**Лизивит-С. Мифы и реальность**

Достаточно часто в последние время поступает вопросов о широко рекламируемом препарате лизивит-С, продвигаемый группой Лайнуса Полинга. В его рекламе можно встретить такие позиции, как "предотвращение инфарктов и инсультов и ускорение последующего восстановления", "препарат залечивает повреждения сосудов, препятствует отложению холестерина и рассасывает бляшки" и т.д.

Не подвергая сомнению авторитет г. Полинга, позволю себе все же высказать некоторые соображения по этому поводу. Прежде всего, нужно заметить, что лизивит-С относится к классу биологически активных добавок, а БАДы, к сожалению, не проходят такой доскональной и тщательной проверки в специальных исследованиях, как препараты, зарегистрированные как лекарственные средства. Таким образом, серьезных научных исследований по проверке эффективности и безопасности препарата не проводилось (такие исследования проводятся по специальной, очень сложной и тщательно выверенной методике, сопровождаются тщательным перекрестным контролем со стороны независимых экспертных групп, включают в себя по несколько тысяч человек разных социальных и возрастных групп и длятся обычно не менее 4-5 лет).

Поэтому, мы сейчас можем только проанализировать какие эффекты могут быть у лизивита-С, исходя из его состава. Итак, лизивит-С содержит в себе четыре основных компонента: аминокислота лизин, витамин С, комплекс цитрусовых биофлавоноидов и т.н. "комплекс продления жизни". Идея состоит в том, чтобы с помощью витамина С и лизина "связать "плохой" холестерин" и вымыть его из атеросклеротической бляшки, тем самым способствуя ее рассасыванию. К сожалению, современные представления о механизмах атерогенеза (процесса развития атеросклероза) отличаются от тех, что заложены в гипотезе Полинга. В частности,повреждение внутренней стенки артериальных сосудов (один из основных факторов развития атеросклероза) связывается сейчас не с недостатком коллагена вследствие нехватки витамина С, а с травматизацией сосудистой стенки в условиях повышенного уровня холестерина и стрессорных гормонов, курения, инфекции и т.д. Кроме того, доказано, что лизин входит в аминокислотную цепочку (лизин-глицин-аланин), которая участвует в активации процесса слипания тромбоцитов (т.е., фактически избыток лизина теоретически может способствовать образованию тромбов и, соответственно, закупорке сосудов).

Да, и в целом, представления о лизине, как о "волшебном" средстве, способном остановить развитие атеросклероза, мягко говоря, сомнительны, а серьезных независимых научных исследований на тему эффективности лизина (и комбинации лизин - витамин С) при атеросклерозе, повторюсь, мне не встречалось. Теперь об эффектах витамина С и комплекса цитрусовых биофлавоноидов.

Теперь об эффектах витамина С и комплекса цитрусовых биофлавоноидов..

Безусловно, биологическую роль витамина С трудно преуменьшить. Он участвует в окислительно-восстановительных процессах, отвечает за состояние иммунной системы, повышает устойчивость к стрессам, снижает отрицательные последствия курения, вдыхания загрязненного воздуха. Сходные эффекты оказывают и биофлавоноиды - химические соединения, принимающие участие в процессах стабилизации сосудистой стенки, препятствующие развитию т.н. "перекисного окисления липидов" (упрощенно, процесса разрушения клеточных мембран). Большое количество биофлавоноидов содержится в плодах цитрусовых культур, почему их часто и используют в биодобавках. Однако витамин С не участвует в процессах, так или иначе связанных с прямым или обратным ростом атеросклеротических бляшек.

Он опосредованно влияет на содержание холестерина в крови, однако на сформировавшиеся бляшки он влияние не оказывает. Кроме того, по предлагаемой теории, рост бляшек связан с размножением гладкомышечных клеток, а витамин С якобы и тормозит это размножение. Но в бляшке просто нет мышечных клеток! Ядро бляшки заполнено холестерином и его эфирами, а покрышка представляет собой скопление т.н. пенистых клеток, которые по сути представляют собой измененные лейкоциты.

Поэтому, хотя я и сторонник применения антиоксидантов, в том числе и витамина С, и биофлавоноидов при ИБС, считать витамин С средством для "растворения" бляшек, по меньшей мере, несерьезно. Кроме того, и витамин С, и биофлавоноиды всегда лучше получать с натуральными продуктами питания, так как тот же природный витамин С всегда больше, чем просто аскорбиновая кислота, выпускаемая нашей промышленностью - это целый набор химических соединений (дегидроаскорбиновая кислота, изоаскорбиновая кислота, аскорбигены и др), оказывающих сходное, но не всегда идентичное действие.

И, наконец, о "комплексе продления жизни". В него входят:

гинкго билоба - растительный препарат, довольно широко применяющийся в Америке (нам известен как препарат "Танакан"). Спектр его действия достаточно широк, чаще всего используются свойства гинкго билоба положительно влиять на кровообращение, в том числе и в мелких сосудах, а также его благотворное влияние на текучесть крови и профилактику тромбообразования.

экстракт чеснока - препараты чеснока получили весьма широкое распространение у нас в России, правда, на Западе к ним отношение более чем прохладное. Однако, в ряде исследований показано влияние чеснока на иммунную систему и его свойства как дезаггреганта (препятствующего слипанию тромбоцитов)

гавайская спирулина.

коэнзим Q10 - очень модное средство (соответственно и очень дорогое), которое сейчас применяется и в медицине, и в косметологии, и в ряде других областей. Включается в ряд жизненно важных биохимических циклов, эффект подобен антиоксидантам, но не исчерпывается этим. Эффект максимально проявляется в присутствии витамина Е и масляных добавок (так как препарат является жирорастворимым веществом). По слухам, эффект действительно в большинстве случаев очень неплохой, но препарат имеет ряд противопоказаний.

экстракт виноградных косточек - считается, что продукты винограда (включая виноградный сок (естественно, натуральный), виноградное вино и т.д.), способствуют повышению в крови "хорошего" холестерина, а именно, липопротеидов высокой плотности. Кроме того, это хороший источник калия и некоторых других важных микроэлементов.

Итак, отсюда вытекает что сама по себе идея подобного комплекса - неплоха. Меня несколько смущает обилие разнообразных химических соединений "в одном флаконе", так как еще неизвестно, какова их взаимная химическая и фармакологическая совместимость, но, в принципе, как вспомогательное средство, обладающее тонизирующим, адаптивным, антиоксидантным и стимулирующим действием данный комплекс вполне может применяться в дополнение к основной терапии.

Резюмирую: лизивит-С может быть использован в качестве источника витамина С, микроэлементов и растительных препаратов, улучшающих кровообращение. Но это использование может быть только как дополнение к основной терапии заболевания и рассчитывать на "головокружительный" эффект здесь не приходится. Препарат, к сожалению, не рассчитан на излечение от атеросклероза и "растворение" атеросклеротических бляшек, поэтому подобная реклама препарата, мягко говоря, некорректна.

Препарат целесообразно рассматривать именно как биодобавку, реально представляя себе его возможности. Это ни в коем случае нельзя воспринимать как лекарственное средство для лечения атеросклероза. Лечение атеросклероза проводится по другим принципам и с использованием других препаратов. Кроме того, при применении этого препарата всегда нужно учитывать возможность развития побочных эффектов и наличие сопутствующих заболеваний.

И в заключение, приведу дополнение, которое любезно сделал мой коллега А. Чеботарев: "Целиком и полностью поддерживаю ваше скептическое отношение к Лизивит С, а равно и к многим препаратам, продвигаемым на наш рынок этой фирмой. Маленькое уточнение - продвигает все это эксклюзивный поставщик продукции компании "Irvin Naturals" в России, СНГ и странах Балтии фирма "Cobra International", спекулирующая на авторитете Поллинга".

**Список литературы**

Михаил Степанов. Лизивит-С. Мифы и реальность.