

Введение

Поздравляем вас! Если вы приобрели *Витамины для “чайников”* и начали читать это введение, значит, хотите знать, как укрепить свое здоровье. Возможно, вы уже принимаете витамины и минеральные вещества, фитопрепараты, ферменты или другие пищевые добавки — так поступают по меньшей мере 42% населения США (что составляет 100 миллионов человек!). И это хорошая тенденция.

Ученые доказали, что, поставляя своему организму полезные вещества и поддерживая здоровые привычки, вы дольше будете оставаться молодыми и сполна насладитесь жизнью. Сотни научных исследований убедительно показывают, что регулярное использование добавок, например витамина Е, поможет сохранить хорошее здоровье и предотвратить развитие многих заболеваний. Однако неискушенному в медицине или диетологии читателю непросто разобраться в результатах этих исследований, приведенных на страницах медицинских сайтов в Internet и многочисленных журналов, а также собранных в медицинских библиотеках. Поэтому в процессе работы над книгой *Витамины для “чайников”* мы изучили отчеты о тысячах исследований, проанализировали личный опыт (нашу клиническую практику и результаты исследовательской работы), чтобы помочь вам, дорогие читатели, сориентироваться в витаминно-минеральных комплексах и полезных пищевых добавок. Превыше всего для нас — здоровье и безопасность пациента, поэтому вы не встретите в этой книге эксцентричных советов или категорических рекомендаций. В то же время мы представляем эффективные программы, включающие прием всевозможных препаратов, терапевтические диеты и настаиваем на необходимости здорового образа жизни, помогающего на долгие годы сохранить здоровье и молодость.

Об этой книге

Для укрепления здоровья необходимо приобрести некоторые знания, а также основываться на собственном опыте и понимании своего организма. Здоровье — это залог безопасности путешествия длиною в жизнь. И чем больше вы ориентируетесь на особенности своего организма, тем лучше себя чувствуете.

В *Витаминах для “чайников”* представлены наиболее важные сведения о том, как использовать полезные вещества, данные нам природой, с максимальной эффективностью. Мы внимательно рассматриваем ситуации, когда нельзя принимать препараты, содержащие те или иные вещества. Также рассказываем, как различные препараты и пищевые добавки сочетаются между собой, и предлагаем примеры оздоровительных программ. На основании всей этой информации вы сможете разработать собственную программу, соответствующую вашим индивидуальным потребностям.

Создавая это руководство, мы ориентировались не только на научные данные, но и на сведения, полученные от пациентов в процессе применения ими многих из представленных в этой книге добавок. Вы узнаете о том, как взаимодействуют друг с другом медикаменты, фитопрепараты и пищевые добавки.

Открыв любую страницу или главу, вы найдете интересную информацию и доступные советы по использованию силы витаминов, минералов, трав и других природных добавок для безопасного и эффективного укрепления здоровья.

Как построена эта книга

С помощью книги *Витамины для “чайников”* вам будет гораздо проще выбрать для себя витамины и минеральные вещества. Возможно, вы уже выбрали для себя программу, включающую витамины Е и С и кальций, а может быть, принимаете какие-то пищевые добавки.

А как насчет бета-каротина, ликопена, гинкго, кошачьего когтя или еще более экзотичных веществ — ДНЕА, мелатонина и фитоэстрогенов? Возможно, вы слышали о них когда-то, но теперь у вас есть возможность разобраться, что они дают вашему организму и нужны ли они вам вообще. Употребление нескольких добавок — это хорошее начало программы оздоровления, ну а как насчет более полной программы, включающей пять или десять добавок? Как насчет пищевых добавок, которые помогают избавиться от артрита, головной боли или даже улучшить память?

Сейчас мы вкратце расскажем обо всех частях книги, что поможет вам быстро найти нужную информацию, а также, как мы надеемся, заинтересует и вдохновит на дальнейшее чтение книги.

Предупреждение!

Чтение книги *Витамины для “чайников”* не может заменить собой лечение или советы врача; издание призвано лишь предоставить вам полную информацию и научить ориентироваться в обширном мире витаминов, минералов и других полезных веществ. Поскольку каждый человек уникален, в каждом индивидуальном случае перед началом приема любых препаратов и лечебных средств необходима консультация врача. Если вы находитесь под наблюдением врача и получаете от него совет, противоречащий информации, содержащейся в этой книге, вы должны последовать совету врача, поскольку он основан на знании уникальных особенностей вашего организма.

Часть I. Разрешите представить: витамины и минералы

В этой части мы рассказываем о пользе витаминов и минералов, о том, как приобрести высококачественные препараты, которые, тем не менее, не ударят по вашему кошельку. Вы узнаете, как составлять свою основную витаминную программу и когда необходим прием дополнительных препаратов. Специальное предложение: мы научим вас читать аннотации к витаминным препаратам между строк! Также познакомим вас с некоторыми популярными терапевтическими диетами.

Часть II. Витамины и минералы — для крепкого здоровья и отличного самочувствия!

В главах этой части мы попробуем собрать воедино то, что известно науке об удивительных веществах — витаминах и минералах, и расскажем вам, как использовать их свойства в вашей жизни. Мы разьясим различия между разными видами витаминных препаратов и поможем сделать собственный выбор. Надеемся, что информация, представленная нами в этой части, окажется доступнее и полнее той, которая содержится в аннотациях к витаминным препаратам. И мы ручаемся, что она более достоверна, чем многочисленные рекламные объявления.

Часть III. Пищевые добавки для каждого

Здесь мы предлагаем специфические комплексы пищевых добавок, указываем дозировки и уточняем рекомендации по питанию для мужчин, женщин, спортсменов, детей, подростков

и вегетарианцев. Мы даем необходимые рекомендации по приему добавок беременным женщинам, тем, у кого лишний вес, кто хочет укрепить иммунную систему и кто стремится повысить свое либидо.

Эта часть также содержит полезные подсказки, как оставаться здоровым и жизнерадостным в пожилом возрасте. Мы поможем вам определить, какие витамины и травы дают возможность чувствовать себя молодым и сильным.

Часть IV. Великолепные десятки

Данная часть посвящена наиболее важным практическим вопросам, которые вы должны знать, чтобы правильно подбирать витаминно-минеральные комплексы и пищевые добавки и не тратить деньги впустую. Традиционно для “десяток” представляем информацию в максимально сжатом виде. Мы попытаемся обобщить (или дополнить) ваши представления о роли витаминов и минералов. В главе 13 рассмотрим десять самых популярных, по нашему мнению, витаминных комплексов и пищевых добавок, которые авторы принимают сами и рекомендуют принимать своим пациентам. В главе 14 мы расскажем, дефицит каких витаминов и минералов чаще всего наблюдается у наших пациентов; вы узнаете о проявлениях этих состояний и возможностях устранения проблем. В главе 15 мы приводим десять наиболее часто задаваемых вопросов о витаминах и минералах и даем краткие ответы на них.

Часть V. Оздоровительные программы для лечения распространенных болезней и облегчения симптомов

В этой части мы собирали всю ценную информацию воедино. Вы сможете создать собственную программу оздоровления исходя из симптомов и характера ваших недомоганий. Мы расскажем вам, какие препараты и пищевые добавки признаны официальной медицинской наукой, а какие нет, хотя и применялись многими поколениями наших предков. Обратим особое внимание на вопросы безопасности приема добавок, опишем случаи, когда вы не должны принимать определенные препараты и пищевые добавки, расскажем о возможных нежелательных реакциях на прием распространенных полезных добавок и натуральных лекарственных средств. Также мы рассматриваем некоторые диеты, которые усиливают действие полезных добавок.

Пиктограммы

При чтении книги вы встретите пиктограммы, которыми помечена важная для вас информация. Вот что они означают.



Специальные, возможно несколько более сложные термины, связанные с витаминами, минералами, ферментами и другими полезными добавками. Но не беспокойтесь, мы обязательно объясняем их.



Информация о натуральных источниках полезных веществ. Добавки полезны, но натуральная пища гораздо лучше подходит для пополнения организма определенным веществом!



Информация, которую надо запомнить!



Более подробная информация о том, когда принимать витаминный препарат или добавку, когда нет, как она может повлиять на организм и т.д. Эту пиктограмму мы используем для такой расширенной информации.



Мнение эксперта — врача или другого квалифицированного медицинского работника, фитотерапевта либо диетолога. Эти важные указания помогут вам выбрать безопасную и наиболее эффективную оздоровительную программу.



“Лакомые кусочки” информации — советы о том, как и когда использовать витамины, минералы, ферменты, травы и другие “дары природы”.

Куда двигаться дальше

Мы построили эту книгу таким образом, чтобы вы могли очень легко и быстро находить необходимую вам информацию. Хотите знать больше об определенном полезном веществе? Обратитесь к части II. Много знаете о полезных веществах, но хотите создать индивидуальную программу? Смотрите часть III. Хотите быстро получить нужные сведения и найти ответы на вопросы о добавках? Обратитесь к части IV. Итак, выбирайте тему, открывайте книгу и читайте!