Đ¼Đ»ĐμĐ²Đ¼Đ¹ Đ, Đ,Đ¼Đ¼ŃfĐ½Đ¼Đ¼Đ¼ŃfĐ»Đ,Ń€ŃfŃŹŃ%ĐμĐ¹ Đ°Đ°Ń,Đ,Đ²Đ½Đ¼Ń•Ń,Ń€ŃŹ, Đ²Đ¼Ń•Ń•Ń,Đ°Đ½Đ°Đ²Đ»Đ,Đ²Đ°ĐμŃ, Ń•Đ¼Ń•Ń,Đ°Đ² Đ°Ń€Đ¼Đ²Đ, ŃfĐ»ŃfŃ±Ń'Đ°ĐμŃ, Đ¼Đ,Đ°Ń€Đ¼Ń±Đ,Ń€Đ°ŃfĐ»Ń•Ń±Đ,ŃŹ, Đ½Đ¼Ń€Đ¼Đ°Đ»Đ,Đ•ŃfĐμŃ, Đ¼Đ±Đ¼Đμ½ Đ²ĐμŃ%ĐμŃ•Ń,Đ², Đ'ĐμŃ•Ń,ĐμĐ»Ń€Đ½Đ¼Ń•Ń,Ń€ Ń%Đ,Ń,Đ¼Đ²Đ,Đ'Đ½Đ¼Đ¹ ĐŃĐμĐ»ĐμĐ•ŃĀ, Đ²Đ¼Ń•Ń•Ń,Đ°Đ½Đ°Đ²Đ»Đ,Đ²Đ°ĐμŃ, Ń•Đ»Đ,Đ,Ń•Ń,ŃfŃŹ Đ-ĐšĐĀ Đ, Đ½Đ°Ń€ŃfŃ'ĐμĐ½Đ½ŃĀĐμ Ń,ŃfĐ½Đ°Ń±Đ,Đ, Đ¼Ń€Đ³Đ°Đ½Đ¼Đ² Đ¿Đ,Ń%ĐμĐ²Đ°Ń€Đμ½Đ,Ń•,Đ²Đ¼Ń•Đ¿Đ¼Đ»Đ½Ń•ĐμŃ, Đ'ĐμŃ,Đ,Ń±Đ,Ń, Đ¹Đ¼Đ'Đ°,Đ½ĐμĐ¼Đ±Ń...Đ¼Đ'Đ,Đ¼Đ¼Đ³Đ¼ Đ'Đ»Ń• Đ½Đ¼Ń€Đ¼Đ°Đ»Ń€Đ½Đ¼Đ³Đ¼ Ń,ŃfĐ½Đ°Ń±Đ,Đ¼Đ½Đ,Ń€Đ¼Đ²Đ°Đ½Đ,Ń Ń%Đ,Ń,Đ¼Đ²Đ,Đ'Đ½Đ¼Đ¹ ĐŃĐμĐ»ĐμĐ•ŃĀ Đ, Đ¿Ń€Đ¼Đ'ŃfĐ°Ń,Đ,Đ²Đ½Đ¼Đ¹ Đ'ĐμŃ•Ń,ĐμĐ»Ń€Đ½Đ¼Ń•Ń,Đ, Đ³Đ¼Đ»Đ¼Đ²Đ½Đ¼Đ³Đ¼ Đ¼Đ¼Đ•Đ³Đ°

Ā

ĐŸĐ³⁄₄Đ°Đ°Đ·Đ°Đ¹⁄₂Đ, Ñ• Đ° Đ¿Ñ€Đ, Đ¹⁄₄ĐμĐ¹⁄₂ĐμĐ¹⁄₂Đ, ÑŽ

ĐŸÑ€Đ, Đ¹⁄₄ĐμĐ¹⁄₂Ñ•ĐμÑ, Ñ•Ñ• Đ¿Ñ€Đ, Đ·Đ°Đ±Đ³⁄₄Đ»ĐμĐ²Đ°Đ¹⁄₂Đ, Ñ•Ñ... Ñ%Đ, Ñ, Đ³⁄₄Đ²Đ, Đ´Đ¹⁄₂Đ³⁄₄Đ¹
 Đ¶ĐμĐ»ĐμĐ·Ñ, Đ³⁄₄Đ±ÑƒÑ•Đ»Đ³⁄₄Đ²Đ»ĐμĐ¹⁄₂Đ¹⁄₂Ñ·Ñ... Đ¹Đ³⁄₄Đ´Đ³⁄₄Đ´ĐμÑ, Đ, Ñ†Đ, Ñ, Đ³⁄₄Đ¹⁄₄;
 Đ°Ñ, ĐμÑ€Đ³⁄₄Ñ•Đ°Đ»ĐμÑ€Đ³⁄₄Đ·Đμ, Ñ•ĐμÑ€Đ´ĐμÑ†Đ¹⁄₂Đ³⁄₄-Ñ•Đ³⁄₄Ñ•ÑƒĐ´Đ, Ñ•Ñ, Ñ·Ñ...
 Đ·Đ°Đ±Đ³⁄₄Đ»ĐμĐ²Đ°Đ¹⁄₂Đ, Ñ•Ñ..., Đ³Đ, Đ¿ĐμÑ€Ñ, Đ³⁄₄Đ¹⁄₂Đ, Đ; Đ³Đ°Ñ•Ñ, Ñ€Đ, Ñ, Đ°Ñ...,
 Ñ•Đ·Đ²ĐμĐ¹⁄₂Đ¹⁄₂Ñ·Ñ... Đ±Đ³⁄₄Đ»ĐμĐ·Đ¹⁄₂Ñ•Ñ... Đ-ĐšĐ, Ñ...Ñ€Đ³⁄₄Đ¹⁄₂Đ, Ñ†ĐμÑ•Đ°Đ, Ñ...
 Đ·Đ°Đ¿Đ³⁄₄Ñ€Đ°Ñ..., Đ´Đ, Ñ•Đ±Đ°Đ°Ñ, ĐμÑ€Đ, Đ³⁄₄Đ·Đμ Đ°Đ, Ñ†ĐμÑ†Đ¹⁄₂Đ, Đ°Đ°, Ñ•Đ°Ñ...Đ°Ñ€Đ¹⁄₂Đ³⁄₄Đ¹⁄₄
 Đ´Đ, Đ°Đ±ĐμÑ, Đμ Đ, Đ³⁄₄Đ¶Đ, Ñ€ĐμĐ¹⁄₂Đ, Đ. Đ·Ñ•Đ¿Đ³⁄₄Đ»Ñ€Đ·ÑƒĐμÑ, Ñ•Ñ• Đ´Đ»Ñ•
 Đ¿Ñ€Đ³⁄₄Ñ, Đ, Đ»Đ°Đ°Ñ, Đ, Đ°Đ, Đ·Đ»Đ³⁄₄Đ°Đ°Ñ†ĐμÑ•Ñ, Đ²ĐμĐ¹⁄₂Đ¹⁄₂Ñ·Ñ...
 Đ¹⁄₂Đ³⁄₄Đ²Đ³⁄₄Đ³⁄₄Đ±Ñ€Đ°Đ·Đ³⁄₄Đ²Đ°Đ¹⁄₂Đ, Đ¹, Ñ•Đ¹⁄₂Đ´ĐμĐ¹⁄₄Đ, Ñ†ĐμÑ•Đ°Đ³⁄₄Đ³⁄₄ Đ·Đ³⁄₄Đ±Đ°, Đ°
 Ñ, Đ°Đ°Đ¶Đμ Đ² Đ°Đ°Ñ†ĐμÑ•Ñ, Đ²Đμ Ñ•Đ¹⁄₂Ñ, ĐμÑ€Đ³⁄₄Ñ•Đ³⁄₄Ñ€Đ±ĐμĐ¹⁄₂Ñ, Đ°.

Â

Â

Đ¿Đ¿Đ³⁄₄Ñ•Đ³⁄₄Đ± Đ¿Ñ€Đ, Đ¹⁄₄ĐμĐ¹⁄₂ĐμĐ¹⁄₂Đ, Ñ•

Đ·Đ·Ñ€Đ³⁄₄Ñ•Đ»Ñ·Đ¹⁄₄ Đ¿Đ³⁄₄ 2 Ñ, Đ°Đ±Đ»ĐμÑ, Đ°Đ, 2 Ñ€Đ°Đ·Đ° Đ² Đ´ĐμĐ¹⁄₂Ñ€ (Đ, Đ»Đ, 2
 Đ°Đ°Đ¿Đ·Ñ•ÑƒĐ»Ñ· 1 Ñ€Đ°Đ· Đ² Đ´ĐμĐ¹⁄₂Ñ€), Đ´ĐμÑ, Ñ•Đ¹⁄₄ Ñ• 7 Đ»ĐμÑ, Đ¿Đ³⁄₄ 1 Ñ, Đ°Đ±Đ»ĐμÑ, Đ°Đμ 2
 Ñ€Đ°Đ·Đ° Đ² Đ´ĐμĐ¹⁄₂Ñ€ (Đ, Đ»Đ, Đ¿Đ³⁄₄ 1 Đ°Đ°Đ¿Đ·Ñ•ÑƒĐ»Đμ 1 Ñ€Đ°Đ· Đ² Đ´ĐμĐ¹⁄₂Ñ€) Đ²Đ³⁄₄
 Đ²Ñ€ĐμĐ¹⁄₄Ñ• ĐμĐ´Ñ, Đ·Đ°Đ¿Đ, Đ²Đ°Ñ• Đ²Đ³⁄₄Đ´Đ³⁄₄Đ¹. ĐšÑƒÑ€Ñ• Đ¿Ñ€Đ, ĐμĐ¹⁄₄Đ° â€” Đ³⁄₄Ñ, 2 Đ´Đ³⁄₄ 6
 Đ¹⁄₄ĐμÑ•Ñ•Ñ†ĐμĐ².

Â

Đ°Đ³⁄₄Ñ€Đ¹⁄₄Đ° Đ²Ñ·Đ¿ÑƒÑ•Đ°Đ°:
 60 Đ°Đ°Đ¿Đ·Ñ•ÑƒĐ» Đ¿Đ³⁄₄ 0,5 Đ³ Đ, Đ»Đ, 60 Ñ, Đ°Đ±Đ»ĐμÑ, Đ³⁄₄Đ° Đ¿Đ³⁄₄ 0,35 Đ³.
 ĐŁÑ•Đ»Đ³⁄₄Đ²Đ, Ñ• Ñ...Ñ€Đ°Đ¹⁄₂ĐμĐ¹⁄₂Đ, Ñ•:
 Đ¶Ñ€Đ°Đ¹⁄₂Đ, Ñ, Ñ€Đ² Ñ•ÑƒÑ...Đ³⁄₄Đ¹⁄₄, Đ¿Ñ€Đ³⁄₄Ñ...Đ»Đ°Đ´Đ¹⁄₂Đ³⁄₄Đ¹⁄₄ Đ¹⁄₄ĐμÑ•Ñ, Đμ.
 Đ¿Ñ€Đ³⁄₄Đ° Đ³Đ³⁄₄Đ´Đ¹⁄₂Đ³⁄₄Ñ•Ñ, Đ;
 3 Đ³Đ³⁄₄Đ´Đ°.

Â

[Đ´Đ¹⁄₂Ñ, Đ³⁄₄Ñ€Đ¹⁄₄Đ°Ñ†Đ, Ñ• Đ³⁄₄ Đ¿Ñ€Đ³⁄₄Đ´Đ°Đ²Ñ†Đμ](#)

Đ°Đ¹⁄₂ĐμĐ¹⁄₂Đ, Ñ• Đ¿Đ³⁄₄Đ°ÑƒĐ¿Đ°Ñ, ĐμĐ»ĐμĐ¹: Đ·Ñ%Đμ Đ¹⁄₂ĐμÑ, Đ¹⁄₄Đ¹⁄₂ĐμĐ¹⁄₂Đ, Đ¹ Đ³⁄₄Đ± Ñ•Ñ, Đ³⁄₄Đ¹⁄₄
 Ñ, Đ³⁄₄Đ²Đ°Ñ€Đμ.
 ĐŸĐ³⁄₄Đ¶Đ°Đ»ÑƒĐ¹Ñ•Ñ, Đ°, Đ²Đ³⁄₄Đ¹Đ´Đ, Ñ, Đμ, Ñ†Ñ, Đ³⁄₄Đ±Ñ· Đ³⁄₄Ñ•Ñ, Đ°Đ²Đ, Ñ, Ñ€Đ Ñ•Đ²Đ³⁄₄Đμ
 Đ¹⁄₄Đ¹⁄₂ĐμĐ¹⁄₂Đ, Đμ.