

Я Р К А Я И З Д О Р О В А Я

Ж И З Н Ь ★ *Стелчки* 5 (20)

**ЧУДЕСА ТАМ, ГДЕ В НИХ ВЕРЯТ**

Сказочное путешествие в Сергиев Посад



# В тренде!

Отвечаем  
на главные  
вопросы  
о БАДах



Зачастую мы скептически относимся к тому, чего не знаем. Киноа? Гречка лучше! Йога вместо зарядки? Неэффективно! И только со временем — распробовав на вкус, пощупав, потрогав, примерив на себя — мы признаемся, что не всегда были правы. Именно так дело обстоит и с биологически активными добавками, или, что более привычно, БАДами. Они и по сей день окутаны таким невероятным количеством домыслов и мифов, что мы решили: пришло время их либо подтвердить, либо развеять.



Эксперт: Анжелла Баталова,  
кандидат медицинских наук,  
врач-эндокринолог  
«Бест Клиник»

## БАДЫ — ЭТО НЕ ЛЕКАРСТВО?

Да, БАДы не являются лекарственными средствами. Между биодобавками и лекарствами, схожими по составу, существует целый ряд отличий. Главное — дозировка активных веществ, которые содержатся в этих препаратах. Лекарственные средства используются в первую очередь для лечения заболеваний, поэтому дозировка действующего вещества четко определена и прописана в инструкции к применению.

БАД — это дополнительный источник полезных веществ, необходимых исключительно для профилактики заболеваний, улучшения качества жизни, поэтому и дозы действующих веществ минимальные, субтерапевтические.

Биодобавки от лекарств также отличаются по статусу. Для каждого из них существует своя процедура государственной регистрации. Для лекарств этот путь длинный — не менее 2,5 лет — и довольно сложный, потому что требует трех этапов клинических исследований. Для БАДов процедура регистрации проще и быстрее, но в обязательном порядке включает необходимые исследования, гарантирующие качество продукции.

«Справедливым является сравнение БАДов не только с лекарствами, но и с аптечными витаминами. Между ними много общего. Первые, как и вторые, служат для того, чтобы восполнить в организме дефицит определенных веществ, поддержать его функционирование. Но спектр действия у активных добавок в данном случае значительно шире. И это — одно из ключевых преимуществ БАДов», — объясняет врач-эндокринолог Анжелла Баталова.

## НАХИМИЧИЛИ?

Многие люди до сих пор отказываются от биодобавок, считая их «химией» в чистом виде. На самом же деле БАДы, как и витамины, и лекарства, могут быть разными по составу.

**Подавляющее большинство БАДов — это концентраты питательных и биологически активных веществ, полученных из различного сырья животного, минерального и морского происхождения, а также пищевых или лекарственных растений.**







В часть биодобавок входят синтезированные вещества, которые врачи называют «природными аналогами».

«В прогрессивных странах лекарства принимают крайне редко. В Японии, например, существует целая философия о том, что профилактика и лечение болезней должны осуществляться только натуральными препаратами, дарами природы. Потому не удивительно, что 90% населения Страны восходящего солнца употребляют БАДы, считая их лекарствами будущего», — рассказывает врач-эндокринолог.

**Главным отличием японцев от жителей всего мира является долголетие, средняя продолжительность жизни там составляет 84 года. В России этот показатель равен 73. И это наш исторический максимум, достигнутый в 2020 году.**

### ЗАЧЕМ МНЕ ВРАЧ, ЕСЛИ Я МОГУ САМ СДЕЛАТЬ ВЫБОР?

Дефицит того или иного вещества в организме — это серьезная проблема, которая может привести к сбою всей системы. Например, недостаток витамина С проявляется анемией и связанными с ней симптомами: повышенной утомляемостью, слабостью, сонливостью, раздражительностью, кровоточивостью. А дефицит витамина А приводит к сухости кожи, выпадению волос и нередко становится причиной появления глазных болезней.

**Большинство людей понимают, что с дефицитом витаминов и минералов надо бороться. Но при этом они выбирают самый простой, но не безопасный путь: сами себе назначают биологически активные добавки, основываясь на рекламные лозунги, советы друзей или отзывы в интернете.**

«Действительно, недостаток витаминов, микро- и макроэлементов в организме необходимо своевременно восполнять. В противном случае неприятная симптоматика будет нарастать, появится риск того, что заболевание либо обострится, либо перейдет в хроническую форму», — объясняет Анжелла Баталова.



С другой стороны, всегда нужно помнить о том, что опасен не только дефицит витаминов и минералов, но и их избыток в организме. Так, например, чрезмерное потребление витамина С повышает риск появления камней в почках. А передозировка витамина D может привести к тяжелым нарушениям в сердечно-сосудистой системе, почечной недостаточности, а также угнетению центральной нервной системы — чередованию апатии и приступов возбуждения. В тяжелых случаях переизбыток витамина D может закончиться комой.

«Конечно, я рекомендую биологические добавки своим пациентам. Но только после сдачи анализов, выявления в организме дефицита или профицита микро- и макроэлементов. И неустанно твержу: нельзя заниматься самолечением! БАДы, как и лекарственные препараты, нужно принимать только по рекомендации врача!» — говорит эндокринолог.

### РЫБНЫЙ И РЫБИЙ ЖИР: УЛОВКА МАРКЕТОЛОГОВ?

Обвинять маркетологов в хитрости не стоит, ведь рыбный и рыбий — это, действительно, не одно и то же.

**Рыбий жир — продукт, получаемый из печени рыбы. По большей части — из тресковых пород. Рыбий жир содержит большое количество витаминов А и D, но малое количество жирных кислот омега-3, которые организм человека не в состоянии вырабатывать самостоятельно.**

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ  
в аптеках «Столички»  
с 1 ноября по 31 декабря 2020

## Зелёный свет вашему кишечнику



Ru.7799.11.003.R.002189.0720

Слабифор 550 мг, № 20  
Слабифор 550 мг, № 40

Акция действует с 1 ноября по 31 декабря 2020 года. Количество акционного товара ограничено. После предоставления скидки купон изымается у покупателя. В одном чеке возможно использование не более одного купона. Скидки не суммируются. Организатор оставляет за собой право вносить изменения в условия акции. Подробности акции уточняйте у фармацевтов. Реклама.

# БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Купон на скидку



2 820000 017703





**Кальций не синтезируется в организме, а потому получить его можно только из пищи. Для этого надо ежедневно, например, выпивать шесть стаканов молока или съедать пять пачек творога. Каждому ли под силу эта задача?**

Рыбный жир — более очищенный и более качественный продукт, который в основном добывается из лосося. И, в отличие от рыбьего жира, не из печени рыбы, а непосредственно из мяса. В нем меньше жирорастворимых витаминов А и D, но значительно больше жирных кислот омега-3, которые являются строительными кирпичиками для клеток всего нашего организма.

### ГДЕ ВЗЯТЬ КАЛЬЦИЙ?

«Мы привыкли думать, что главный признак дефицита кальция в организме — хрупкие кости. Да, это так. Но одна болезнь не исключает другие, не менее опасные. Так, нехватка кальция чревата дряблыми мышцами, ожирением, бесплодием, импотенцией. Этот перечень можно продолжать долго, потому что сложно назвать метаболический процесс, который обходится без участия кальция», — объясняет эксперт.

И подтверждает распространенный миф: кальций нельзя употреблять в чистом виде. Но это и не означает, что его можно комбинировать с любым элементом из таблицы Менделеева на свое усмотрение.

Лучший друг кальция — витамин D. Он повышает усвояемость кальция из пищеварительного тракта и тем самым способствует

тому, что его концентрация в крови будет выше. Кроме того, надо помнить о том, что кальций блокирует всасывание железа в кишечнике. Поэтому принимать эти микроэлементы нужно по отдельности, с интервалом 2–3 часа.

### МАГНИЙ ПРИ СТРЕССЕ: ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Главными спутниками дефицита магния являются сложности со сном и повышенная нервозность. Врачи подтверждают: порой человеку нужны не успокоительные средства, а магний!

Определить нехватку магния можно и по такому косвенному признаку, как повышенная тяга к шоколаду и его производным: конфетам, пирожным, мороженому. Парадокс в том, что со сладостями человек действительно получает порцию магния, но при этом в организме образуется избыток сахара, который мешает его усвоению. Кроме того, для переработки сахара нашей системе требуется повышенный расход магния. Получается порочный круг, из которого вырваться не так-то просто.

**В организме магний не вырабатывается, а того количества, которое поступает в нас извне, чаще всего бывает недостаточно. А все потому, что вода, природный источник магния, проходит фильтрацию и очистку, которая убивает большинство минералов и микроэлементов. В пище магния тоже мало.**

«Причина — современные агротехнологии и истощение почв. Выход есть: надо принимать магний в качестве активной добавки. Но, повторюсь, только по рекомендации врача!» — объясняет эндокринолог.





## ЗАЧЕМ ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ ПРИНИМАТЬ БАДЫ?

Из пищи мы получаем значительную часть полезных и питательных веществ. Но даже если мы молодцы — вовремя завтракаем, предпочитаем блюда на пару и употребляем много свежих овощей и фруктов, — это не гарантирует того, что все полезности дойдут до конечного пункта, то есть впитаются в кровь. Существует масса причин, которые этому препятствуют. Например, у 70% населения России выявлен хронический гастрит. А он, и это подтверждено научно, мешает усвоению витаминов и питательных веществ.

«Чтобы восполнить дефицит йода, крайне важного элемента для щитовидной железы, большинство россиян покупают йодированную соль. Но это не лучший выход из ситуации. Во-первых, чрезмерное солечение пищи — такое, чтобы йод поступал в организм в нужном количестве, — чревато развитием гипертонии и целым букетом других заболеваний. Во-вторых, в счет не идут блюда, которые подвергаются термической обработке: йод разрушается под воздействием жара. Подобным образом ситуация обстоит и с большинством микро- и макроэлементов.

Даже здоровый человек, придерживающийся сбалансированного питания, не может получить их в нужном объеме только из пищи, это физически невозможно», — говорит врач-эндокринолог.

«В целом существует уже множество научных доказательств, которые подтверждают, что употребление некоторых видов биодобавок эффективным образом помогает не только поддерживать здоровое состояние организма, но и снижать риск возникновения заболеваний», — подытоживает эндокринолог.



Так или иначе, но все нуждаются в биодобавках на определенном жизненном этапе. И речь в первую очередь идет о пожилых, беременных, кормящих грудью, а также о людях, которые придерживаются веганства или вегетарианства.

# КАРДИОЛА® Омега-3



ДОКОЗАГЕКСАЕНОВАЯ КИСЛОТА  
увеличенная концентрация



ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОМЕГА-3  
в каждой капсуле



МИНИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ВКУСА  
И ЗАПАХА рыбного жира



МНОГОСТУПЕНЧАТАЯ ОЧИСТКА  
СЫРЬЯ



УСТОЙЧИВОСТЬ СЫРЬЯ  
К ОКИСЛИТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССАМ

СТР № RU779911003.E.00675708.13



Концентрат Омега-3 производства исландской компании LYSI и норвежской компании BASF — ведущих производителей и поставщиков морских lipugov. <https://www.lysi.com/> и <https://www.basf.com/>

РЕКЛАМА  
БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ  
ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



## Приглашаем на работу в аптеки провизоров и фармацевтов

Мы предлагаем персоналу комфортные условия работы, достойную заработную плату и дружелюбный климат в коллективе. Нанимая персонал, мы рассчитываем на длительное сотрудничество, поэтому уделяем особое внимание возможностям карьерного роста внутри компании.

### Мы гарантируем:

- Работу в активно развивающейся фармацевтической компании (более 700 аптек в Москве, МО, регионах);
- Официальное трудоустройство и социальный пакет, включающий в себя оплату больничного, ежегодного и учебного отпусков;
- Добровольное медицинское страхование (ДМС);
- Частичную компенсацию проезда;
- Ежемесячные мотивационные выплаты;
- Продление сертификата специалиста и медицинской книжки за счет компании;
- Возможность подработок в аптеках сети;
- Обучение в нашем учебном центре;
- Корпоративные мероприятия;
- Возможность карьерного роста;
- Подбор места работы с учетом проживания.

*Присоединяйтесь к команде профессионалов!*

тел.: 8 (495) 461 01 01, 8 (926) 216 03 70,  
8 (905) 522 04 92

[www.stolichki.ru](http://www.stolichki.ru)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.  
НЕОБХОДИМО ПОЛУЧЕНИЕ  
КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА.

*Столички*  
сеть социальных аптек  
**Аптеки**



Реклама