

Бады. Лечим или калечим?

Цацулин Б.А. научный журналист, создатель и ведущий
проекта СМТ – Научный подход

“Молодильные ректальные свечи” Подавляющее число БАД – пустышки и контрафакт!

- - Недоказанные чудодейственные свойства ;
- - Контрафакт и низкое качество;
- - Мимикрия под лекарства;
- - Мнимая “альтернатива” лекарствам;
- - МЛМ сетевой маркетинг;
- - Недобросовестная реклама;
- - Отсутствие нормативной базы.





ОДНОЙ УПАКОВКИ НА МЕСЯЦ ЛЮБВИ

Растительный стимулятор для мужчин!

Хорошо переносится и удобен в применении, совместим с алкоголем, полезен при простатите, отсутствии желаний, сексуальных стрессах, увеличивает количество контактов, продлевает половой акт, усиливает половое влечение, улучшает качество эрекции

ОДНА капсула действует суто

«Активная Жизнь», ОГРН 1087448004896, 80 ОГРН 1087448004896

№ 77.99.23.3.У.5 с Челябинс

аптечной сети 51-33-33

530. Рекла

НО не все БАД одинаково бесполезны!

Стояк за 7 минут — секретное средство от профессионалов

Али капс Плюс — капсулы для могучей эрекции, популярные в порноиндустрии

- ✓ Мгновенное действие
- ✓ Длительная эрекция для ТЕБЯ

Плюс его патрона



БАД в РФ. Что это такое?

БАД. РФ.

Биологически активные добавки к пище - **природные (идентичные природным) биологически активные вещества**, предназначенные для употребления **одновременно** с пищей или **введения в состав** пищевых продуктов;

ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов"

- **дополнительный** источник пищевых и биологически активных веществ (обогащение рациона);
- **концентраты** натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ;

БАД в США. Что это такое?



БАД. США.

Dietary supplement. Пищевые добавки представляют собой продукты, не являющиеся лекарственными препаратами, пищевыми добавками (специи или консерванты), или обычными продуктами питания:

- Продукт предназначен **для дополнения и не используется в качестве замены** пищи.
- Продукт содержит витамины, минералы, аминокислоты, травы, а также другие вещества (комбинации этих веществ), которые можно использовать для **дополнения диеты**.

Добавки **не предназначены** для лечения, диагностики или профилактики заболеваний.



Что содержат БАД?



FDA Basics

What is the difference between a dietary supplement and a conventional food?

[f SHARE](#) [TWEET](#) [LINKEDIN](#) [PIN IT](#) [EMAIL](#) [PRINT](#)

Conventional foods are foods that are not dietary supplements. A dietary supplement is a product taken by mouth that is intended to supplement the diet and that contains one or more "dietary ingredients." The "dietary ingredients" in these products may include

- vitamins
- minerals
- herbs or other botanicals
- amino acids
- other substances found in the human diet, such as enzymes

Dietary supplements must be labeled as such and must not be represented for use as a conventional food or as the sole item of a meal or the diet. One way to distinguish dietary supplements from conventional foods is by looking at the nutrition information on the label of the product. Conventional foods must have a "Nutrition Facts" panel on their labels, but dietary supplements must have a "Supplement Facts" panel.

Парень! Что с тобой? Мне тут кой-че привезли с из-за бугра...





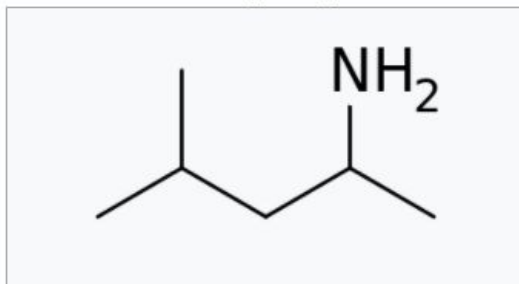
DMAA(ДМАА) и дизайнерские наркотики

В 2010 году 21-летний мужчина в Новой Зеландии получил кровоизлияние в мозг после приема 556 мг метилгексамина, кофеина и алкоголя.

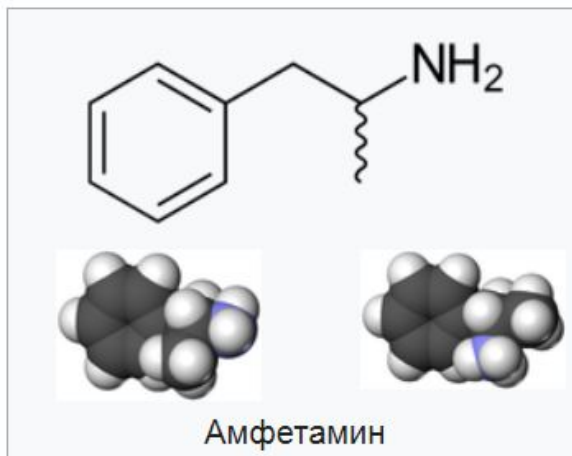
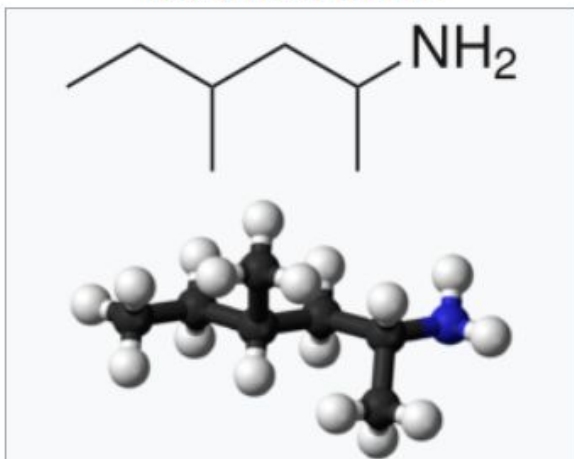


«экстракт герани»

1,3-Dimethylbutylamine



Methylhexanamine



Амфетамин



Половина БАД на территории России

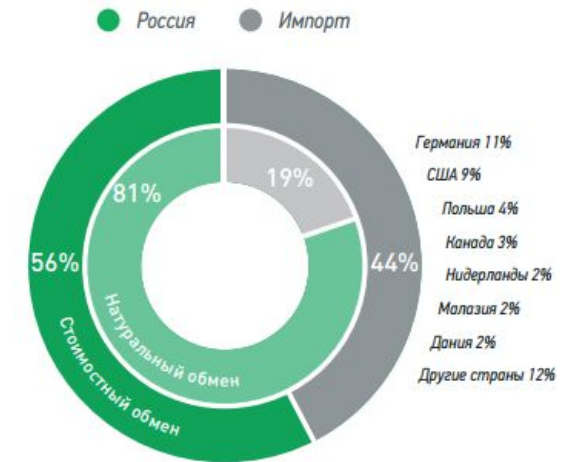
Импортная продукция

- БАД и лекарственные средства – многомиллионные обороты.

- Объем российского аптечного рынка БАД в стоимостном выражении в июнь - 2017 г. составил 2,5 млрд. руб.
- Объем коммерческого рынка ЛП в июне 2017 г. составил 50,1 млрд. руб
- Рынок БАД составляет 4% от рынка ЛС.
- Почти половина БАД – зарубежные производители.

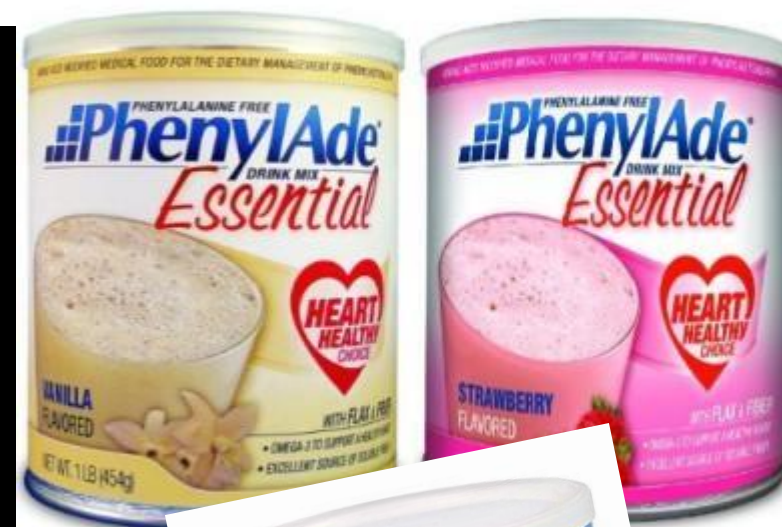
Рисунок 27

Соотношение продаж БАД отечественного и импортного производства



iHerb®
TRUSTED BRANDS. HEALTHY REWARDS.

Их диета — это не ограничение жизнедеятельности, а образ жизни!



Помогут только БАД?

- Муковисцидоз;
- Фенилкетонурия;
- Галактоземия;
- Лактазная недостаточность;
- Целиакия;
- Аллергии/непереносимость;
- Ожирение и диабет;
- Диетические режимы (лечебно-профилактическое питание, профессиональная деятельность, веганство, религиозные и пр.)

Утвердить перечень специализированных продуктов лечебного питания для детей-инвалидов на 2017 год согласно приложению.



mmmama
[iherbfans]

Продукты для больных фенилкетонурией

Здравствуйтесь! Вопросы у меня сегодня 2 и очень отчаянных. 1) Ищу продукты для ребенка, больного фенилкетонурией (к белок). То есть это низко- или безбелковые продукты, типа «переводится??») и т.д. Специального раздела на сайте не наш подскажите, что покупаете. У дальних родственников такой ;

Ур-р-ра!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Свершилось чудо!!!

В Ростове-на-Дону официально зарегистрировано "Общество поддержки больных целиакией РО". Первая пройдет в конце июля. Цель - установление личных контактов, оказание взаимной поддержки и взаимопомощи, также регистрация, желающих вступить в данное Общество. Будут подробно рассказаны цели и задачи Организации. Продемонстрирован ролик, в котором затрагиваются проблемы людей с целиакией. Врач-гастроэнтеролог ответит на все вопросы участников. А также пройдет презентация продуктов, не содержащих

БАДы бывают разные. Черные, белые...

Продукты

питания

Номер свидетельства и дата — RU.77.99.32.005.
E.002318.05.17 от 22.05.2017

БА

Д



Лекарственные

средства



Специализированные продукты:

- для питания спортсменов;
- диетического, лечебного и профилактического питания;
- для питания беременных и кормящих женщин;
- продукты детского питания.

Многие регистрируются

как БАД!



Номер свидетельства и дата — RU.77.99.19.001
E.003402.08.17 от 02.08.2017

ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕГЛАМЕНТ ТАМОЖЕННОГО СОЮЗА ТР ТС

027/2012

Зарубежные продукты регистрируются как БАД в РФ или НИКАК

Необходимые отечественные специализированные продукты не доступны на территории РФ!

Санкции на ввоз продуктов посадят больных на полуголодную диету

15:46, 12.08.2014 / [Версия для печати](#) / [5 комментариев](#)

Читайте также



Как забыть о страхе перед имплантацией зубов?

Страдающие лактазной недостаточностью, целиакией, муковисцидозом и диабетом могут оказаться в ситуации, когда их рацион окажется таким же ограниченным, как и в советские времена, а о пользе и лечебной функции питания и говорить не придется. Виной тому — санкции, введенные Россией на ввоз продуктов из стран ЕС, Америки, Норвегии, Австралии.



Не все БАДЫ не работают!

БАДы. Не для профилактики. А для чего?

Диетические добавки **не должны использоваться для лечения** любого заболевания или **в качестве профилактики**. Исключением из этой рекомендации является надлежащее использование витаминов.

Для тех, **кто не может соблюдать сбалансированную диету**, определенные добавки «могут иметь ценность».

Научные данные, **подтверждающие преимущества** некоторых пищевых добавок (например, витаминов и минералов), **хорошо изучены** для определенных состояний здоровья, но др
дальнейшем изучении.



American College of Medical Toxicology and The American Academy of Clinical Toxicology



American College of Medical Toxicology
Physicians Specializing in the Care of Poisoned Patients

Как соблюдать сбалансированную диету?

- Возраст;
- Пол;
- Генетика;
- Пищевые предпочтения;
- Трудовая деятельность;
- Беременность;
- Спортивная деятельность...



the guardian

home world europe US americas asia australia africa middle east cit

France

Joel and Sergine Le Moaligou convicted of causing child's death

French couple who refused to take their sick and undernourished daughter to hospital were sentenced to five years in jail

Kim Willsher in Paris
Friday 1 April 2011 21:11 BST

Shares 217

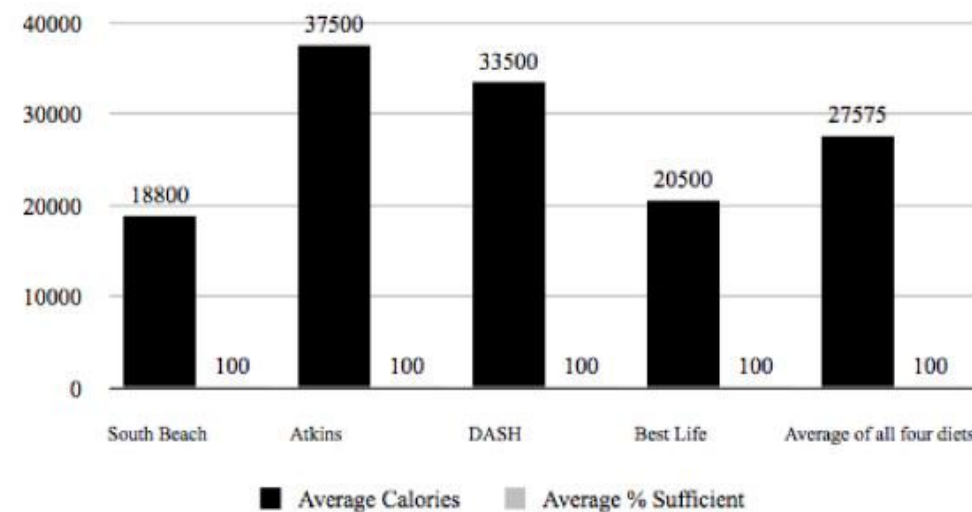
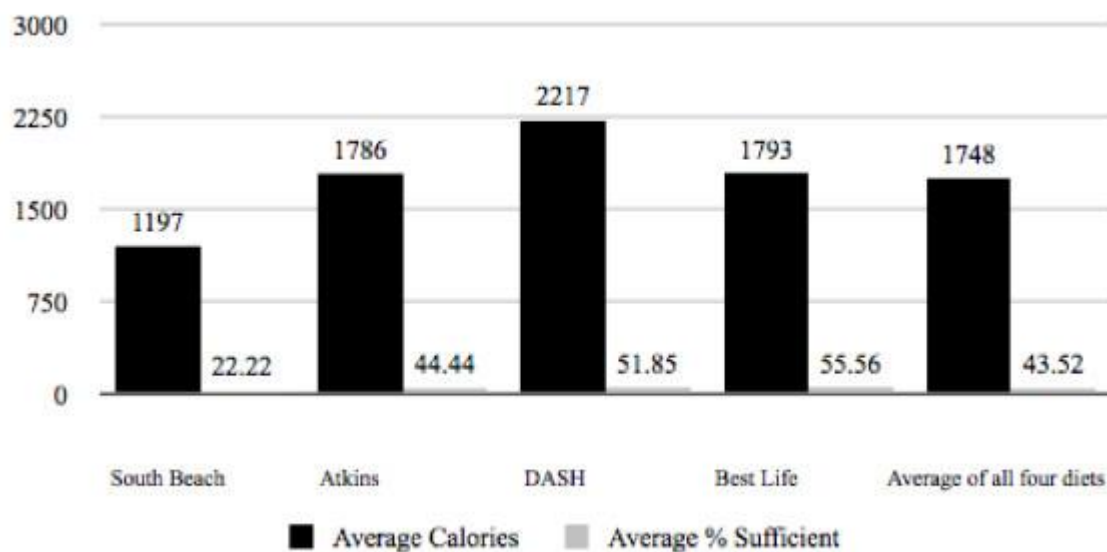
This article is 5 years old.

Это событие произошло в марте 2008 г. с французской парой Sergine и Joel Le Moaligou. Как показало вскрытие, ребенок, который кормился только грудным молоком, страдал от нехватки витаминов А и В 12, из-за строгой веганской диеты матери. Недостаток этих витаминов повышают чувствительность ребенка к инфекции, что может стать причиной заболеваний. Вот только прямой причиной смерти ребенка стала пневмония, которую родители лечили народной медициной, вместо того, чтобы отвести ребенка в больницу. Причиной пневмонии было ослабление иммунитета, вызванное браком витаминов, вот только



Наименование прибора	: Unicel DXH800				
СОЭ (по методу Вестергрена)	: 4		мм/час		[2-20]
<u>Гемоглобин</u>	: 5.7 <		g/dL		[11.7-16.1]
Эритроциты	: 4.38		$10^6/\text{mm}^3$		[3.80-5.30]
Средний объем эритроцитов	: 52.0 <		mkm^3		[81.0-100.0]
Среднее содержание гемоглобина в 1 эритроц.	: 13.0 <		pg		[27.0-35.0]
<u>Средняя концентрация гемоглобина в эритроц.</u>	: 25.0 <		g/dL		[31.0-37.0]
<u>Гематокрит</u>	: 0.23 <		L/L		[0.34-0.47]
Ширина распределения эритроцитов по объему:	25.5 >		%		[10.0-17.0]
Тромбоциты	: 769 >		$10^3/\text{mm}^3$		[150-400]
Средний объем тромбоцитов	: 8.7		mkm^3		[5.0-13.0]
Ширина распределения тромбоцитов по объему:	18.0		%		[10.0-20.0]
Тромбокрит	: 0.668		%		[0.100-1.000]
Лейкоциты	: 5.5		$10^3/\text{mm}^3$		[3.8-11.8]
Лимфоциты	: 31.5	% [20.0-40.0]	1.73	$10^3/\text{mm}^3$	[0.76-4.70]
Нейтрофилы	: 60.8	% [48.0-78.0]	3.34	$10^3/\text{mm}^3$	[1.80-8.90]
Эозинофилы	: 0.7	% [0.0-6.0]	0.04	$10^3/\text{mm}^3$	[0.00-0.90]
Базофилы	: 1.6 >	% [0.0-1.0]	0.09	$10^3/\text{mm}^3$	[0.00-0.18]
Моноциты	: 5.4	% [3.0-11.0]	0.30	$10^3/\text{mm}^3$	[0.11-1.30]

Действительно ли нам не хватает витаминов?



Format: Abstract ▾

[J Int Soc Sports Nutr](#). 2010 Jun 10;7:24. doi: 10.1186/1550-2783-7-24.

Prevalence of micronutrient deficiency in popular diet plans.

[Calton JB](#)¹.

[Author information](#)

Профилактическое здоровоохранение/профилактическая медицина

Cause	Deaths caused (millions per year)
Повышенное давление	7.8
Высокий уровень холестерина	3.9
Недоедание	3.8
ИППП	3.0
Алиментарные дефициты	2.8
Ожирение и лишний вес	2.5
Гиподинамия (низкая физическая активность)	2.0

Leading causes of preventable death worldwide as of the year 2001

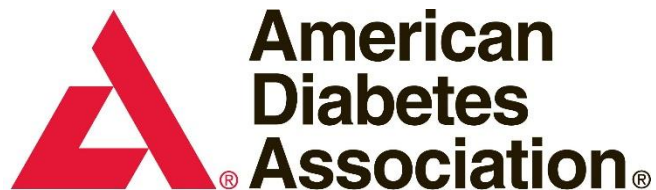


Диабет, диета и БАД

- Лишний вес и хроническое ожирение является ведущей причиной в 64% случаев диабета у мужчин и 77% случаев у женщин.
- Диетический режим – главный инструмент лечения диабета (низкоуглеводная диета)

INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION, 2012
Clinical Guidelines Task Force

Global Guideline for Type 2 Diabetes



NICE National Institute for
Health and Care Excellence



Coca-Cola
139 kcal

CARBOHYDRATES

34.9g

SUGAR

35g

FAT

0

PROTEIN

0

CAFFEINE

32mg

SWEETENERS

Sugar



Coca-Cola Zero
0 kcal

CARBOHYDRATES

0

SUGAR

0

FAT

0

PROTEIN

0

CAFFEINE

32mg

SWEETENERS

Aspartame
Acesulfame-K
Sucralose



Coca-Cola Light
0 kcal

CARBOHYDRATES

0

SUGAR

0

FAT

0

PROTEIN

0

CAFFEINE

42mg

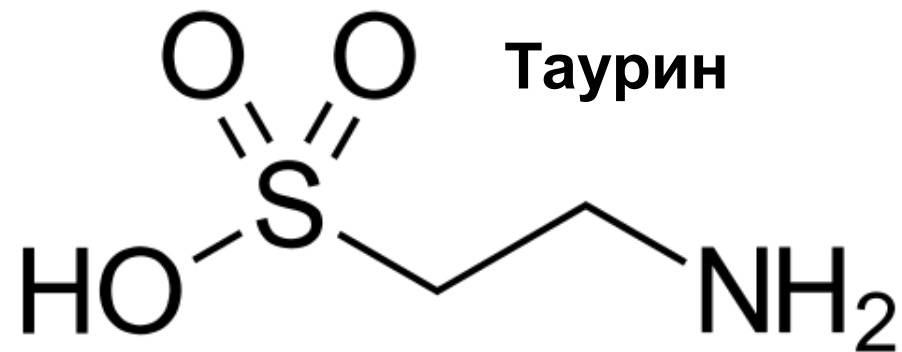
SWEETENERS

Aspartame
Acesulfame-K



Номер свидетельства и дата — RU.77.99.32.003.
E.002186.02.15 от 04.02.2015

БАД для животных



Мы научили льва питаться водорослями



Соблюдать сбалансированную диету? БАД как подспорье

- Сложность в изменении привычного режима питания приводит к «перееданию-компенсации» - нервная булимия.



Meal replacement products

MRPs -Продукты для замены пищи - представляют собой либо предварительно упакованные порошкообразные смеси, либо пищевые батончики. ППМ обычно имеют высокий уровень белка с низким содержанием жиров и углеводов. Содержат широкий спектр витаминов и минералов.




Белковые и углеводные концентраты

- Белковые смеси (протеин);
- Гейнеры (например, белково-углеводные)
- Аминокислотные комплексы;

REVIEW | OPEN ACCESS

International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise

Ralf Jäger, Chad M. Kerksick, Bill I. Campbell, Paul J. Cribb, Shawn D. Wells, Tim M. Skwiat, Martin Purpura, Tim N. Ziegenfuss, Arny A. Ferrando, Shawn M. Arent, Abbie E. Smith-Ryan, Jeffrey R. Stout, Paul J. Arciero, Michael J. Ormsbee, Lem W. Taylor, Colin D. Wilborn, Doug S. Kalman, Richard B. Kreider, Darryn S. Willoughby, Jay R. Hoffman, Jamie L. Krzykowski and Jose Antonio  

Journal of the International Society of Sports Nutrition 2017 | 14:20 | <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8>

© The Author(s). 2017

Received: 3 June 2017 | Accepted: 5 June 2017 | Published: 20 June 2017



Protein Supplementation in U.S. Military Personnel^{1,2,3,4}

Stefan M. Pasiakos^{*}, Scott J. Montain, and Andrew J. Young

Rangers

Top 10 Supplements Used* (n=768, aged 23.6 ± 4.3 yrs, Males)

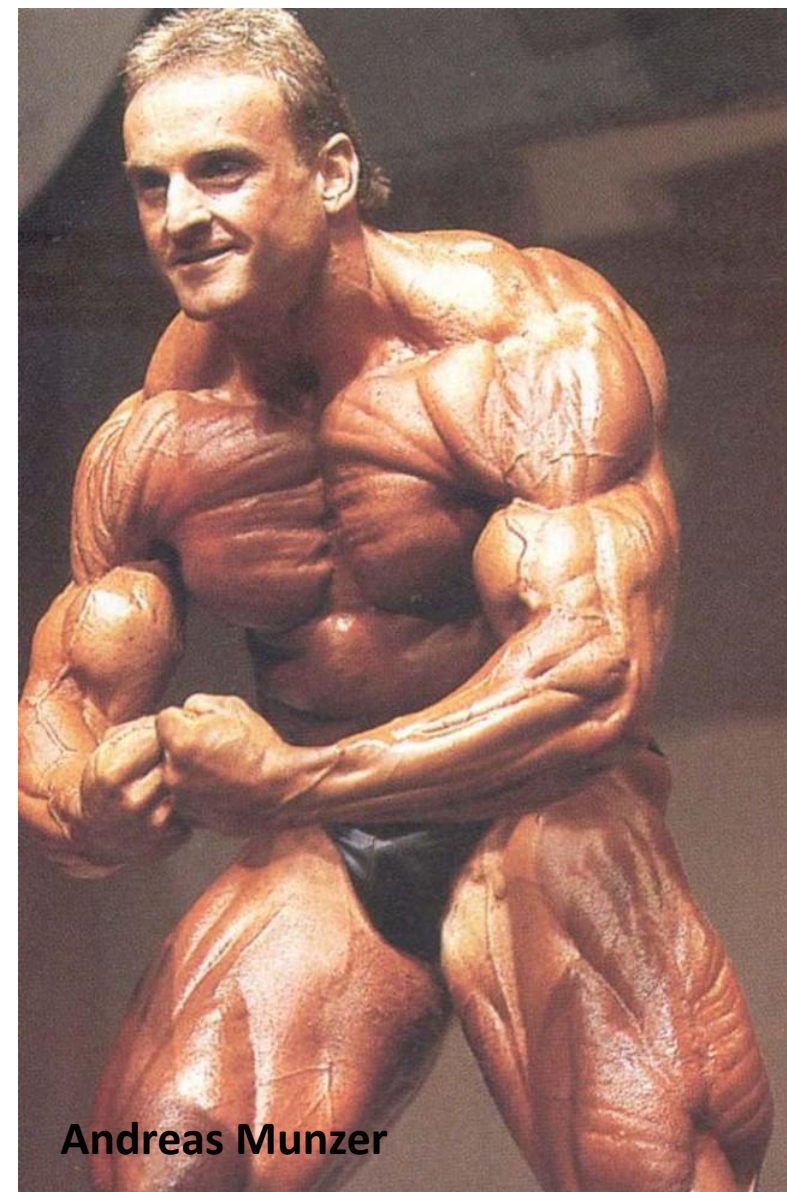
- | | |
|-----------------------------|------|
| 1. Carbo-Electrolyte Drinks | 70 % |
| 2. Multivitamins | 28 % |
| 3. Creatine | 23 % |
| 4. Protein/Amino Acids | 23 % |
| 5. Sports Bars | 22 % |

* Asked for use of supplements in the past three months.



Use of Dietary Supplements in Elite U.S. Army Populations Harris Lieberman, LTC Gaston Bathalon, LTC Joseph Creedon, MAJ Maria Bovill, Susan McGraw U.S. Army Research Institute of Environmental Medicine

Водно-солевой баланс



Предтренировочные комплексы



FDA U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

A to Z Index | Follow FDA | En Español

Search FDA

Home Food Drugs Medical Devices Radiation-Emitting Products Vaccines, Blood & Biologics Animal & Veterinary Cosmetics Tobacco Products

Food

Home > Food > Dietary Supplements > Products & Ingredients

Products & Ingredients

- Acacia rigidula in Dietary Supplements
- BMPEA in Dietary Supplements
- DMAA in Dietary Supplements
- DMBA in Dietary Supplements
- Methylsinephrine in Dietary Supplements
- Picamilon in Dietary Supplements
- ▶ Pure Powdered Caffeine
- Vinpocetine in Dietary Supplements

Pure Powdered Caffeine

SHARE TWEET LINKEDIN PIN IT EMAIL PRINT

Pure powdered caffeine products are potentially dangerous and have contributed to at least two deaths.

One teaspoon of pure powdered caffeine is equivalent to the amount of caffeine in about 28 cups of regular coffee. While consumers of caffeinated products such as coffee, tea, and soda may be aware of caffeine's less serious effects – such as nervousness and tremors – they may not be aware that these pure powdered caffeine products are much more potent and can cause serious health effects, including rapid or dangerously erratic heartbeat, seizures and death. Vomiting, diarrhea, stupor and disorientation are also symptoms of caffeine toxicity.

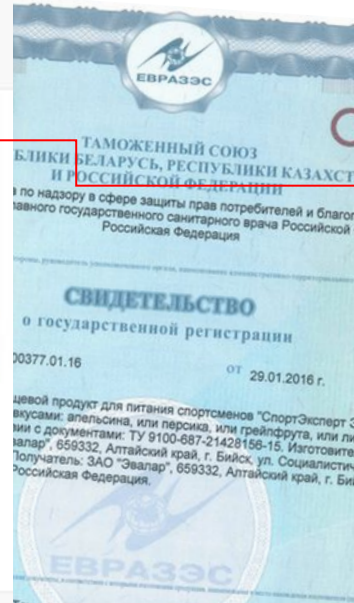
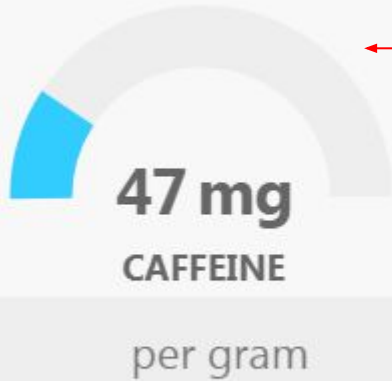
The difference between a safe amount and a toxic dose of caffeine in these pure powdered products is very small. Safe quantities of these products can be nearly impossible to measure accurately with common kitchen measuring tools. Volume measures, such as teaspoons, are not precise enough to calculate how many milligrams of caffeine are in the serving size. Pre-existing conditions can intensify the effects of caffeine and make the product more dangerous for these individuals.

The FDA aggressively monitors the marketplace for pure powdered caffeine products and will take action as appropriate. If violations exist, the FDA can pursue enforcement action, such as seizure of the product or an injunction to prevent the firm from continuing to manufacture or market the product.

Resources for You

БАД. Кофеин и экстракт гуараны

Caffeine Levels



Состав

Вода, фруктоза, экстракт гуараны, лактат магния, пантотенат кальция, тиамина гидрохлорид, пиридоксина гидрохлорид, лимонная кислота (регулятор кислотности), сахарный колер IV (краситель), ароматизатор натуральный "Апельсин", сорбат калия (консервант).



В 1 флаконе (50 мл) содержится:	Масса	% от РСН
Кофеин	150 мг*	300*
Магний	150 мг	37,5
Витамин В1 (тиамин)	1,4 мг	100
Витамин В5 (пантотеновая кислота)	6,0 мг	100
Витамин В6 (пиридоксин)	2,0 мг	100



Решил выпить протеин

Ожидание



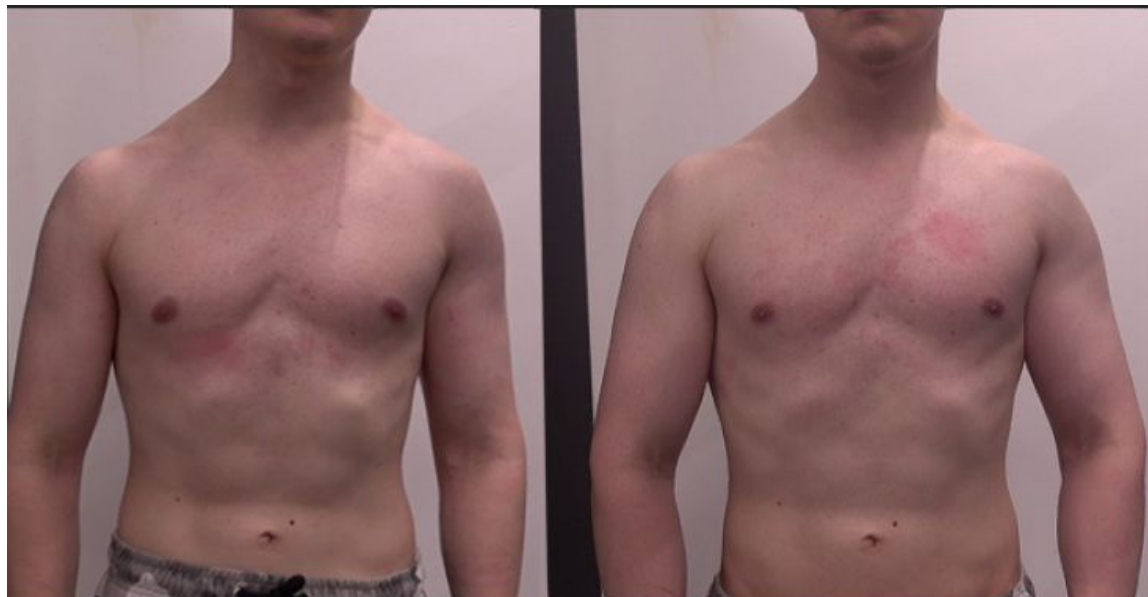
Реальность





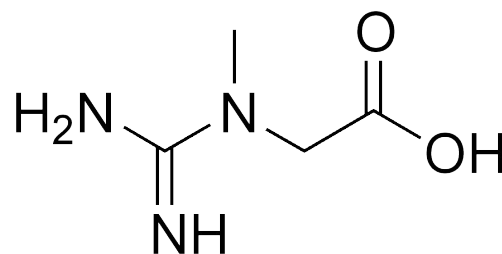
- Образец №1 Pureprotein
- Образец №2 Atech
- Образец №3 Rline
- Образец №4 RPS
- Образец №5 KingsProtein
- Образец №6 Genlab
- Образец №7 АкадемияТ

Креатин моногидрат



без креатина/до тренировки

14 дней креатина/до тренировки




креати

н

Международное общество спортивного питания
(ISSN) REVIEW | OPEN ACCESS

International Society of Sports Nutrition position stand:
safety and efficacy of creatine supplementation in exercise,
sport, and medicine

Richard B. Kreider , Douglas S. Kalman, Jose Antonio, Tim N. Ziegenfuss, Robert Wildman, Rick Collins,
Darren G. Candow, Susan M. Kleiner, Anthony L. Almada and Hector L. Lopez

Journal of the International Society of Sports Nutrition 2017 14:18 | <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0173-z>

© The Author(s). 2017

Received: 27 April 2017 | Accepted: 30 May 2017 | Published: 13 June 2017



Creatine for treating muscle disorders

Published:

5 June 2013

Authors:

Kley RA, Tarnopolsky MA, Vorgerd M

Primary Review Group:

Neuromuscular Group

[See the full Review on the Cochrane Library](#)

Print



PDF



Citation



Hereditary muscle diseases usually lead to a progressive muscle weakness. Treatment is mainly symptomatic because curative therapies are lacking. Creatine, a popular nutritional supplement among athletes, improves muscle performance in healthy individuals. This is an update of our [review](#) evaluating creatine treatment in muscle disorders that was first published in 2007. At this update we identified no new studies but we had previously found 14 randomised controlled trials with 364 participants which met our defined [selection criteria](#). The methodological quality of these studies was high, with only one exception. Analysis of pooled results showed a significant increase in muscle strength in [muscular dystrophies](#) and an improvement in activities of daily living in [muscular dystrophies](#) and inflammatory myopathies during creatine treatment compared to [placebo](#). Significant adverse events occurred only in people with glycogen storage disease type V presenting as an increase in muscle pain episodes and impairment in activities of daily living.

Authors' conclusions:

High quality evidence from [RCTs](#) shows that short- and medium-term creatine treatment increases muscle strength in [muscular dystrophies](#). There is also evidence that creatine improves functional performance in [muscular dystrophy](#) and idiopathic inflammatory myopathy. Creatine is well tolerated in these people. High quality but limited evidence from [RCTs](#) does not show significant improvement in muscle strength in metabolic myopathies. High-dose creatine treatment impaired activities of daily living and increased muscle pain in



Who is talking abo



Профилактическое здоровоохранение/профилактическая медицина

Intervention	Percent of all child deaths preventable
Грудное вскармливание	13
Дополнительное питание	6
Обогащение рациона Цинком	4
Обогащение рациона Ретинолом (Витамин А)	2

Leading preventive interventions that reduce deaths in children 0–5 years old
worldwide 2003

Micronutrient deficiencies

- По крайней мере половина детей во всем мире в возрасте от 6 месяцев до 5 лет страдают от дефицита питательных микроэлементов, а во всем мире более 2 млрд человек.



Micronutrient Facts



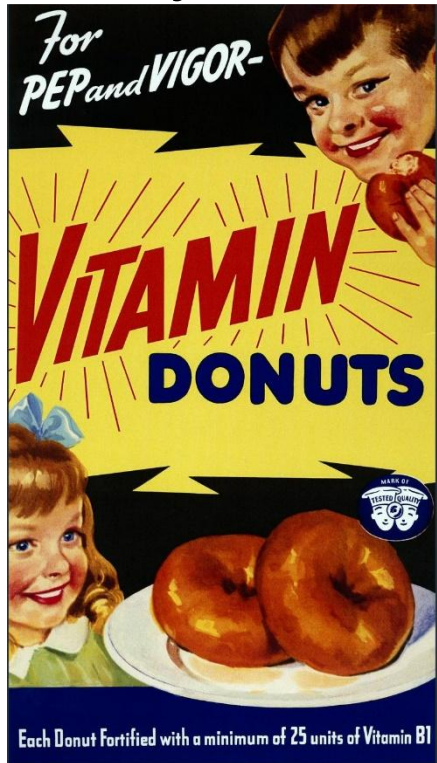
Micronutrients are dietary components, often referred to as vitamins and minerals, which although only required by the body in small amounts, are vital to development, disease prevention, and wellbeing. Micronutrients are not produced in the body and must be derived from the diet¹.

Deficiencies in micronutrients such as iron, iodine, vitamin A, folate and zinc can have devastating consequences. At least half of children worldwide ages 6 months to 5 years suffer from one or more micronutrient deficiency, and globally more than 2 billion people are affected².

IMMPaCt focuses primarily on helping to eliminate deficiencies in iron, vitamin A, iodine, folate and zinc.

Food fortification

Постановление Правительства Российской Федерации от 5 октября 1999 г. №1119, подписанное Президентом Российской Федерации В.В. Путиным.



Обогащенные
“витаминами” пончики



Генетически модифицированный
рис с бета-каротином.
Предназначен для
снижения дефицита витамина А

Дефицит Витамина D

- Даже в РФ молоко, соки, некоторые виды хлеба, йогурты, сыры и пр. обогащены витамином D в средней дозировке в 400 МЕ.
- Свыше 30-50% детей и взрослых подвержены риску дефицита витамина D
- Дефицит витамина D связан с риском развития сердечно-сосудистых заболеваний
- Витамин D рекомендуется в скандинавских странах из-за слабого солнечного света.



norden

- Thacher TD, Fischer PR, Strand MA, Pettifor JM. Nutritional rickets around the world: causes and future directions. *Ann Trop Paediatr* 2006;**26**:1–16.
- Sedrani SH. Low 25-hydroxyvitamin D and normal serum calcium concentrations in Saudi Arabia: Riyadh region. *Ann Nutr Metab* 1984;**28**:181–5.
- Fuleihan GEH, Nabulsi M, Choucair M, et al. Hypovitaminosis D in healthy schoolchildren. *Pediatrics* 2001;**107**:53–9.
- Tangpricha V, Pearce EN, Chen TC, Holick MF. Vitamin D insufficiency among free-living healthy young adults. *Am J Med* 2002;**112**:659–62.
- Gordon CM, DePeter KC, Estherann G, Emans SJ. Prevalence of vitamin D deficiency among healthy adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2004;**158**:531–7.
- Sullivan SS, Rosen CJ, Halteman WA, Chen TC, Holick MF. Adolescent girls in Maine at risk for vitamin D insufficiency. *J Am Diet Assoc* 2005;**105**:971–4.
- Lips P, Duong T, Oleksik A, et al. A global study of vitamin D status and parathyroid function in postmenopausal women with osteoporosis: baseline data from the multiple outcomes of raloxifene evaluation clinical trial. *J Clin Endocrinol Metab* 2001;**86**:1212–21.

Vitamin D deficiency: a worldwide problem with health consequences^{1,2,3,4}

Michael F Holick and Tai C Chen

+ Author Affiliations

Abstract

Nordic Nutrition Recommendations 2012

Integrating nutrition and physical activity

Неэффективное вещество как БАД и как лекарство



БАД.



Лекарство.

Гепатопротектор - фосфолипиды из соевых бобов, содержащие 76% (3-*sn*-фосфатидил) холина (синонимы - эссенциальные фосфолипиды, EPL)

Эффективное вещество как БАД и как лекарство



БАД.
Цена 646 руб.
Пересчет на активное
действующее вещество
0,89 рубля за мг

Синтетический аналог гормона шишковидной железы (эпифиза). Нормализует циркадные ритмы. Ускоряет засыпание, уменьшает число ночных пробуждений, улучшает самочувствие после утреннего пробуждения



Лекарство.
Цена 679 руб.
Пересчет на активное
действующее вещество
9,4 рубля за мг

Melatonin for the prevention and treatment of jet lag

Published:

22 April 2002

Authors:

Herxheimer A, Petrie KJ

Primary Review Group:

[Common Mental Disorders Group](#)

Jet lag commonly affects air travellers who cross several time zones. It results from the body's internal rhythms being out of step with the day-night cycle at the destination. Melatonin is a pineal hormone that plays a central part in regulating bodily rhythms and has been used as a drug to re-align them with the outside world. Melatonin is remarkably effective in preventing or reducing jet lag, and occasional short-term use appears to be safe. It should be recommended to adult travellers flying across five or more time zones, particularly in an easterly direction, and especially if they have experienced jet lag on previous journeys. Travellers crossing 2-4 time zones can also use it if need be.

See the full Review on
the **Cochrane Library**



Related content



Print



PDF



Citation



Authors' conclusions:

Melatonin is remarkably effective in preventing or reducing jet lag, and occasional short-term use appears to be safe. It should be recommended to adult travellers flying across five or more time zones, particularly in an easterly direction, and especially if they have experienced jet lag on previous journeys. Travellers crossing 2-4 time zones can also use it if need be.

The pharmacology and toxicology of melatonin needs systematic study, and routine pharmaceutical quality control of melatonin products must be established.



Who is talking about this a



Relaxation drink



Эффективное вещество как БАД и как лекарство



этиловый эфир омега-3-кислот, состоящий из этилового эфира эйкозапентаеновой кислоты (ЭПК) — 46% и этилового эфира докозагексаеновой кислоты (ДГК) — 38%

БАД.
Цена 1099 руб.
Пересчет на активное действующее вещество 20,3 рубля за грамм



Лекарство.
Цена 1669 руб.
Пересчет на активное действующее вещество 66,2 рубля за грамм

Содержание в продуктах питания



Цена 1 кг 1224 руб
0,75 гр омега-3 в 100 г продукта
Цена за грамм- 163 рубля за
грамм.

Phase 1-4

Showing: 1-10 of 76 studies | 10 studies per page

Show/Hide Columns

Row	Saved	Status	Study Title	Conditions	Interventions	Locations
1	<input type="checkbox"/>	Completed Has Results	Omega-3 Supplementation and Depression Clinical Trial			
2	<input type="checkbox"/>	Completed Has Results	Lipoic Acid and Omega-3 Fatty Acids for Cognitive Impairment in Multiple Sclerosis			
3	<input type="checkbox"/>	Completed Has Results	Omega-3 Fatty Acids for Autism Treatment			
4	<input type="checkbox"/>	Completed Has Results	Effect of Omega 3 Fatty Acids on Oxidative Stress in HIV Seropositive Patients			
5	<input type="checkbox"/>	Completed Has Results	Omega-3 Fatty Acids for Hyperactivity Treatment in Autism Spectrum Disorder			
6	<input type="checkbox"/>	Completed Has Results	Neurochemical Effects of Omega-3 Fatty Acids in Adolescents at Risk for Mania			
7	<input type="checkbox"/>	Completed Has Results	Pilot Study: Lipoic Acid and Omega-3 Fatty Acids for Alzheimer's Prevention			
8	<input type="checkbox"/>	Completed Has Results	Study of the Effect of omega3 on Biomarkers of Cardiac Necrosis (CKMB and Troponin I) and Inflammation Marker (CRP) After Elective Percutaneous Coronary Intervention (PCI)	• Coronary Arteriosclerosis	• Drug: omega 3	• Moddaress Hospital Tehran Islamic Republic of Iran



Trusted evidence.
Informed decisions.
Better health.

[Our evidence](#)

[About us](#)

[Join Cochrane](#)

[News and events](#)

Omega-3 fatty acids for bipolar disorder

Published:
16 April 2008

Authors:
Montgomery P, Richardson AJ

Primary Review Group:
Common Mental Disorders Group

This [systematic review](#) investigated the [efficacy](#) of omega-3 fatty acids for bipolar disorder. Five randomised controlled trials met inclusion criteria for the [review](#). One [trial](#) provided [data](#) that could be analysed, investigating ethyl-EPA as an adjunctive treatment in a mixed outpatient [population](#). Some positive benefits were found for depressive symptoms but not for mania, and no adverse events were reported. There is currently insufficient evidence on which to base any clear recommendations concerning omega-3 fatty acids for bipolar disorder. However, given the general health benefits and safety of omega-3, the preliminary evidence from this [review](#) provides a strong case for well-powered, high-quality trials in specific index populations.

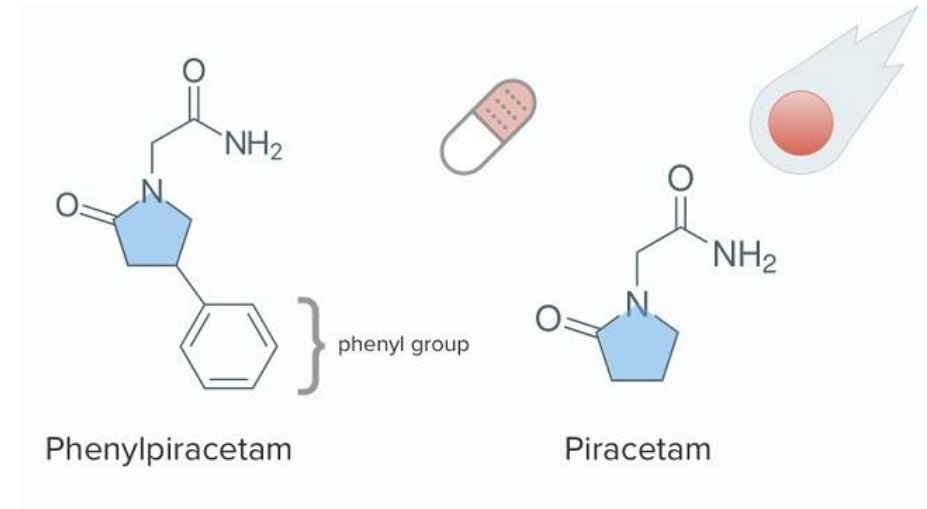
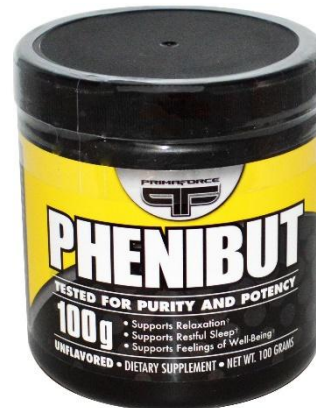
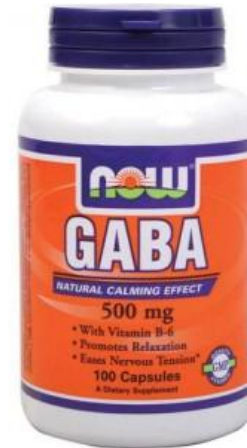
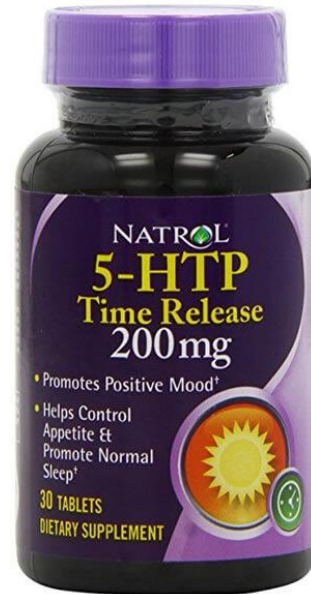
• Drug: Placebo

United States

- Oregon Health & Science University
Portland, Oregon
United States

БАД как ноотропы или smart-drug

- Фенотропил;
- ГАВА;
- Рацетамы;
- 5-НТР ;
- Миллионы их...



Sample	Tonicity ^a	Type of drink ^b	Correlation coefficient	LOD ^c (mOsmol/kg)	LOQ ^c (mOsmol/kg)
1	Hypotonic	Isotonic alcohol-free beer	0.998	2	
2	Isotonic	Isotonic alcohol-free beer	0.998	2	
3	Isotonic	Alcohol-free beer	0.998	2	
4	Hypotonic	Alcohol-free beer	0.998	2	
5	Hypotonic	Alcohol-free beer	0.999	2	
6	Hypotonic	Alcohol-free beer	0.996	2	
7	Hypotonic	Alcohol-free beer	0.997	2	
8	Hypotonic	Alcohol-free beer	0.997	2	
9	Hypotonic	Alcohol-free beer	0.997	3	
10	Hypertonic	Alcohol-free beer	0.998	2	
11	Hypotonic	Alcohol-free beer	0.997	3	
12	Isotonic	Isotonic alcohol-free sports drink	0.998	2	
13	Isotonic	Isotonic alcohol-free sports drink	0.998	2	
14	Hypertonic	Standard beer	0.999	4	
15	Hypertonic	Standard beer	0.999	7	
16	Hypertonic	Standard beer	0.999	4	
17	Hypertonic	Standard beer	0.999	3	
18	Hypertonic	Standard beer	0.999	3	
19	Hypertonic	Standard beer	0.999	3	
20	Hypertonic	Standard beer	0.999	5	
21	Hypertonic	Standard beer	0.999	4	15
22	Hypertonic	Standard beer	0.999	4	13
23	Hypertonic	Standard beer	0.998	3	10



Когда индустрия финансирует исследования, люди склонны их рассматривать с большим скептицизмом!

^a According to own analysis; ^b According to labeling; ^c LOD: Limit of detection; LOQ: limit of quantification.

Состояние исследований

Estimated Energy Requirements (EER), Recommended Dietary Allowances (RDA), and Adequate Intakes (AI) for Water, Energy, and the Energy Nutrients

Age (yr)	Reference BMI (kg/m ²)	Reference Height cm (in)	Reference Weight kg (lb)	Water ^a AI (L/day)	Energy EER ^b (kcal/day)	Carbohydrate RDA (g/day)	Total Fiber AI (g/day)	Total Fat AI (g/day)	Linoleic Acid AI (g/day)	Linolenic Acid ^c AI (g/day)	Protein RDA (g/day) ^d	Protein RDA (g/kg/day) ^e
Males												
0–0.5	—	62 (24)	6 (13)	0.7 ^e	570	60	—	31	4.4	0.5	9.1	1.52
0.5–1	—	71 (28)	9 (20)	0.8 ^f	743	95	—	30	4.6	0.5	11	1.20
1–3 ^g	—	86 (34)	12 (27)	1.3	1046	130	19	—	7	0.7	13	1.05
4–8 ^g	15.3	115 (45)	20 (44)	1.7	1742	130	25	—	10	0.9	19	0.95
9–13	17.2	144 (57)	36 (79)	2.4	2279	130	31	—	12	1.2	34	0.95
14–18	20.5	174 (68)	61 (134)	3.3	3152	130	38	—	16	1.6	52	0.85
19–30	22.5	177 (70)	70 (154)	3.7	3067 ^h	130	38	—	17	1.6	56	0.80
31–50	22.5 ⁱ	177 (70) ⁱ	70 (154) ⁱ	3.7	3067 ^h	130	38	—	17	1.6	56	0.80
>50	22.5 ⁱ	177 (70) ⁱ	70 (154) ⁱ	3.7	3067 ^h	130	30	—	14	1.6	56	0.80
Females												
0–0.5	—	62 (24)	6 (13)	0.7 ^e	520	60	—	31	4.4	0.5	9.1	1.52
0.5–1	—	71 (28)	9 (20)	0.8 ^f	676	95	—	30	4.6	0.5	11	1.20
1–3 ^g	—	86 (34)	12 (27)	1.3	992	130	19	—	7	0.7	13	1.05
4–8 ^g	15.3	115 (45)	20 (44)	1.7	1642	130	25	—	10	0.9	19	0.95
9–13	17.4	144 (57)	37 (81)	2.1	2071	130	26	—	10	1.0	34	0.95
14–18	20.4	163 (64)	54 (119)	2.3	2368	130	26	—	11	1.1	46	0.85
19–30	21.5	163 (64)	57 (126)	2.7	2403 ^j	130	25	—	12	1.1	46	0.80
31–50	21.5 ^j	163 (64) ^j	57 (126) ^j	2.7	2403 ^j	130	25	—	12	1.1	46	0.80
>50	21.5 ^j	163 (64) ^j	57 (126) ^j	2.7	2403 ^j	130	21	—	11	1.1	46	0.80
Pregnancy												
1st trimester				3.0	+0	175	28	—	13	1.4	46	0.80
2nd trimester				3.0	+340	175	28	—	13	1.4	71	1.10
3rd trimester				3.0	+452	175	28	—	13	1.4	71	1.10
Lactation												
1st 6 months				3.8	+330	210	29	—	13	1.3	71	1.30
2nd 6 months				3.8	+400	210	29	—	13	1.3	71	1.30

Nutrient	RDI	highest RDA or DRI
Vitamin A	900 µg	900 µg
Ascorbic Acid Vitamin C	60 mg	90 mg
Calcium	1000 mg	1300 mg
Iron	18 mg	18 mg
Cholecalciferol Vitamin D	400 IU (10 µg)	800 IU
Tocopherol Vitamin E	30 IU	15 mg (33 IU of synthetic)
Vitamin K	80 µg	120 µg
Thiamin Vitamin B1	1.5 mg	1.2 mg
Riboflavin Vitamin B2	1.7 mg	1.3 mg
Niacin Vitamin B3	20 mg	16 mg
Pyridoxine Vitamin B6	2 mg	1.7 mg
Folate	400 µg	400 µg
Cobalamine Vitamin B12	6 µg	2.4 µg
Biotin	300 µg	30 µg
Pantothenic acid Vitamin B5	10 mg	5 mg
Phosphorus	1000 mg	1250 mg
Iodine	150 µg	150 µg
Magnesium	400 mg	420 mg
Zinc	15 mg	11 mg
Selenium	70 µg	55 µg
Copper	2000 µg	900 µg
Manganese	2 mg	2.3 mg
Chromium	120 µg	35 µg
Molybdenum	75 µg	45 µg
Chloride	3400 mg	2300 mg

Key points

- In developing countries, limited access or adaptation to a healthful, well-balanced diet can cause micronutrient malnutrition, with irreversible health consequences affecting morbidity and mortality
- Deficiencies in vitamin A and/or iron are prevalent among reproductive-aged women, infants and children in developing countries, with therapeutic doses require for treatment
- In developing and developed countries, reproductive-aged women or those who are pregnant must ensure adequate intakes of folic acid, iron, calcium and iodine, which might require supplementation
- In developed countries, adequate nutrient intake can usually be achieved through a well-balanced diet and supplementation might not confer additional health benefits (except among individuals with increased requirements)
- Postmenopausal women and elderly men could benefit from a combination of low-dose calcium and vitamin D for bone health
- Use of a multivitamin supplement with low levels of essential vitamins and minerals could be linked to reductions in the incidence of cancer and cataracts among men

Box 1 | Supplementation during adulthood

- Low-dose calcium plus vitamin D supplementation might reduce risk of fractures and BMD loss among postmenopausal women and men aged ≥ 65 years.
- Low-dose multivitamin supplementation seems to reduce the risk of incident cancer (especially among men with baseline nutritional deficiencies or a previous cancer diagnosis) and age-related cataracts. These effects remain to be confirmed in large-scale trials (especially among women) and with baseline nutritional status taken into account.
- Individual high-dose supplements of β -carotene, vitamin E, selenium, vitamin C or folic acid are not recommended for cancer or cardiovascular disease prevention.
- Harmful effects of high-dose supplementation with individual vitamins, including β -carotene, folate and vitamin E, have been reported.

Box 3 | Supplementation among infants and children

- The WHO recommends vitamin A supplementation for infants aged 6–59 months in areas where vitamin A deficiency is a public-health problem to reduce morbidity and mortality. This approach also applies to children infected with HIV.
- Vitamin D supplementation can be used to prevent rickets among infants.
- Iron supplementation can be considered to prevent anaemia and iron deficiency among infants aged 6–23 months in areas where anaemia is prevalent or where intakes of foods fortified with iron are low. Little is known about the effects on morbidity, mortality or developmental outcomes.
- Supplementation with *n*-3 fatty acids among children with attention deficit hyperactivity disorder or autism spectrum disorders could reduce symptoms; however, well-designed large-scale randomized trials are needed.
- Multivitamin supplementation might reduce duration of hospital admission for diarrhoea and respiratory infections, but little is known about effects on other health outcomes.

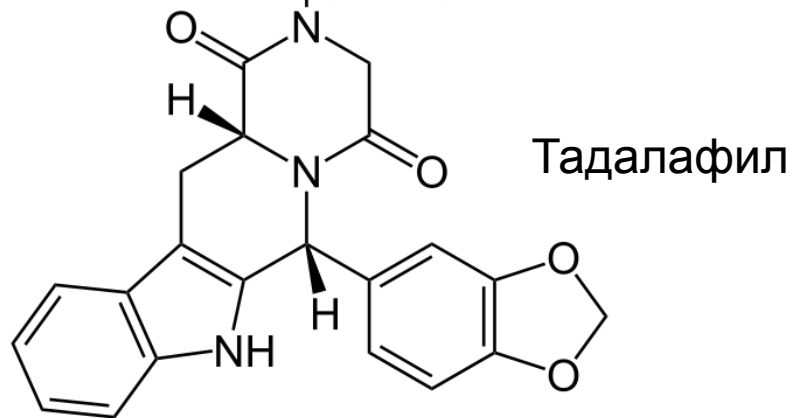
Что делать?

- недостаток исследований – нет патентов.
- номенклатура и бюрократия.
- низкое качество и недобросовестная реклама.

- Хороший БАД содержит минимальное количество действующих веществ.
- Проверенный производитель.
- Осведомленность потребителя.
- Разумное отношение к пищевым добавкам.

Роспотребнадзор запретил прорекламированный Шнуровым БАД для мужчин

"Сеалекс" и "Али Капс" входят в десятку лидеров среди БАДов по объему аптечных продаж в России.



(L-аргинин, биомасса клеток растения горянка крупночашечковая, биомасса клеток растения Жгун-корень Моннье, кверцетин, индол-3-карбинол, экстракты листьев крапивы двудомной, коры йохимбе, корня женьшеня, черного перца, витамины B6, B9, B12)



Стояк за 7 минут — секретное средство от профессионалов

Али капс Плюс — капсулы для могучей эрекции, популярные в порноиндустрии

- ✓ Мгновенное действие
- ✓ Длительная эрекция для ТЕБЯ
- ✓ Больше оргазмов для НЕЕ
- ✓ Подходит для мужчин любого возраста — от 18 до 80 лет
- ✓ Продлевает половой акт

Эврикома длиннолистная (экстракт корней) — 100 мг, дамиана (экстракт листьев) — 40 мг, пальма карликовая (экстракт плодов) — 40 мг, цинка оксид — 9 мг, витамин B5 — 4 мг.

