

МОЙ САМЫЙ ЛЮБИМЫЙ БАД (для общего здоровья и самочувствия) :

Кверцетин с бромелаином и витамином С от бренда Solaray

МОЙ ЛЮБИМЫЙ БАД, который мне посоветовал мой хирург после операции. Отлично снимает отеки лишние, запускает метаболизм и просто для общего здоровья и иммунитета

Для чего этот БАД:

- Кверцетин — натуральный флавоноид, обладающий мощными антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. Он поддерживает иммунную систему, защищает клетки от окислительного стресса и помогает при аллергических реакциях.
- Бромелаин — фермент, который улучшает пищеварение и обладает противовоспалительными свойствами. Часто используется в комбинации с кверцетином.

Это Взрослая версия.

Когда принимать:

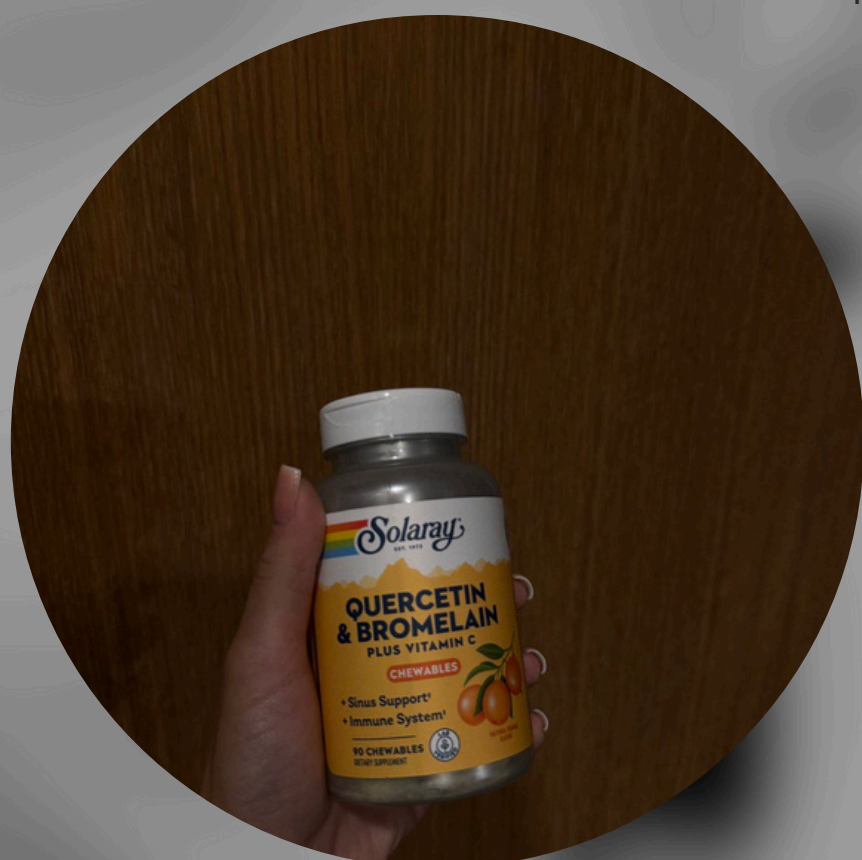
Во время еды, утром или в обед.

С чем можно совмещать:

С антиоксидантами (например, витамин Е), пробиотиками, и витамином D.

С чем нельзя совмещать:

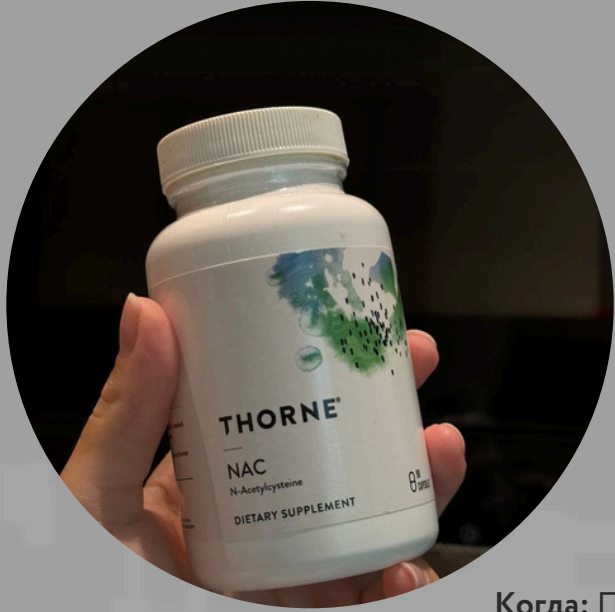
Избегать одновременного приема с антикоагулянтами (разжижителями крови) и высокими дозами железа, так как кверцетин может влиять на их усвоение.



Детская версия того же бада. Точнее,
не детская, а жевательная,
соответственно можно давать детям и
мои любят 😊❤️

Что я пью без показаний анализов. Просто для себя:

Н-ацетилцистеин (NAC)



1. Антиоксидантная поддержка .
2. Поддержка дыхательной системы
NAC помогает разжижать слизь, что облегчает ее удаление из дыхательных путей.
3. Поддержка печени NAC может помочь в защите печени
4. Поддержка иммунной системы..

Когда: Принимать натощак или за 30 минут до еды, либо с пищей, если возникают дискомфорт.

С чем можно: С витамином С, магнием, цинком, водой.

С чем нельзя: Избегать с парацетамолом без назначения врача.

MSM



Для улучшения здоровья кожи, волос и ногтей. Входит во все бады : кожи, ногти, волосы. А так же помогает для облегчение боли в суставах, при артрите .

Когда: Принимать натощак или во время еды для лучшего усвоения.

С чем можно: С витамином С для усиления эффекта, с коллагеном или глюкозамином для поддержки суставов.

С чем нельзя: с алкоголем 🍷

Extra Strength Ginkgo



Гинкго билоба используют для улучшения кровообращения, памяти и когнитивных функций. Его также применяют для уменьшения симптомов тревожности и для поддержки здоровья сердца.

Когда: главное не натощак. Можно днём, после обеда. За 1-2 часа до приема пищи.

С чем можно: С витамином С, магнием и витамином В6 для улучшения иммунной функции.

С чем нельзя: Избегать приема с кальцием и железом одновременно, так как они могут мешать всасыванию цинка.

Пиколинат цинка



Цинк пиколинат — одна из самых биодоступных форм цинка.

Цинк важен для поддержания иммунной системы, здоровья кожи, волос и ногтей. Он также способствует заживлению ран, поддерживает нормальный уровень гормонов и улучшает усвоение питательных веществ.

Во всех протоколах при акне

Когда: Принимать утром или днем, желательно с пищей для лучшего усвоения.

С чем можно: С витаминами группы В, магнием для улучшения когнитивных функций.

С чем нельзя: с антикоагулянтами (например, аспирином)

Что я пью без показаний анализов. Просто для себя:

Natrol Biotin



Биотин — это витамин В7, который поддерживает здоровье волос, кожи и ногтей, укрепляет их и способствует росту. Также он помогает организму преобразовывать пищу в энергию, улучшая обмен веществ.

Когда принимать:
утром, во время еды, чтобы улучшить его усвоение.

С чем можно сочетать:

- Витамины группы В (например, В12, В6).
- Витамины С и Е.

- Омега-3 жирные кислоты (для дополнительного эффекта для кожи и волос).

С чем нельзя сочетать:

- Алкоголь (снижает усвоение биотина).
- Сырые яйца (содержат авидин, который может мешать усвоению биотина)..

Potassium Citrate от Thorne.

Калия цитрат — форма калия, который необходим для поддержания нормального уровня электролитов в организме, особенно важен для работы сердца, мышц и нервной системы. Также помогает поддерживать нормальный кислотно-щелочной баланс и может быть полезен для профилактики образования камней в почках.

- Поддерживает нормальную работу сердца.
- Регулирует кровяное давление.
- Поддерживает мышечные функции.

- Может помочь при дефиците калия и при профилактике камней в почках.

лучше принимать во время еды, чтобы избежать раздражения желудка. Обычно его принимают 1–2 раза в день, следуя рекомендациям на упаковке или врачебным указаниям.

С чем можно сочетать:

- Витамин D и магний (улучшают усвоение калия).
- Воду (для лучшего усвоения и поддержания водного баланса).

С чем нельзя сочетать:

- Лекарства, влияющие на уровень калия (например, диуретики, ингибиторы АПФ), без консультации врача.
- Продукты с высоким содержанием соли (натрий может снижать эффективность калия).
- Калийсберегающие диуретики (могут вызвать избыток калия в организме).

Glutathione Reduced от Jarrow Formulas.

глутатион — мощный антиоксидант играет важную роль в защите клеток от окислительного стресса и повреждений. помогает нейтрализовать свободные радикалы и способствует восстановлению других антиоксидантов, таких как витамины С и Е.

1. Детоксикация: Помогает выводить токсины из организма, особенно из печени.
2. Поддержка иммунной системы: Глутатион помогает поддерживать здоровый иммунный ответ.
3. Здоровье кожи: Может способствовать осветлению кожи и улучшению её состояния, что делает его популярным в косметологии.
4. Антиоксидантная защита: Защищает клетки от повреждений, вызванных окислением.

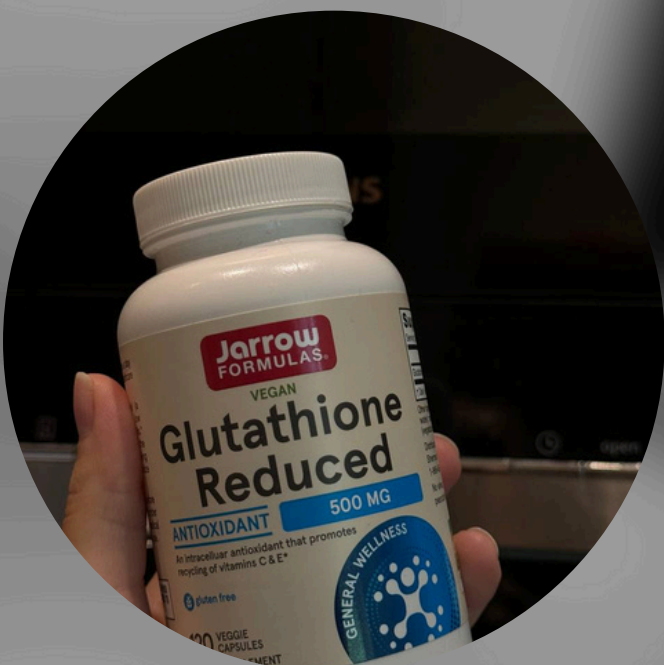
утром натощак или за 30 минут до еды по 1 капсуле (500 мг) в день (больше по индивидуальным факторам)

Можно сочетать с:

- Витаминами С и Е (усиливают действие).
- Другими антиоксидантами.

Не рекомендуется сочетать с:

- Алкоголем (снижает эффективность).
- Жирной пищей (может ухудшить усвоение).



Что я пью без показаний анализов. Просто для себя:

Liposomal Magnesium Glycinate



Магний играет важную роль в организме, участвуя в многочисленных физиологических процессах, таких как:

- Поддержание нервной и мышечной функций
- Поддержание здоровья костей и зубов
- Синтез белков
- Регулирование уровня сахара в крови
- Поддержание нормального артериального давления

Когда: Принимать вечером или перед сном для расслабления, можно с едой для лучшего усвоения.
С чем можно: С витамином B6 и витамином D для улучшения усвоения и поддержки нервной системы.

С чем нельзя: Избегать одновременного приема с кальцием в больших дозах, так как они могут конкурировать за всасывание.

Таурин 1000



Аминокислота, которая влияет на скорость метаболизма и массу тела.

Помогает в борьбе с ожирением

1. Поддержка нервной системы

Таурин может действовать как нейромедиатор, способствующий успокоению и улучшению когнитивных функций.

2. Здоровье сердца. Таурин может благоприятно влиять на

сердечно-сосудистую систему, помогая регулировать артериальное давление и улучшать функцию сердца.

3. Поддержка зрения
Таурин важен для здоровья сетчатки и может помочь предотвратить дегенеративные изменения в глазах.

4. Физическая выносливость. Таурин может способствовать увеличению физической выносливости и улучшению спортивных показателей.

Когда: Принимать утром или днем, можно до тренировки для повышения энергии и выносливости.

С чем можно: С магнием и витамином B6 для поддержки нервной системы и мышечной функции.

С чем нельзя: Избегать с энергетическими напитками, содержащими высокие дозы кофеина, чтобы не вызвать чрезмерную стимуляцию.

Omega 800

Омега-3 жирные кислоты (EPA и DHA) имеют множество полезных свойств для организма, включая:

1. Поддержку сердечно-сосудистой системы: Омега-3 помогают снизить уровень триглицеридов и могут уменьшить риск сердечных заболеваний.

2. Воспалительные процессы: Эти кислоты обладают противовоспалительными свойствами, которые могут помочь облегчить состояние при хронических воспалительных заболеваниях.

3. Мозг и когнитивные функции: Омега-3 важны для нормального функционирования мозга, улучшения памяти и концентрации, а также могут снизить риск развития психических расстройств.

4. Здоровье глаз: Омега-3 способствуют поддержанию здоровья сетчатки глаз и могут помочь снизить риск дегенерации жёлтого пятна.

5. Кожа и волосы: Поддерживают здоровую кожу и способствуют росту здоровых волос..

Когда: Принимать во время еды, предпочтительно с жирами для лучшего усвоения.

С чем можно: С витамином D для улучшения усвоения жирорастворимых витаминов и дополнительной поддержки иммунной системы.

С чем нельзя: Нет строгих ограничений, но следует избегать приема с разжижающими кровь препаратами без консультации с врачом.



Что я пью по анализам; по дефицитам:



HEMA-PLEX

Эта добавка содержит железо и важные питательные вещества, которые способствуют здоровью красных кровяных клеток. Железо важно для организма, так как оно помогает в переносе кислорода в крови. Обычно такие добавки используют при недостатке железа или анемии для улучшения уровня гемоглобина и общего самочувствия.

Когда: Принимать во время еды для лучшего усвоения и чтобы избежать раздражения желудка.

С чем можно: С витамином С для улучшения усвоения железа.

С чем нельзя: Избегать приема с кальцием и молочными продуктами, так как они могут снижать всасывание железа.



Sea-Iodine

Она содержит 1000 мкг йода с морским растительным комплексом. Йод является важным микроэлементом, который необходим для нормального функционирования щитовидной железы, которая в свою очередь регулирует множество метаболических процессов в организме. Прием йода в форме добавки может быть полезен для людей с недостаточным потреблением этого элемента из пищи.

Когда: Принимать во время еды для лучшего усвоения.

С чем можно: С селеном для поддержки работы щитовидной железы.

С чем нельзя: Избегать одновременного приема с большим количеством продуктов, содержащих кальций или железо, так как они могут снизить усвоение йода.



Jarrow Formulas Methyl Folate

Этот БАД содержит метилфолат — активную форму фолиевой кислоты (витамина В9). Метилфолат используется организмом для поддержания здоровья клеток, синтеза ДНК, формирования новых клеток крови и нормального функционирования нервной системы. Он часто применяется для улучшения когнитивных функций, в поддержке настроения, а также при дефиците фолиевой кислоты, который может приводить к усталости и слабости. при беременности назначают для предотвращения пороков развития нервной системы у плода и поддержания его здорового роста.

Когда: Принимать утром или днем, можно с едой для лучшего усвоения.

С чем можно: С витамином В12 для поддержки клеточной функции и нервной системы.

С чем нельзя: нет противопоказаний

Что я пью по анализам; по дефицитам:

Hi Potency B Complex

Комплекс витаминов группы В. Витамины группы В необходимы для множества функций в организме, включая:

- Поддержание нормального обмена веществ
- Поддержание здоровья нервной системы
- Поддержка производства энергии
- Поддержка функции кожи, волос и ногтей
- Участие в синтезе ДНК и делении клеток

Эта добавка может быть полезной для людей с дефицитом витаминов группы В, высоким уровнем стресса или теми, кто нуждается в дополнительной поддержке энергии и метаболизма..



Когда: Принимать утром, желательно с едой для лучшего усвоения и поддержки энергии в течение дня.

С чем можно: С витамином С для общего улучшения усвоения витаминов и поддержки иммунной системы.

С чем нельзя: с высоким количеством сахара, так как это может снизить эффективность витаминов группы В.

Витаминный комплекс Thorne Vitamin D + K2.

Витамин D и витамин K2 выполняют важные функции в организме. Витамин D: важен для поддержания здоровья костей и зубов, нормальной работы мышц и иммунной системы.

- Витамин K2: помогает в минеральном обмене, а также в свёртывании крови и поддерживает здоровье костей, работая вместе с витамином D.

Комбинация этих витаминов лучше способствует усвоению кальция и его распределению в организме, что особенно полезно для здоровья костей и зубов. Thorne Vitamin D + K2 часто употребляют в виде диетической добавки для компенсации дефицита этих витаминов.



Когда: Принимать во время еды, предпочтительно с пищей, содержащей жиры, для лучшего усвоения.

С чем можно: С магнием для улучшения метаболизма витамина D и кальция.

С чем нельзя: с препаратами, разжижающими кровь?

Что у меня есть всегда в аптечке и я могу пить для определенных целей:



L-Лизин

L-лизин — это аминокислота, которая необходима для синтеза белков, поддержания здоровья кожи и образования коллагена. Эта добавка часто используется для укрепления иммунной системы и поддержки общего здоровья.

может помочь в подавлении вируса герпеса, снижая частоту и тяжесть вспышек. Он действует, уменьшая количество аргинина — аминокислоты, которая необходима вирусу герпеса для размножения

Когда: Принимать натощак или между приемами пищи для лучшего усвоения.

С чем можно: С витамином С для улучшения усвоения и синтеза коллагена, а также для поддержки иммунной системы.

С чем нельзя: Избегать приема с аргинином, так как они могут конкурировать за усвоение, что может снизить эффективность лизина в борьбе с вирусом герпеса.



Chitosan и Chromium

Этот БАД содержит хитозан и хром. Хитозан — это природное вещество, получаемое из панцирей ракообразных, которое помогает уменьшить всасывание жиров из пищи, способствуя снижению веса. Он связывается с жирами в желудке, препятствуя их усвоению организмом, что помогает контролировать вес.

Хром добавлен для поддержки метаболизма глюкозы и поддержания нормального уровня сахара в крови, что также важно для контроля веса и общего метаболического здоровья.

Снижает всасывание жиров, помогает контролировать вес, поддерживает уровень холестерина и улучшает работу кишечника.

При отравлениях, ротавирусах, расстройствах и др. ситуациях как сорбент

Когда: Принимать перед едой, особенно перед приемом жирной пищи, чтобы снизить всасывание жиров.

С чем можно: С большим количеством воды для лучшего эффекта и с другими добавками для контроля веса.

С чем нельзя: Избегать одновременного приема с жирорастворимыми витаминами (А, D, E, К), так как хитозан может снизить их всасывания.



Life Extension Two-Per-Day

Life Extension Two-Per-Day - мультивитаминный комплекс.

Он помогает поддерживать общее здоровье, иммунную систему, уровень энергии и нормальную работу организма. Эти витамины могут улучшать метаболизм, поддерживать здоровье кожи, волос, ногтей, костей и способствовать улучшению работы сердечно-сосудистой и нервной систем.

Когда: Принимать утром и вечером, желательно во время еды для лучшего усвоения.

С чем можно: С любыми витаминами и минералами, так как это мультивитаминный комплекс.

С чем нельзя: с другими высоко дозированными мультивитаминами, чтобы не превысить суточные нормы отдельных витаминов и минералов.

Что у меня есть всегда в аптечке и я могу пить для определенных целей:

Sodium Ascorbate



аскорбат натрия - самая усваиваемая форма витамина С, которая считается более мягкой для желудка по сравнению с обычной аскорбиновой кислотой. Он используется для поддержки иммунной системы, как антиоксидант, и для улучшения синтеза коллагена, что полезно для здоровья кожи, суставов и сосудов.

При любых заболеваниях всегда

Когда: Принимать в любое время дня, предпочтительно во время еды, чтобы снизить возможное раздражение желудка.

С чем можно: С витамином D или цинком для усиления иммунной поддержки.

С чем нельзя: с высокими дозами железа

Digest Basic



Digest Basic от Enzymedica содержит ферменты для поддержки пищеварения. Он помогает организму лучше усваивать питательные вещества, облегчает переваривание пищи и снижает дискомфорт, связанный с желудочно-кишечным трактом, такой как вздутие или тяжесть после еды.

содержит больше разнообразных ферментов, что помогает лучше переваривать разные виды пищи и более натуральный и щадящий чем мезим тот же

Когда: Принимать перед едой или во время еды для улучшения пищеварения.

С чем можно: С пробиотиками для комплексной поддержки пищеварительной системы.

С чем нельзя: с другими ферментными добавками,

Sunflower Lecithin



Лецитин - добавка для поддержания здоровья нервной системы

1. Поддержка нервной системы: Лецитин содержит важный питательный элемент холин, который играет ключевую роль в работе мозга и нервной системы.
2. Здоровье сердечно-сосудистой системы. Он может способствовать снижению уровня холестерина и улучшению здоровья сердца.
3. Улучшение пищеварения. Лецитин помогает эмульгировать и расщеплять жиры, что может улучшить пищеварение.
4. Здоровье кожи: Некоторые люди используют лецитин для улучшения состояния кожи и заживления ран.
5. Энергетическая поддержка: Лецитин участвует в обмене веществ и может способствовать повышению энергии.

Когда: Принимать во время еды для лучшего усвоения.

С чем можно: С омега-3 или витамином E для поддержки здоровья мозга и клеточных мембран.

С чем нельзя: с жиросжигателями