# Бады

Достаток **магния** относится к необходимой для всех базе бадов.

Минимальная суточная профилактическая дозировка - 400мг элементарного/чистого магния (на упаковке может быть указан одновременно вес всего вещества и чистого магния, нас интересует чистый).

Потребности в магнии возрастают при

1. Активной физической нагрузке
2. Беременности
3. Мутациях COMT
4. Запоре
5. Стрессе

Дозировки магния могут повышены до 800мг в качестве профилактики и до 1200мг на коротких срок (лечебная дозировка).

Цитрат - выбираем при запоре, гипокинетической дискинезии желчного. Цитрат НЕжелателен при склонности к диареям и гиперкинезе желчного, острых болях в правом подреберьи, дискомфорте в желудке от кислого, ГЭРБ, забросах.

Глицинат - лучше всего переносится.

Малат и таурат достаточно универсальны.

Прием на ночь. Если бодрит - то утром. Если от всех форм диарея - с едой. Важно постепенно набирать дозировку.

Важно получать магний также из еды: готовая листовая зелень (шпинат, Кейл); Семена тыквы, льна, конопля, кунжут, чиа, бобовые, тунец, устрицы; рыбы богатые магнием особенно хороши, так как белок улучшает его абсорбцию - скумбрия, треска, краб, окунь, ментай, щука, лосось, сельдь, сардины, телапия; киноа, коричневый рис, бразильские орехи и кешью; горький шоколад. Вегетарианцев немного расстрою - из растительных источников усвоение низкое - очень важно есть много тушеной зелени.

Важно при саплементации магнием получать достаток калия из пищи употребляя: листовую зелень (листья свеклы, шпинат, Swiss chard, кейл, салат), лосось, тилапию, фасоль, авокадо, картофель, батат, цуккини, скваш, йогурт, грибы, бананы, помидоры, гранат.

Витамин **д3** с едой мы принимаем в дозировке 5000 единиц (125 мкг) в целях профилактики.

10.000 единиц при дефиците, то есть до 45 единиц 25(oh)d3 в плазме крови. В идеальном мире нудно сдать сначал анализ на д3 и паратгормон - д3 должен расти, а паратгормон падать. Если этого не происходит, значит д3 не переходит в активные формы и нужен прием препарата активных форм, который назначается врачом.

Повышенная дозировка (10.000) может быть использована первые 3 недели приема без контроля анализов. Желателен в этом случае прием с к2 особенно у пожилых и при нарушенном метаболизме кальция, склонности к формированию камней в почках и желчном. Прием магния и работа с оттоком желчи обязательны.

Рецепторы к д3 есть в каждой клетке тела и, дефицит витамина ведет к дисбалансу нервной системы и депрессии, инсулинорезистентности, нарушениям глубокого сна.

При выраженном застое желчи даже д3 (поскольку растворен в жирах) может триггерить боли и выброс желчи. Да и усвоение будет страдать. Поэтому мы приоритезируем в таком случае липосомальные формы в виде спрея.

При застое желчи стоит всегда принимать д3 с к2. Д3 повышает высасывание кальция, и это хорошо, но если кальция больше в крови, то больше и в желчном, а если она стоИт, то риск камнеобразования растет.

**Омега-3** из рыб или микроводорослей.

Прием триглицеридной формы бада обязателен, если нет доступа к ежедневным морепродуктам.

Снижает гормоны стресса как напрямую, так и снижая воспаление. Также эффективна при депрессии.

Отложить прием, если есть отрыжка, тяжесть, тошнота и работать пока с желчью.

При синдроме Жильбера дозировку ограничиваем до 1гр. 2-3 грамма всем остальным. Начинать все равно с 1гр.

**Цинк** (предпочтительнее пиколинат или другие органические формы, а во время заживления слизистых - карнозин) влияет на нервную систему опосредованно - снижая воспаление, улучшая метаболизм Жиров и углеводов, и напрямую, снижая симптомы депрессии и тревожности и улучшая сон. Прием цинка значительно повышает эффективность антидепрессантов. Цинк можно получить из еды при условии достаточной кислотности и потребления на ежедневной основе мяса, субпродуктов и морепродуктов. Если вы видите какие-то рейтинги с семенами тыквы - можете пропустить. Усвоение растительного цинка ничтожно.

Прием цинка в виде бада необходим при растительном питании и дефиците связанном с низкой кислотностью, перенесенном или имеющемся воспалительном/инфекционном заболевании, при СРК, ГЭРБ, диарее и высокой кишечной проницаемости.

Дозировка до 40 мг возможна первые пару недель для коррекции дефицита и воспаления. Затем ее необходимо снижать до ~15 мг в день мужчинам и ~10 мг женщинам. Как вариант можно принимать капсулы 25 мг просто через день. Такая схема не даст развиться дефициту железа и меди. Прием цинка в идеале до еды, но если не переносите, то уже после. Цинк карнозин принимается через пару часов после еды, так как снижает кислотность.

Дефицит **Йода** также ведет к дисбалансу нервной системы, тревожности и депрессии, нарушению сна, болезненным менструациям и молочным железам, ПМС, гипотиреозу и падению половых гормонов. Йод можно и нужно применять в профилактических дозировках (до 150-300мкг) и желательно с селеном 50-200мкг всем у кого нет горячего узла в щитовидной железе и повышенных щитовидных гормонов, если вы не живете у моря и не питаетесь каждый день морепродуктами и морской капустой. При аит дозировки нужно набирать постепенно начиная с 50мкг, отслеживая показатели щитовидной железы и антитела.

Все ниже - **опциональные бады.**

Их прием необязателен для всех, но может быть очень кстати, если дисбаланс нервной системы и медиаторов (серотонин, ГАМК, допамин) играет ключевую роль в патологии жкт (Например при СРК, тревоге, депрессии, гипервозбудимости, высокой нагрузке, нервозности). Прием не должен превышать 3 месяца после чего необходим перерыв 1-3 недели. Есть также вариант сайклинга выходного дня (5 дней прием и 2 перерыв). Бады снижающие кортизол необходимо принимать тогда, когда он у вас взлетает - например перед сном если вы просыпаетесь от скачков кортизола ночью, или утром, если вы испытаете в этом время приступы тревоги и панические атаки.

**Б6** можно получить из разнообразной диеты. Но дополнительный прием в виде бада (лучше в комплексе с магнием и в форме P5P) - повышает усвоение магния и снижает чувствительность рецепторов к гормонам стресса, снижает тревожность, депрессивность и раздражительность на фоне ПМС и в целом, снижает тошноту при беременности, повышает выработку ГАМК (успокаивающего медиатора) и серотонина. Дефицит В6 негативно сказывается на работе печени и может повышать или понижать печеночные ферменты АЛАТ и АСАТ.

Б**1** также хорош для снижения тревожности.

Витамины группы В можно принимать в виде комплекса или пищевых дрожжей.

**Л-теанин** 200-800мг снижает тревожность и успокаивает при этом повышает концентрацию и продуктивность, улучшает сон при приеме на ночь. Повышает концентрацию ГАМК в клетках.

**Тулси** способен прервать порочный круг стресса и снижает выработку стрессовых гормонов. Улучшает сон.

**Экстракт Зеленого чая** как и сам зеленый чай, также снижает тревожность и повышает стрессоустойчивость. Кроме того снижает воспаление и повышение чувствительность к инсулину, что снижает кортизол. Его противовоспалительные свойства снижают образование камней в желчном. Экстракт зеленого чая относим к тонизирующим бадам для приема в первой половине дня. Мужчинам и девушкам с низкими андрогенами он не желателен, так как снижает тестостерон.

**Ашваганда** 100-600мг. Снижает кортизол, улучшает сон и стрессоустойчивость. Она успокаивает, но дает сил, улучшает настроение. Прием не позже 7 вечера. Защищает слизистые жкт и модулирует иммунитет. Аккуратно при гиперандрогении - может повышать тестостерон.

**Глицин** активирует торможение в нервной системе, успокаивает и улучшает сон. Он также необходим для синтеза желчных кислот и снижает воспаление. Рабочие дозировки варьируются 2-5 грамм.

**Инозитол** 2-12гр - повышение чувствительности к инсулину, снижение тревожности, улучшение сна, эффективен при панических атаках, окр, ptsd, и депрессии, нужен для выработки серотонина. При всех этих состояниях наибольший эффект без побочных эффектов был в бóльших дозировках (6-18гр), но для устранения жкт симптомов эффект может оказать даже 2гр. Инозитол помогает снизить эстроген доминирование и инсулинорезистентность.

**NAC/ацц/цистеин** 600-1200мг - регулирует уровень глутамата в головном мозге (его избыток при дефиците глутатиона приводит в повреждениям мозга), повышает глутатион и снижает воспаление, повышение чувствительности к инсулину. Эффективен при биполярном расстройстве, ОКР, зависимостях, шизофрении. Нормализует уровень допамина, помогает при апатии. Не используется болях, дискомфорте и лечении хеликобактер, так как NAC разрушает слизь, но уместен при подавлении патогенной флоры (при СИБР), так как борется с биопленками.

**5-HTP** начинать с 50мг и доходить до 200-300мг. Повышает как синтез серотонина так и синтез мелатонина, улучшая сон и настроение, снижение тяги к сладкому. Метаболизм серотонина крайне важен для регуляции работы жкт. Бады, повышающие серотонин, это очень индивидуальная история - кому-то очень подходят, а у кого-то вызывают изматывающие сны.

**GABA** 400мг-4гр. Аминокислота. Снижение тревожности и спазмов (боль). Улучшает сон. Дозировка рассчитывается индивидуально начиная с минимальной, превышение может усугубить тревогу. При тяжелой форме СРК лучше склоняться к лекарственным формам - габапентин при боли и фенибут при тревоге, они действуют быстрее и эффективнее, проникают гематоэнфецалический барьер. Но и обычная GABA из спортпита работает.

**Гопантеновая кислота** успокаивает и мягко стимулирует (что важно при запоре и гипомоторной дискинезии). Уменьшает боль (важно при СРК).

**Фенилаланин** - снижение тревожности и раздражительности. Необходим для синтеза допамина, для профилактики депрессии и апатии, для мотивации и нормальной работы нервной системы. Можно получить из еды (животные продукты). Дополнительно из бадов 500мг 3 раза в день. Для синтеза допамина также необходим достаток йода, железа, витаминов группы б.

**Радиола розовая** 400мг - адаптоген, помогающий бороться со стрессом и снизить кортизол. Показала себя эффективной при выгорании, хронической усталости, симптомах депрессии (не с такой эффективностью как антидепрессанты, но гораздо меньшими побочными эффектами), улучшает работу мозга и немного повышает силу мышц. Имеет пока мало изученный противодиабетический и противораковый эффект.

**Фосфатидил-Серин** 400-800мг (меньшие дозировки эффективнее) эффективен в снижении кортизола и повышении тестостерона и когнитивных функций. Содержится в большом количестве в субпродуктах и особенно в мозге.

**Пассифлора** повышает концентрацию ГАМК в мозгу. Снижает тревогу, успокаивает и улучшает сон. Ее антиоксидантная активничать защищает слизистую желудка и ускоряет заживления язв.

Более экстравагантные методы работы с нервной системой разобраны в блоке [СРК](../7.%20СРК/СРК.docx)