КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ NUBIXEEL

Практическое руководство врача-нутрициолога по грамотному приёму и сочетанию добавок

Медицинские рекомендации • Научный подход • Максимальная усвояемость

Здравствуйте! Как врач, я часто сталкиваюсь с тем, что даже самые качественные витамины не дают ожидаемого эффекта просто потому, что их принимают не в то время или не с теми продуктами. Линейка **Nubixeel** отличает непревзойденное качество и высокая биодоступность компонентов. Чтобы получить 100% пользы от каждого препарата, придерживайтесь этого простого и понятного руководства.

1. Детальная схема приёма по каждому препарату

1. Omega-3 2000 mg (Омега-3)

Высокоочищенный концентрат рыьего жира в форме триглицеридов

💡 ***Врачебный комментарий:*** *Жирорастворимые кислоты ЭПК и ДГК усваиваются только тогда, когда ЖКТ выделяет желчь для переваривания жиров. Принимать их натощак или с обезжиренной едой — практически бесполезно.*

⏰ **Время приёма:**	Утро и/или обед.
🍽 **Связь с едой:**	**Строго во время еды**, содержащей здоровые жиры (яйца, авокадо, масло, сыр, мясо).
💊 **Режим:**	По 1 капсуле 2 раза в день, запивая стаканом чистой воды.

2. Collagen Complex (Морской коллаген)

Низкомолекулярный пептидный коллаген с гиалуроновой кислотой и Q10

💡 ***Врачебный комментарий:*** *Коллаген — это белок, расщепленный на пептиды. Если вы выпьете его во время плотного обеда, организм воспримет его как обычную еду и «сожжет» на общие нужды, а не направит в кожу и суставы.*

⏰ **Время приёма:**	Утром за 30 минут до завтрака ИЛИ вечером перед сном (через 2 часа после ужина).
🍽 **Связь с едой:**	**Натощак / отдельно от основной пищи.**
💊 **Режим:**	По 1 флакону (50 мл) в день. Можно пить прямо из флакона или развести в полстакане воды/сока.

3. Vitamin C 900 mg (Витамин С)

Некислотная форма (Ester-C®) с пролонгированным высвобождением (8-10 часов)

💡 ***Врачебный комментарий:*** *Форма Ester-C® безопасна для желудка, а постепенное высвобождение обеспечивает ровный уровень витамина С в крови весь день без нагрузки на почки.*

⏰ **Время приёма:**	Утро или обед (обладает легким тонизирующим эффектом).
🍽 **Связь с едой:**	**Во время еды.**
💊 **Режим:**	По 1 таблетке 1 раз в день, проглатывая целиком (не разжёвывать!).

4. Probiotic Complex 5 млрд КОЕ (Пробиотик)

Устойчивые штаммы лакто- и бифидобактерий в защитной капсуле DRcaps™

💡 ***Врачебный комментарий:*** *Капсула бережет полезные бактерии от желудочного сока. Запивайте пробиотик только водой комнатной температуры — горячий чай или кофе убьет живые культуры!*

⏰ **Время приёма:**	Утром перед завтраком или во время первого приёма пищи.
🍽 **Связь с едой:**	За 15-30 минут до еды или во время еды.
💊 **Режим:**	По 1 капсуле 1 раз в день. Запивать только прохладной или теплой водой. Курс 2-4 недели.

5. Vitamin D3K2 (Спрей) 30 мл

Сублингвальный спрей на МСТ-масле (Витамин D3 + Менахинон-7 МК-7)

💡 ***Врачебный комментарий:*** *Форма спрея под язык — идеальное решение. Витамины всасываются прямо в кровь через капилляры полости рта, минуя печень и желудок. К2 гарантирует, что кальций пойдет в кости, а не в сосуды.*

⏰ **Время приёма:**	Первая половина дня (утро или обед), так как D3 может слегка бодрить.
🍽 **Связь с едой:**	**В любое время** (не зависит от приёма пищи благодаря МСТ-маслу).
💊 **Режим:**	1 впрыскивание под язык в день. Перед употреблением встряхнуть, подержать во рту 30 секунд, затем проглотить.

6. Selenium 100 mcg (Селен)

Органический L-селенометионин — главный антиоксидант и защитник щитовидной железы

💡 ***Врачебный комментарий:*** *Органическая форма усваивается почти на 90%. Селен критически важен для синтеза гормонов щитовидной железы и защиты клеток от старения.*

⏰ **Время приёма:**	Утро или обед.
🍽 **Связь с едой:**	**Во время еды.**
💊 **Режим:**	По 1 таблетке 1 раз в день, запивая водой.

7. Zinc 15 mg (Цинк)

Хелатная форма (бисглицинат цинка) с максимальной биодоступностью

💡 ***Врачебный комментарий:*** *Бисглицинат цинка не вызывает тошноты (в отличие от дешевого сульфата цинка). Он отвечает за иммунитет, чистую кожу и восстановление клеток.*

⏰ **Время приёма:**	Обед или ужин.
🍽 **Связь с едой:**	**Во время еды.**
💊 **Режим:**	По 1 таблетке 1 раз в день, запивая водой.

2. Памятка по совместимости и синергии компонентов

✅ Идеальные пары (Усиливают действие друг друга):

- **Vitamin D3K2 + Omega-3:** Принимайте их вместе во время завтрака. Жиры Омега-3 помогают растворить и усвоить витамин D3.
- **Collagen + Vitamin C:** Витамин С — главный кофактор, без которого не строится ни одна молекула коллагена в организме.
- **Selenium + Zinc + Vitamin C:** Мощнейший "иммунный щит". Отлично работают в комплексе для антиоксидантной защиты.

⚠️ Важные правила раздельного приёма (Не конкурируйте за всасывание):

- **Цинк и Селен:** Если вы принимаете оба микроэлемента, лучше развести их по времени. Например: *Селен — за завтраком, Цинк — за обедом или ужином*. При одновременном приёме в больших дозах они могут мешать усвоению друг друга.
- **Коллаген и белковая еда:** Не пейте коллаген сразу после сытного мясного или рыбного обеда. Чтобы пептиды коллагена пошли строго на нужды кожи и суставов, принимайте его натощак.
- **Пробиотики и Антибиотики / Горячие напитки:** При лечении антибиотиками принимайте пробиотик с интервалом минимум 2–3 часа от антибиотика. Никогда не запивайте капсулу горячим чаем или кофе.

3. Сводный график приёма на день

Время суток	Препарат Nubixeel	Условия приёма
Утро (Натощак) За 30 мин до завтрака	• Collagen Complex (1 флакон) • Probiotic Complex (1 капсула)	Запить прохладной водой.
Завтрак Во время еды	• Omega-3 (1-я капсула) • Vitamin D3K2 (1 впрыскивание под язык) • Selenium 100 mcg (1 таблетка)	Завтрак должен содержать полезные жиры.
Обед Во время еды	• Vitamin C 900 mg (1 таблетка) • Omega-3 (2-я капсула)	Запить водой. Таблетку С не разжевывать.
Ужин Во время еды	• Zinc 15 mg (1 таблетка)	Запить водой во время ужина.

Грамотный приём нутрицевтиков — залог вашего здоровья, красоты и отличного самочувствия!
Разработано на основе официальной спецификации продукции Nubixeel.