

## ЗАКВАСКА ЭВИТА

*Плетнева Н.Б. - врач, к.м.н., НИИ детской гастроэнтерологии,*

*г. Н. Новгород*

*Рожков А.В. - директор НПФ «Эвитон», г. Москва*



**По данным Министерства здравоохранения РФ сердечно - сосудистыми заболеваниями в настоящее время страдают до 40% населения России, новообразования отмечены у 30% взрослого населения, болезни желудочно-кишечного тракта - более чем у 20% взрослых и детей.** Такое критическое положение с состоянием здоровья людей объясняется многими факторами, к их числу относятся: ухудшение экологических и социальных условий, а также преобладание в медицине

симптоматических методов лечения.

В апреле 1873 года **знаменитый микробиолог** Луи Пастер на заседании Французской медицинской академии высказал утверждение, **что между болезнью и наличием различных микроорганизмов, обитающих в организме человека, существует тесная связь.** В 1907 году наш соотечественник, ученый-микробиолог И.И. Мечников, говорил о том, что причиной многих заболеваний может быть воздействие на ткани организма разнообразных токсинов, продуцируемых микроорганизмами, обитающими на коже и слизистых, в пищеварительном тракте или попадающими в организм извне.

С современных позиций нормальную микрофлору рассматривают как совокупность множества микробиоценозов (сообществ микроорганизмов), характеризующихся определенным составом и занимающих то или иное место в организме человека. **Фактически нормальную микрофлору человека можно рассматривать как своеобразный дополнительный орган,** количество клеток которого в десятки-сотни раз превышает общее число клеток всех тканей и органов организма человека. Установлено, что в теле человека и на его поверхности находится несколько сотен видов различных микроорганизмов, особенно их много в полости рта и толстом кишечнике, в

общей сложности в каждом из нас обитает примерно до 7 килограммов бактерий.

### **Функции микрофлоры человека:**

- Участвует **в пищеварении и всасывании**. Усиливает всасывание белков, сбраживает углеводы, омыляет жиры, нормализует двигательную активность кишечника, участвует в кишечно-печеночной циркуляции желчных кислот и холестерина.
- Участвует **в синтезе и всасывании витаминов группы В, витамина К, фолиевой и никотиновой кислот, адсорбции** (обратном всасывании) солей железа, кальция, витамина D.
- Участвует **в детоксикации** (обезвреживании) чужеродных веществ, являясь естественным сорбентом, и обладает антиаллергическим действием.
- Участвует в формировании неспецифической защиты организма и **иммунного статуса** с момента рождения ребенка.
- Препятствует размножению патогенной и газообразующей флоры в кишечном тракте и проникновению их во внутреннюю среду организма.

**Симбиоз нормальной микробной флоры и организма человека обладает высокой резистентностью** (сопротивляемостью) к различным заболеваниям, но при нарушении микробной флоры под влиянием ряда факторов эта резистентность значительно падает и происходит активизация болезнетворных процессов.

### **Факторы, влияющие на формирование нормальной микробной флоры у ребенка**

На формирование нормальной микрофлоры ребенка влияют заболевания матери, патология в родах, применение антибактериальных препаратов, нарушение вскармливания, перинатальное поражение центральной нервной системы ребенка. При этом изменяются сроки формирования нормальной микрофлоры кишечника, ее качественный и количественный состав.

**Сроки формирования нормальной микрофлоры у новорожденных** в последние годы стали более длительными. Если в 40-50 гг. ее оптимальный уровень достигался к 3-4 суткам жизни, в 70-е годы - 8-10 суткам, то в настоящее время даже среди доношенных детей, получающих материнское молоко, к 8-му дню жизни оптимальный уровень нормальной микрофлоры отмечается лишь у 63,3%. Влияет на становление микрофлоры у ребенка и санитарное состояние в роддоме, семье, детских учреждениях.

### **Факторы, приводящие к нарушению микробной экологии кишечника**

С самого раннего детства эволюционно сложившееся равновесие организма и его **микробной флоры может нарушаться при сочетании целого ряда неблагоприятных факторов**. Прежде всего:

- **Массированное применение антибактериальных и других лекарственных средств.**

В настоящее время известно около 2 млн. химических соединений, из которых более 30 тысяч производится в крупных масштабах. Многие из них способны вызывать нарушение микробной флоры у человека и животных, например, антибиотики. Кроме антибиотиков имеется целый ряд лекарственных препаратов способных вызывать микробиологические нарушения. Это **нарколоогические**, местно-анестезирующие, рвотные, обволакивающие, адсорбирующие, слабительные, отхаркивающие, желчегонные препараты, соли тяжелых металлов, некоторые антигистаминные средства; лекарства, содержащие эфирные масла; красители и другие антисептики.

- К факторам, способствующим развитию дисбаланса в микрофлоре, можно также отнести **разнообразные стрессовые ситуации, смену географии местожительства**, регулярное употребление слабительных лекарств раздражающего действия и солевых, избыточное ультрафиолетовое облучение, **операционные вмешательства, бактериальные и вирусные инфекции**, гормональные нарушения, механические повреждения целостности стенки кишечника, возрастные периоды (подростковый период, старческий возраст и др.).
- Большое влияние на функционирование нормальной микрофлоры оказывает повседневная **пища**.

Переход на принципиально новый пищевой рацион, голодание, несбалансированное питание с резким увеличением доли углеводов; ежедневное употребление продуктов, содержащих консерванты и подобные добавки отрицательно влияют на деятельность желудочно-кишечного тракта. Все это приводит к изменению состава и функций микробной флоры в кишечнике.

Нарушение нормального количественного и качественного состава микрофлоры кишечника, возникающее под влиянием вышеперечисленных факторов **трактруется как дисбактериоз (дисбиоз) кишечника**. По данным Российской академии медицинских наук, дисбактериозом в России в той или иной степени **страдают почти 90% населения**.

Спектр клинических синдромов и патологических состояний, начальные этапы развития которых могут быть связаны с дисбиозом, в первую очередь в микрофлоре кишечника, в настоящее время достаточно широк и имеет тенденцию к увеличению.

### **Клинические симптомы и состояния, которые могут быть связаны с нарушением состава и функций нормальной микрофлоры человека**

Нарушение состава и функций нормальной микрофлоры человека приводит к возникновению патологических состояний, таких как:

- Диарея (понос), запоры, колиты, синдром мальабсорбации (нарушенное кишечное всасывание).

- Гастриты, дуодениты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Гипо- и гипертония (низкое и высокое артериальное давление).
- Гипо- и гиперхолестеринемия (низкий и высокий холестерин в крови).
- Ревматоидный артрит, другие болезни суставов и соединительной ткани.
- Злокачественные опухоли желудка, толстой кишки, груди.
- Нарушение менструального цикла.
- Кариес.
- Мочекаменная болезнь.
- Бронхиальная астма, атопические дерматиты, другие проявления аллергии.
- Заболевания печени.
- Острые кишечные инфекции. Отравления.
- Анемия, кахексия (истощение), подагра, другие болезни водно-солевого обмена.

### **Способ восстановления и поддержания микробиоценоза кишечника**

С недавнего времени ни в России, ни в других странах мира не было препаратов, способных достаточно эффективно нормализовать микрофлору кишечника. Созданные ранее для лечения дисбиоза препараты из живых бактерий, такие как бифидумбактерин, лактобактерин, также как и разработанные на их основе кисломолочные продукты (Бифидок, Наринэ, Биолакт, Бифидо-лакт, Витолакт) не оправдали надежд ученых и врачей. Бактерии, содержащиеся в этих продуктах, являются чужеродными для организмов большинства людей и плохо приживаются в кишечнике. Причина в том, что **каждому конкретному человеку свойственны свои генетически совместимые с ним штаммы микроорганизмов, и только они способны взаимодействовать с клетками эпителия его кишечника.**

Необходимо было разработать такой продукт, который бы создавал благоприятные условия для восстановления и стабилизации собственной нормальной микрофлоры кишечника.

**В середине 90-х годов группой российских ученых-микробиологов был разработан и запатентован уникальный кисломолочный продукт исключительно высокой биологической ценности, обладающий мощным лечебно-профилактическим эффектом.** Этот продукт получил название "Эвита". Продукт приготавливается из коровьего молока методом сквашивания специальной закваской, которая представляет собой устойчивый симбиоз бактериальных культур, где ведущую роль играют молочные пропионовокислые бактерии.

**Пропионовокислые бактерии относятся к полезным микроорганизмам пробиотического действия.** Доказано, что, находясь в кишечнике человека, эти бактерии **восстанавливают белки нашего организма после стрессов**, а также при воздействии на них ряда химических соединений и ультрафиолетового облучения, т.е. **предотвращают образование веществ, приводящих к развитию онкологических заболеваний.** Установлено, что пропионовокислые бактерии относятся к группе нормальных

кислотообразователей, т.е. к бактериям, вырабатывающим органические кислоты.

Модифицируя кишечную среду в сторону снижения показателя pH, они проявляют антагонистические свойства в отношении патогенных и условно-патогенных бактерий, стимулируют рост бифидо- и лактобактерий в толстой кишке. Выявлено, что пропионовокислые бактерии обладают высокой устойчивостью к антибиотикам (особенно пенициллинового ряда) и сульфаниламидным препаратам, а также к повышенной кислотности желудочного сока. Отличительная особенность действия пропионовокислых бактерий заключается в возможности осуществления энергетического обмена в организме и образовании витамина В в лечебной дозе.

**Витамин В** принимает активное участие в кроветворении, активизирует свертываемость крови, показан при атеросклерозе, злокачественном малокровии, полипозе желудка, железодефицитной анемии, дистрофии, алкоголизме, детском церебральном параличе, болезни Дауна, псориазе, рассеянном склерозе. **По биологической ценности "Эвита" в корне отличается от всех известных на сегодня кисломолочных продуктов.** Это обусловлено главным образом уникальностью штаммов микроорганизмов, входящих в состав симбиотической закваски, используемой для получения готового продукта. В процессе жизнедеятельности бактерий, присутствующих в закваске, образуется широкий спектр биологически ценных веществ - витамины группы В, А, С, Е, микро- и макроэлементы (железо, кальций, калий, магний), летучие жирные кислоты и их производные. Все витамины группы В находятся в наиболее усваиваемой - коферментной форме. **"Эвита" - единственный кисломолочный продукт, где витамин В содержится в лечебной дозе.** Как известно молочный белок - казеин плохо усваивается организмом взрослых людей из-за отсутствия или недостатка у них ферментов, расщепляющих это вещество. **В молоке при сквашивании закваской "Эвита" происходит полный распад казеина на аминокислоты, являющиеся питательной средой для полезной микрофлоры кишечника.**

Кроме того, в процессе брожения образуется значительное количество летучих жирных кислот (масляная, пропионовая, уксусная, муравьиная, изовалериановая, фолиевая и др.), которые, по современным данным, являются основным источником питания для эпителия кишечника. Эти кислоты способствуют также превращению желчных первичных кислот во вторичные и их реабсорбции (обратному всасыванию) в тонкой кишке. Это свойство продукта **"Эвита" используется в лечении диарейного синдрома у больных с заболеваниями печени и тонкой кишки.**

Большой заслугой ученых явилось то, что **подобранный симбиоз микроорганизмов обладает высокой устойчивостью готового продукта к фенолу, что указывает на сохранность его лечебных свойств в желудочно-кишечном тракте.** Микроорганизмы, входящие в состав "Эвиты", образуют природные антиоксиданты (производные органических кислот, диоксид углерода и витамин Е), что обуславливает способность продукта к длительному хранению до 15 суток, при температуре  $(4\pm 2)^\circ\text{C}$ . Кислотность

продукта невысокая от 70 до 85°Т, сухих веществ от 9,2 до 11,6%, витамина В в 100г продукта до 0,002 мг, энергетическая ценность от 40 до 59 ккал в зависимости от вида молока, на котором он приготовлен (1,5%, 2,5%, 3,2% жирности).

В научно-исследовательском центре токсикологии и гигиенической регламентации биопрепаратов Минздравмедпрома РФ (г. Серпухов Московской области) были доказаны антимуtagenные свойства кисломолочного продукта "Эвита".

### **Кисломолочный продукт "Эвита" был апробирован в медицинских учреждениях:**

- научно-исследовательском институте педиатрии;
- российском государственном университете;
- городской специализированной поликлинике № 156,
- городской больнице № 56 г. Москвы;
- в Нижегородском научно-исследовательском институте детской гастроэнтерологии.
- Разработаны рекомендации по применению "Эвиты" Комитетом по делам медицины г. Челябинска;
- получено заключение Комитета по экологии Государственной Думы РФ об использовании продукта с целью укрепления здоровья населения, проживающего на экологически неблагоприятных территориях.

### **По данным клинических заключений кисломолочный продукт "Эвита" может быть рекомендован как лечебно-профилактическое средство в:**

#### **Гастроэнтерологии:**

- при дисбактериозах различной степени выраженности,
- гастродуодените,
- холецистите,
- колите,
- язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки,
- энтероколите,
- геморрое.

#### **Аллергологии:**

- при аллергии, других иммунных заболеваниях,
- при вакцинации для усиления иммунного ответа и снижения риска побочных реакций.

#### **Гинекологии (для наружного применения):**

- при нарушении чистоты вагинального секрета до 3-4 степени,
- при бактериальных вагинозах,
- кольпитах,
- при сенильных кольпитах гормональной природы, кандидомикозов;

- для быстрого заживления ран при абсцессах бартолиниевых желез,
- эрозии шейки матки.

### **Инфекционных болезнях:**

- острые кишечные инфекции (дизентерия, сальмонеллез, эшерихиоз, стафилококковая инфекция), а так же для лечения в период выздоровления;
- больным всеми формами туберкулеза, получившим специфическую антибактериальную терапию.
- при вирусных гепатитах для усиления противоинфекционного иммунитета.
- в комплексном лечении больных пневмонией, отитом, гнойно-септическими процессами для профилактики или купирования у них расстройств со стороны желудочно-кишечного тракта.

### **Педиатрии:**

- ослабленным детям, с низким весом (гипотрофией), анемией, рахитом, диатезом.
- в детской фтизиатрической практике с целью повышения неспецифической резистентности детей, находящихся под наблюдением в противотуберкулезных учреждениях по поводу выража туберкулиновых проб и контактных по туберкулезу.
- при заболевании коклюшем, особенно при нарушениях функции кишечника.
- назначение "Эвиты" в качестве прикорма детям, родившимся преждевременно или с признаками недоношенности, получившим антибиотики в первые шесть месяцев жизни.

### **С профилактической целью:**

- во время и после курса интенсивной антибактериальной, гормональной, лучевой, химиотерапии.
- для детоксикации организма в условиях высокого содержания в окружающей среде солей тяжелых металлов, нитратов и других токсинов.
- в период подготовки беременных к родам, в пред- и послеоперационном периоде.
- для нормализации холестерина и сахара в крови как средства профилактики сердечно-сосудистой патологии и сахарного диабета.
- для снижения риска возникновения онкологических заболеваний.

### **Использование "Эвиты"**

1. Как основной пищевой продукт - используется в качестве завтрака, полдника и ужина (за 1 час до сна) по 150-200 мл за один прием.
2. Как дополнительный продукт - натошак утром, днем, вечером за 15-20 минут до еды.

## **Вопрос: Какие ошибки могут встретиться в процессе приготовления продукта "Эвита"?**

Перед заквашиванием температура молока должна быть  $(40 \pm 2)^\circ\text{C}$ . Температура сквашивания молока должна быть в пределах  $(35 \pm 5)^\circ\text{C}$ . В процессе сквашивания температура смеси должна быть не ниже  $30^\circ\text{C}$ . Если температура молока выше  $60^\circ\text{C}$ , то микрофлора закваски погибает и молоко не сквашивается.

Если температура молока в процессе сквашивания упала ниже  $30^\circ\text{C}$ , то процесс образования "Эвиты" замедляется. В этом случае банку с заквашенным молоком следует поместить в водную баню и подогреть до температуры  $(40 \pm 2)^\circ\text{C}$ , после чего укутать и продолжить сквашивание.

Если температура молока выше  $40^\circ\text{C}$ , но ниже  $60^\circ\text{C}$ , то сквашивание происходит с повышенным отделением сыворотки, при этом повышается кислотность продукта. Время сквашивания, кислотность, плотность и консистенция готового продукта зависят от жирности и степени загрязнения молока, а также сезонного снижения качества молока. Заквашенное молоко в процессе сквашивания нельзя переливать и взбалтывать. Кислотность продукта повышается, если после появления сгустка он продолжает длительное время стоять в теплом месте. Перед заквашиванием молока закваска должна быть тщательно перемешана.

## **Вопрос: Возможно ли применять продукт "Эвита" у детей до 1 года, с какого возраста и как?**

Кисломолочный продукт "Эвита" можно вводить в рацион питания здоровым детям, находившимся на грудном вскармливании, в качестве третьего прикорма с 8 месяцев. Дети на смешанном или искусственном вскармливании могут получать "Эвиту" начиная со второго полугодия жизни. Поскольку кисломолочный продукт не является адаптированным по количеству белка, творог, приготовленный на его основе, детям первого года жизни можно вводить с 6 месяцев.

## **Вопрос: Как приготовить творог с помощью закваски "Эвита" и чем он полезен?**

Сначала приготовить кисломолочный продукт "Эвита". Затем емкость с готовым продуктом "Эвита" поместить в водяную баню на 30 минут при температуре не выше  $60^\circ\text{C}$  для отделения сыворотки. Перед началом охлаждения сгусток порезать на квадратики длинным ножом. Охладить сгусток в холодной воде и откинуть в марлевый мешок для стекания сыворотки. Поместить творог в холодильник на охлаждение и хранение. Творог готов к употреблению после охлаждения до температуры не выше  $10^\circ\text{C}$ . Творог, приготовленный из "Эвиты" не прокисает в течение недели при температуре хранения  $(4 \pm 2)^\circ\text{C}$ .

Питательная ценность творога из "Эвиты" определяется содержащимися в нем белками, жирами и пропионово-кислыми бактериями.



Белки творога частично связаны с солями фосфора и кальция, благодаря чему они лучше перевариваются в желудке, поэтому творог хорошо усваивается организмом. **Белком творога можно заменить белок мяса и рыбы**, особенно если эти продукты запрещены больным подагрой или другими заболеваниями.

Среди женщин существует поверье, что за каждого новорожденного ребенка мать расплачивается зубом. Это не лишено смысла: большая часть кальция и фосфора, поступающая в организм женщины, уходит на строительство костей будущего малыша. Из молочных продуктов, в первую очередь творог, может восполнить недостаток этих элементов. Содержащийся в твороге кальций не только укрепляет кости, но и выводит из организма жидкость. Вот почему творог рекомендуется тем, **кто страдает отеками из-за болезней почек или сердца**.

Творог особенно рекомендуется **при лечении заболеваний печени**. Однако если в рационе присутствует слишком много творога - более 200-300 граммов ежедневно, то печень будет перегружена. Оптимальная дневная доза творога - 100-150 граммов.

**Для разнообразия рациона питания Вы можете быстро приготовить вкусное канапе из кисломолочного продукта "Эвита".**

#### **Канапе с творогом из кисломолочного продукта "Эвита"**

Ржаной или белый хлеб нарезать ромбовидными или квадратными ломтиками, намазать легким бутербродным маслом. Сверху выложить тонкие ломтики редиса и творожные шарики. Посыпать мелко нарезанным луком. Для удобства такие бутерброды хорошо наколоть на маленькие шпажки. Для приготовления творожных шариков творог соединяют с солью и небольшим количеством сметаны. В эту массу можно положить чеснок или нарезанный кубиками копченый шпик.

#### **Еще один вариант канапе с творогом из кисломолочного продукта "Эвита"**

Приготовленные кусочки хлеба намазать массой из творога, чеснока, рубленой зелени и кусочков сладкого перца. Сверху бутерброды можно украсить кружочками небольших помидоров. Но творожной массой можно намазывать не только хлеб! Вместо привычных бутербродов на тарелке могут оказаться кусочки фруктов, украшенные творогом. Для праздничного стола выберите небольшие груши.

#### **Груши с творогом из кисломолочного продукта "Эвита"**

В творожную массу добавить 2 ст. ложки молока, немного сахара, можно ванилин, все перемешать. Взять 3 консервированные груши, разрезать пополам, серединку выбрать ложкой и заполнить творожной массой. Сложить груши серединой вверх на тарелку, сверху можно украсить разноцветными ягодами - свежими или из компота.

**Вопрос: Как приготовить сыр из продукта "Эвита"?**

Сыроделие - наиболее древняя биотехнология, использующая биохимическую активность пропионовокислых бактерий. Возраст первого сыра около 9000 лет. Питательность и вкус сыров всегда находили себе хорошую оценку; «десерт без сыра - как девушка без улыбки» (Brillat - Savarin, 1755-1826 гг.) - так выражались ощущения удовольствия при употреблении этого отличного продукта. Пропионовокислые бактерии в промышленности используются для приготовления твердых сычужных сыров. Это наиболее ароматные сыры с большим количеством глазков и длительным сроком хранения. В домашних условиях для приготовления сыра из продукта "Эвита" необходимо **сначала сделать творог**. Творог посолить по вкусу, по желанию доба- ( вить специи (чеснок, перец, тмин, кориандр и др.) и положить под пресс. Через 4-6 часов Вы получите замечательный домашний сыр.

Кстати, сыр способен влиять не только на Ваш желудок, но и на Ваше настроение. Помните, какое слово просят пропеть своих клиентов фотографы? Правильно - сыр. В англоязычных странах, оно звучит как «cheese», но суть при этом не меняется. Этот самый «сы-ы-ыр» способен буквально преобразить человека, заставив растянуться в улыбке его лицо. А учеными доказано, что как хорошее настроение вызывает улыбку, так и наоборот, растяжение в улыбке мимических мышц лица, подает мозгу определенный сигнал, и в организме немедленно вырабатывается вещество, отвечающее за хорошее настроение.

### **Вопрос: Как приготовить из "Эвиты" сметану?**

Собственно, сметана - это сквашенные сливки. Для приготовления сметаны "Эвита" необходимо приготовить из сухого концентрата "Эвита" жидкую закваску, а затем заквасить ею сливки 10% жирности из расчета 4-5 столовых ложек закваски на 1 л сливок. Способ приготовления сметаны аналогичен способу приготовления продукта "Эвита".

Любителям сметаны нелишне напомнить, что это высококалорийный продукт. Так что, если Вы знаете за собой слабость съесть за один раз всю упаковку, то подумайте о своей печени. **Сметану употребляют в пищу и как самостоятельный продукт и как заправку к салатам.** Сметану, приготовленную на основе закваски "Эвита" не рекомендуется подвергать действию высоких температур (выше 60°C) - полезные микроорганизмы при этом погибают.

### **шоколадный десерт из сметаны "Эвита"**

Два яблока, очищенные от кожуры, вместе с 50 г. шоколада натереть на терке. Взбить 4г стакана сметаны из "Эвиты" с небольшим количеством сахара, добавить тертые яблоки и шоколад. Непрерывно взбивая, влить в массу растворенный в воде желатин - 1 ч. ложку. Крем разлить в вазочки-креманки и охладить. Эту массу можно использовать также для заполнения корзиночек из песочного теста.

**Вопрос: А что делать с сывороткой, которая осталась после приготовления творога из "Эвиты" и чем она полезна?**

Сыворотку необходимо употребить в пищу. Это продукт, имеющий минимальное количество калорий и обладающий большой биологической ценностью. Все ее компоненты усваиваются почти полностью на 99,7%. Содержание белка в сыворотке низкое, зато **сохранены все незаменимые аминокислоты**. Сохраняются в ней витамины, остаются соли и микроэлементы. Кроме пропионовых кислот, в сыворотке присутствуют молочная, лимонная, муравьиная, масляная, летучие жирные кислоты. Сыворотку используют в жаркий летний день как напиток, утоляющий жажду, вместо кваса при приготовлении окрошки, блинов, щей, борща... Сыворотка входит в комплексное лечение больных с ожирением, сахарным диабетом, с тяжелыми заболеваниями печени и почек.

И еще один совет. **Чтобы отбелить кожу лица и шеи, обесцветить пигментные пятна и веснушки, ежедневно, перед умыванием протирайте лицо молочной сывороткой**. Сыворотка отлично действует на любые волосы, предотвращая их выпадение и ускоряя их рост.

**Вопрос: Возможно ли еще какое-нибудь применение продуктов "Эвиты" в косметических целях?**

Да, конечно. На основе "Эвиты" можно готовить различные косметические маски.

#### **Очищающая маска для сухой кожи с продуктом "Эвита"**

1/2 ст. ложки сметаны, приготовленной с закваской "Эвита" на 10% сливках, разотрите с желтком, добавьте 1/2 ст. ложки растительного масла. Нанесите на лицо и шею, оставьте на 2-3 минуты и смойте водой.

#### **Очищающая маска для жирной кожи с продуктом "Эвита"**

Размолотые в кофемолке овсяные хлопья соедините с кисломолочным продуктом "Эвита", чтобы получилась густая каша. Нанесите на лицо на 2-3 минуты. Помассируйте кожу и смойте маску.

Такие маски наносят 1 раз в 10 дней для сухой кожи, для жирной кожи маску можно делать 1-2 раза в неделю.

#### **Маска - пилинг с продуктом "Эвита" (предназначена для отшелушивания отмерших клеток кожи)**

Из молочных продуктов для пилинга лучше всего подойдет сметана, приготовленная из закваски "Эвита" на 10% сливках. А в качестве абразивных частиц могут выступать измельченный овес, молотая фасоль и даже обычная кофейная гуща.

Маска-пилинг очистит лицо лучше всякого мыла, еще и смягчит его. Сметана из "Эвиты" с мелко нарубленной зеленью избавит Вас от отеков и «синяков» под глазами.

## **Питательные маски на основе творога "Эвита"**

Такие маски обеспечивают уход за нормальной, сухой, увядающей кожей. Их накладывают вечером перед сном. Возьмите 1 чайную ложку творога, растительного масла и морковного сока. Перемешайте и нанесите на хорошо очищенное лицо и шею. Оставьте на 10-15 минут. Творог входит в состав успокаивающей маски (снимает зуд, шелушение, красноту, ощущение стянутости). Смешайте 2 ст. ложки творога, 1 ст. ложку сметаны и 1 взбитый в пену белок. Нанесите на очищенное лицо, на 20 минут.

## **Тонизирующая маска для жирной кожи с продуктом "Эвита"**

Кисломолочный продукт "Эвита" смешивают с овсяной мукой до образования густой кашицы. Маску оставляют на 15-20 минут, затем смывают водой.

## **Вопрос: Складывается такое впечатление, что "Эвита" - панацея от всех болезней. Так ли это?**

Основное достоинство продукта "Эвита" состоит в его способности быстро восстанавливать нормальную микрофлору человека, которая в свою очередь **мобилизует организм на борьбу с широким спектром заболеваний.**

Основоположник современной медицины древнегреческий врач Гиппократ говорил: «Пища должна быть целебным средством, а целебное средство - нашей пищей». Продукт "Эвита" как нельзя лучше отвечает этому требованию. С нею Вы получаете не только превосходный пищевой продукт, но и мощное «оружие» против широкого круга болезней.