

Биологически активные добавки (БАД) – это вещества натурального происхождения, которые призваны повышать защитные возможности организма. То, что мы не получили из питания, мы можем получить из БАДов.

Прежде, чем внедрить схему БАД, необходимо пройти с все предшествующие ступени:

1. Наладить режим, сон. Недосып, отсутствие режима провоцируют стресс.
2. Наладить питьевой режим. Все биохимические реакции идут в водной среде.
3. Внедрить регулярную физическую активность.
4. Нормализовать питание
5. Параллельно наладить работу ЖКТ
6. Сначала внедрить минимальный перечень витаминов (витамин Д, йод, витамин С, магний, клетчатка)
7. И уже после начинаем работать с Вашей индивидуальной схемой по приему БАДов

#### Примерная схема назначений

до ЗАВТРАКА	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тирозин - за 30 мин до еды</li> <li>• Тирамин за 15 мин до еды</li> </ul>	500 мг 2 таб
ЗАВТРАК	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Витамин D</li> <li>• Йод</li> <li>• Селен</li> </ul>	5000 ед 150 мкг 200 мкг
ОБЕД	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Витамин С</li> <li>• Витамин А</li> <li>• Витамин Е</li> <li>• Цинк</li> </ul>	500-1000 мг 10000 ед, при курении 3000 ед 400 ед 25 мг
до ужина	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тирамин - за 15 мин до еды</li> </ul>	2 таб
ПЕРЕД СНОМ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Магний</li> <li>• Инозитол</li> </ul>	400 мг 1000-2000 мг

**Витамин А** При отсутствии заболеваний щитовидной железы используйте Бета-каротин, либо Ретинол пальмитат, если есть проблемы с щитовидной железой. Витамин А повышает усвоение железа и противодействует состоянию гипоксии.

**Q10** Является одним из основных компонентов дыхательной цепи митохондрий, обеспечивает энергетический обмен клеток, также он выполняет функции антиоксиданта и стабилизатора мембран клеток. Рекомендуется при значительном снижении уровня энергии

**Инозитол** Увеличивает доступность йода и участвует в регуляции функции щитовидной железы.

**Йод** Является компонентом гормонов щитовидной железы – тироксина (Т4) и трийодтиронина (Т3). При пониженном уровне йода повышается ТТГ. Эффективно употреблять две фракции йода: органическую (водоросли в составе, например Kelp) и неорганическую (соль, йодид калия). Некоторые БАДы уже содержат обе фракции, например, GLS.

**Селен** Поддерживает функцию щитовидной железы. Обеспечивает синтез тиреоидных гормонов (Т3, Т4). Очень важен для функции щитовидной железы в любом возрасте. Снижает риски аутоиммунных заболеваний и тормозит их активность. Важно выбирать органические формы селена (селен метионин, селен цистеин). Селенит натрия – токсичен!

**Тирозин** Улучшает функционирование щитовидной железы, гипофиза, надпочечников, кофактор йода.

**Цинк** При дефиците цинка нарушается синтез гормонов щитовидной железы. Витамин Е Противовоспалительные свойства, синергичен с витамином А. Нужен при АИТ, чтобы снизить воспаление.

**Тирамин** Тирамин показан при различных нарушениях функции щитовидной железы и ряде состояний: ● гиподисфункция щитовидной железы (снижение функциональной активности железы) ● гиперфункции щитовидной железы (повышение активности щитовидной железы, гипертиреоз, Базедова болезнь) ● аутоиммунный тиреоидит (хроническое воспаление тканей щитовидной железы, болезнь Хашимото) ● состояние после экстремальных стрессорных нагрузок ● пред и послеоперационный период при операциях на щитовидной железе ● жителям районов эндемичных по заболеваниям щитовидной железы вследствие дефицита йода ● лицам пожилого возраста для поддержания функции щитовидной железы

**Важно!** ● Длительность схемы 6-12 мес при регулярном контроле анализов. ● Вся информация в схеме носит **рекомендательный** характер, указаны

средние значения дозировок. Более точные дозировки/форма и время приема нутрицевтик зависят от индивидуальных особенностей организма и результатов анализов. **Рекомендуется** обратиться к специалисту.