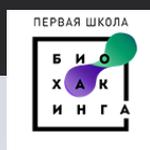


Схема БАД

# Здоровый пофигизм



Напомню, что первично устранить анемию\железодефицит, поэтому, если ваш ферритин ниже 50, то вперёд, на капельницу или на курс «[Анемия и Железо](#)».

▲ В схему включен один из мощнейших нейропротекторов – АЛК, альфа-липоевая кислота, она является достаточно сильным хелатором, и может вывести остатки железа, усилив анемию или железодефицит. По остальному – принципиальных ограничений нет. Если вы в анемии, уберите АЛК из схемы.

## ВЫСОКОЖИРОВОЕ ПИТАНИЕ

Можете на пару месяцев подключить [палео, кето или lCHF](#). Кстати, на этих типах питания прекрасно уходят признаки [эстрогендоминирования](#) и [инсулинорезистентности](#). Углеводы держат вас в заложниках эмоций.

Люди, зависимые от углеводов от здорового пофигизма далеки. ВАЖНО: максимум жиров на завтрак. Яйца, творог (у кого нет непереносимости молочки), авокадо, жирная рыба, масло и т. д.

▲ Если у рекомендованных БАД связь с едой не указана, то пейте, как хотите.

- ▲ **АЛК** 600 мг, за 30 мин до еды один раз в день. У кого изжога, переносим на прием пищи. Может быть изменение запаха мочи, не пугаемся, это норма. Также можно использовать р-форму АЛК в дозировке 100-150 мг в сутки (меньше побочных эффектов, выше биодоступность)
  
- ▲ **Вит Д** в среднем 10000 МЕ в сут, с жирной едой, на три-четыре месяца, или до достижения целевого уровня по результатам анализов, далее контроль дозировки. В зависимости от степени дефицита дозировка может быть от 5000 до 15000 ед.
  
- ▲ **Омега-3** до 3000мг на два месяца, далее по 1200-1500 мг, с едой. Омега 6 и 9 не нужно. Кто не может глотать капсулы, берите **жидкую**.
  
- ▲ **Йод** (**келп** или **калия йодид**) 150-250 мкг 1 раз в день. Обязательно на фоне селена!
  
- ▲ **Ацетил-L-карнитин** 500 мг 2-3 раза в день непосредственно до еды за 30 минут или перед тренировкой.
  
- ▲ **Q10** 100мг утром в форме убихинол, 200-400 мг в форме убихинон, вот в этом варианте здесь с **PQQ** , довольно недорого. К еде не привязан. **Этот** дешевле в разы, без PQQ, и форма убихинон. Можно его.

- ▲ **Фосфатидилхолин** (лецитин) 2000 - 3000мг в сутки в идеале с едой, курсом на три мес, потом дозировку можно уменьшить
- ▲ **L-Тианин** по 1 шт утром. Курс на месяц. За 30 минут до еды.
- ▲ **Хелатный магний** до 2000 мг в сутки, начните с 600 и наращивайте, основной прием магния за час-полтора до сна. Можете пробовать разные хелатные формы – глицинат, цитрат, таурат, малат. На высоких дозировках магний может послаблять стул! Если такое отмечаете, немного уменьшите дозировку (чаще слабят форма цитрата). Некоторых магний бодрит, в этом случае прием перенесите на утро.
- ▲ **Вит С** 1000мг 1 шт. Можно сразу 1000 мг, или разделить прием по 500 мг утро/вечер.
- ▲ **Комплекс В** можно сочетать с мультикомплексом. Курс гр В на два месяца. Утром до или после завтрака (можно натощак).
- ▲ **ГАМК (GABA)** по 1 таб 3 раза в день или пастилки такие. В течении дня. До еды.
- ▲ Можно добавить глицин 500-1000 мг. Лучше вечером (может умеренно седировать).

▲ Литий оротат 1 т в день под язык. Курсом на два месяца. Прием к еде не привязан.

▲ Если у вас **ФСГ 12-14 и выше**, то следует задуматься о ЗГТ. Без гормонального баланса Счастья и хорошего настроения не будет!

▲ Хороший мультикомплекс с коэнзимными формами.

▲ Чай Тулси (успокоительный, способствует хорошему сну). На вкус специфический, поэтому на любителя. Пить вечером. Так же чай с мятой, мелиссой.

▲ Добавляем адаптогены! Выбрать какой-то один (все сразу пить не надо!). Можно чередовать.

- Шизандра (лимонник) по 1 шт утром. Курс 2-3 месяца.
- Женьшень по 1 шт утром. Курс 2-3 месяца.
- Родиола по 1 шт утром. Курс 2-3 месяца.
- Элеутерококк по 1 шт. Курс 2-3 месяца.

▲ **Расслабляющие ванны с солью Эпсом.** Мин 20-30 достаточно.

**ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН** - важнейший инструмент в работе со стрессом, жизненно необходимый для здорового митохондриального обмена. Постоянные нарушения циркадианного ритма не остаются без последствий. Ложитесь спать до 23.00. Шторы блэк аут, за полтора часа до сна убираем все гаджеты и минимизирует свет от экранов.

С 22.00- 23.00 до 2.00 - именно в это время активно вырабатывается мелатонин, ответственный не только за циркадные ритмы, но и являющийся мощным антиоксидантом. Также мелатонин способствует правильной выработке гормонов. Основной физиологический эффект мелатонина – это торможение секреции гонадотропинов.

Так же мелатонин это гормон счастья и молодости. Защищает нас от негативного влияния стресса, старения и сохраняет молодость. Чем выше его уровень ,тем дольше мы не стареем. Низкий же уровень мелатонина ухудшает память, снижает иммунитет.

В аптеке выбор мелатонина достаточный, обращайтесь внимание на дозировку, они могут различаться более чем в 10 раз. Дозировка индивидуальна, от 0,3 мг до 10-15 мг на прием. За 30-40 минут до сна.

## Авторы



*Ирина Баранова,  
Кандидат медицинских наук, биохакер,  
терапевт, врач интегративной медицины*



@baranova\_irina



*Татьяна Смольянинова,  
Интегративный нутрициолог, консультант по  
здоровому питанию, детокс-коуч*



@baranova.stories