iTAB

Ваша персональная схема приёма добавок, Максим

Составлена 20 ноября 2026



Компонент	Длительность курса	Дозировка	Как принимать	Завтрак	Обед	Ужин	С чем не сочетать
 АртЛайф, Кандифайтер-F (против кандиды), капсулы, 90 шт.	45 дней	1 капсула	С едой	✓	✓	✓	—
 АртЛайф, Энзимобакт (протеолитические ферменты), капсулы, 60 шт.	1 месяц	1 капсула	С едой или натощак	×	×	×	—
 Supermins, Магний (цитрат) + B6 (P-5-P), капсулы, 60 шт.	2 месяца	1 капсула	С едой (снижает риск дискомфорта в ЖКТ)	×	×	✓	Добавки/препараты: Не принимать одновременно с кальцием и железом — снижают взаимное усвоение, разнести на 2 часа | Продукты и напитки: Чай и кофе снижают усвоение (танины) — разносить на 1–2 часа. Молоко (кальций) тоже конкурирует за усвоение — не запивать молоком. Жирная пища — нейтрально.
 BioMagic Food, Лецитин (из подсолнечника), жидкость, 240 г	2 месяца	1 ч. л.	С едой	✓	×	×	Продукты и напитки: Жирная пища улучшает усвоение — принимать во время еды с жирами. Кофе, чай, молоко существенно не влияют.
 BioExpert, «Экстракт ацеролы DreamWell», жидкость, 30 мл	2 месяца	1 распыление	Натощак	×	×	✓	Добавки/препараты: Антидепрессанты СИОЗС и другие серотонинергические препараты — только по согласованию с врачом; не совмещать с белковой пищей (конкуренция аминокислот) | Продукты и напитки: Кофеин (кофе, крепкий чай) может ослаблять эффект — лучше не совмещать. Молоко и жирная пища — нейтрально.

Общие рекомендации

Стрессопротекция

Хронический стресс может продолжаться месяцами/годами (это может быть нелюбимая работа, сложности в отношениях с партнером/родителями, какие-то вялотекущие воспалительные процессы в организме), что приводит к истощению ресурсов организма. При хроническом стрессе симпатическая нервная система (НС) превалирует над парасимпатической НС — длительный дисбаланс между симпатикой и парасимпатикой приводит к состоянию нервного истощения, а за адаптацию организма к стрессу отвечают надпочечники, поэтому рекомендуем оказать им необходимую поддержку.

Продукты с высоким содержание железа

Основной показатель дефицита железа — ферритин (отражает запасы железа в организме). Различают железо-дефицитную анемию (когда уже снижен гемоглобин) и латентный дефицит железа (когда гемоглобин может быть в норме, но понижен ферритин). Снижение трудоспособности и переносимости физических нагрузок, дневная сонливоть — это «звоночки», чтобы проверить свой уровень ферритина и гемоглобина.
Правильный рацион при железодефиците — это тарелка, наполненная белком и железом плюс усиление рациона продуктами, содержащими витамин С, фолиевую кислоту и витамином В12.
Рекомендуем включать в ваш рацион почаще продукты богатые железом: субпродукты, морепродукты, мясо, бобовые, шпинат, гранат и т. д. Приём БАД с железом мужчинам следует начинать только после консультации с врачом.

Продукты с высоким содержание магния

Рекомендуем включить в рацион следующие продукты питания для восполнения суточной потребности магния в организме:
— Орехи и семена (тыквенные семечки, лесные орехи, миндаль, фисташки).
— Зёрна и злаки (овсянка, киноа, пшеничные отруби, гречка).
— Бобовые (фасоль, чечевица, нут, красные и чёрные бобы).
— Зелёные овощи (шпинат, брокколи, листовой салат, петрушка).
— Морепродукты (тунец, минтай, креветки, лосось).

Нутрицевтики с жёлчегонной активностью

Обратите внимание, что БАД, обладающие жёлчегонными свойствами запрещены при камнях в жёлчном пузыре. Перед их приемом настоятельно рекомендуем вам пройти УЗИ брюшной полости для исключения противопоказаний (конкрементов в ЖП) к приему БАД.

iTAB

16
Тестов и персональных разборов состояния

GMP
Работаем по международному стандарту качества

★ 4.9/5
Средняя оценка набора и поддержки на маркетплейсах

Подключите витаминный будильник
t.me/iTABtrackerBot