

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

ЗАВТРАК	<ul style="list-style-type: none"> Витамин D3 + K2 Йод Селен 	2000 ед 150 мкг 200 мкг
ОБЕД	<ul style="list-style-type: none"> Витамин С Омега 3 	500 ед 600мг
ПЕРЕД СНОМ	<ul style="list-style-type: none"> Магний 	400 мг

Витамин D ●Нормальное формирование скелета ●Обеспечивает обмен кальция и фосфора в организме ●Способствует мышечному тону ●Повышает иммунитет ●Необходим для функционирования щитовидной железы и нормальной свертываемости крови ●Помогает организму восстанавливать защитные оболочки, окружающие нервы ●Участвует регуляции кровяного давления сердцебиения ●Предполагается и активно исследуется связь дефицита витамина D с аутоиммунными и онкологическими заболеваниями|

Магний Магний относится к веществам, которые не синтезируются в организме и должны поступать извне. Огромное количество магния расходуется при стрессе, физических и эмоциональных нагрузках - без постоянной подпитки запасы этого элемента в организме быстро истощаются. Некоторые лекарства также «вымывают» магний из организма, например, мочегонные препараты, некоторые антибиотики и другие лекарства. Магний крайне необходим для бесперебойного функционирования нервной, сердечно-сосудистой, иммунной и костно-мышечной систем. Огромную роль играет магний в гормональном балансе: ●улучшает функцию щитовидной железы ●поддерживает фазы детоксикации печени ●снижает уровень сахара в крови ●снижает адреналин и кортизол ●поддерживает производство тестостерона ●увеличивает уровень серотонина Недостаток магния возместить с помощью питания невозможно. Обязательно нужно принимать добавки магния.

Витамин C Участвует чуть ли не во всех биохимических процессах организма, обеспечивает нормальное развитие соединительной ткани, заживление ран, устойчивость к стрессу, поддерживает нормальный иммунный статус и процессы кроветворения.

Йод Является компонентом гормонов щитовидной железы – тироксина (T4) и трийодтиронина (T3). 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 (T3, T4). 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!

Омега 3 ●поддержка мозга и нервной системы; ●улучшение кровообращения, снижение риска сердечно-сосудистых дисфункций; ●повышение иммунитета, подавление воспалительных процессов; ●улучшение зрения, предотвращение болезней глаз; ●снижение тромбоцитов, улучшение свойств крови; ●восстановление кожи, укрепление волос; ●снижение риска развития депрессии, болезней Паркинсона; ●улучшение качества сна, устранение тревоги, стресса.