



*Татьяна Ефремова*

# БАДЫ для женщин 30+: разумный МИНИМУМ.

18+

Татьяна Ефремова

**БАДы для женщин 30+:  
разумный минимум.**

«Автор»

2026

## **Ефремова Т.**

БАДы для женщин 30+: разумный минимум. / Т. Ефремова —  
«Автор», 2026

Методичка «БАДы для женщин 30+» — это трезвый взгляд на добавки без маркетинговой шелухи. Вы узнаете, какие четыре вещества нужны почти каждой, как выбирать работающие формы, а не пустышки, и какие анализы сдать до того, как открыть баночку. И да, мы подробно разберём, на что вы зря тратите деньги: от детокс-комплексов до биотина для волос.

© Ефремова Т., 2026

© Автор, 2026

# Татьяна Ефремова

## БАДы для женщин 30+: разумный минимум.

БАДы для женщин 30+: разумный минимум.

Модуль 1. Почему после 30 — это время, когда «пора настроить».

Где-то между тридцатью и тридцатью пятью многие женщины сталкиваются с ощущением: «Что-то пошло не так». Раньше могла не спать ночь, съесть пиццу и утром выглядеть огурцом. Теперь после бокала вина — отеки, после недосыпа — лицо-подушка, а цифра на весах почему-то ползет вверх при том же питании. Это физиология. И её можно грамотно поддержать.

Что реально меняется в женском организме после 30 лет.

Возрастные изменения не случаются в один день после тридцатого дня рождения. Это медленный, постепенный процесс, который запускается гормональными сдвигами и образом жизни.

Снижение уровня прогестерона.

После 30-35 лет у многих женщин начинается относительное снижение прогестерона — гормона спокойствия и хорошего сна. Эстроген при этом может оставаться на прежнем уровне или даже доминировать. Это состояние называется эстрогендоминирование. Его симптомы: более выраженный ПМС, нагрубание груди, раздражительность, тревожность, ухудшение качества сна во второй фазе цикла. Это не болезнь, но качество жизни страдает заметно.

Снижение выработки коллагена.

Примерно с 25-30 лет синтез коллагена падает на 1-1,5% в год. После 35 этот процесс ускоряется, особенно если есть курение, избыток сахара и ультрафиолета. Первые звоночки: кожа становится суше, морщинки вокруг глаз — глубже, волосы — тоньше, суставы могут похрустывать. Это не катастрофа, это сигнал, что поддержка изнутри становится актуальнее, чем самый дорогой крем.

Снижение мышечной массы (саркопения).

После 30 лет тело начинает терять мышечную ткань, если её не поддерживать нагрузкой. Мышечная масса — это главный потребитель энергии. Меньше мышц — медленнее метаболизм. Отсюда история «ем как раньше, а вес растёт». Это не жир сам по себе атакует, это уходит мышечная печь, которая раньше сжигала калории.

Изменение усвоения питательных веществ.

С возрастом может снижаться кислотность желудочного сока и выработка ферментов. Это значит, что даже при хорошем питании часть витаминов и минералов усваивается хуже. Плюс образ жизни: работа в офисе (мало солнца — дефицит витамина D), стресс (расходуется магний), ограничительные диеты (недобор железа и цинка).

Накопленный эффект образа жизни.

К 30-35 годам мы имеем сумму привычек за предыдущее десятилетие. Хронический недосып, кофе вместо завтрака, работа на износ, несколько жестких диет — всё это истощает ресурс. Организм больше не прощает того, что прощал в 20.

Почему БАДы — это не замена еде, а точечная поддержка.

Самое важное, что нужно понять до того, как мы начнем разбирать конкретные добавки: БАДы не заменяют питание. Невозможно питаться полуфабрикатами и запивать их таблетками, ожидая здоровья. Это не работает.

БАД — это биологически активная добавка. Ключевое слово — «добавка». Она добавляется к полноценному рациону, богатому овощами, белком, полезными жирами и цельными углеводами. Её задача — закрыть узкие места, которые трудно или невозможно закрыть едой в современных условиях.

Например:

Получить достаточно витамина D из еды почти нереально. Жирная рыба и печень трески не на каждом столе каждый день. А солнечного света в России и многих других странах недостаточно с октября по апрель. Это классический пример, когда добавка оправдана для большинства.

С магнием похожая история: почвы истощены, уровень магния в овощах и зелени упал за последние 50 лет, а стресс и кофеин активно его выводят. Добавка здесь — это восполнение объективной нехватки.

Но вот витамин С, например, мы вполне можем получать из еды: квашеная капуста, болгарский перец, черная смородина, шиповник. Дополнительно пить его пачками нужно только при подтвержденном дефиците или в сезон простуд коротким курсом.

Главное правило: сначала анализы, потом банки.

Это красная нить всей методички. Нельзя идти в аптеку или на маркетплейс за добавками просто потому, что «подружка пьет и ей помогло». Организм подружки — не ваш. У вас может быть нормальный ферритин, а у неё — анемия. У вас может быть дефицит витамина D, а у неё — идеальный уровень. Слепой прием БАДов — это в лучшем случае слитые деньги, в худшем — вред.

Минимальный чекап, который имеет смысл сдать перед тем, как открывать баночки:

- Общий анализ крови (смотрим гемоглобин, эритроцитарные индексы — косвенные признаки анемии).
- Ферритин (это ваши запасы железа, самый важный маркер).
- Витамин D (25-ОН, это транспортная форма).
- ТТГ, Т4 свободный, АТ-ТПО (щитовидная железа, её состояние влияет на всё — от веса до настроения).
- По возможности: витамин B12, магний в сыворотке (хотя он не идеально отражает запасы), цинк.

С этими данными мы не гадаем на кофейной гуще. Мы точно знаем, где дыра, и закрываем её адресно.

После 30 лет организм не ломается. Он просто перестает прощать то, что мы с ним делали в 20. Изменения реальны: падает прогестерон, замедляется синтез коллагена, уходит мышечная масса, хуже усваиваются витамины. Но это не повод скупать все полки в аптеке. Это повод настроить питание, сдать анализы и точно поддержать то, что действительно нужно именно вам. В следующем модуле мы разберем конкретные симптомы и поймем, какой дефицит может за ними стоять.

Модуль 2. Симптомы и дефициты: что с вами может происходить.

Женский организм — не хаотичный набор недугов. Это система, которая подает сигналы. Усталость, тусклая кожа, ломкие волосы, плохой сон, вечная тяга к сладкому, тяжелый ПМС — всё это не «я просто старею» и не «такая у меня судьба». Часто за этими симптомами стоят конкретные, измеряемые дефициты. В этом модуле мы пройдемся по самым частым жалобам женщин 30+ и поймем, куда смотреть в анализах.

Симптом первый: Хроническая усталость, «просыпаюсь уже уставшей».

Самая частая жалоба. В 20 лет вы могли не спать ночь и утром быть бодрой. Сейчас даже после 8 часов сна чувствуете себя разбитой. Это не лень и не «возрастное». Это возможный маркер дефицитов.

Что проверять в первую очередь:

- Ферритин. Это главный подозреваемый. Скрытый железодефицит (когда гемоглобин еще в норме, а запасы железа уже на нуле) дает именно такую картину: усталость, апатия, «нет сил жить».
- Витамин В12. Без него нарушается производство энергии в клетках и работа нервной системы. Симптомы: затуманенность, слабость, покалывание в конечностях. Веганы и вегетарианки — в зоне особого риска.
- Щитовидная железа (ТТГ, свободный Т4). Гипотиреоз — классическая причина усталости, зябкости, отечности и набора веса. ТТГ выше 2,5-3 уже может давать симптомы, даже если лаборатория считает это нормой.

Симптом второй: Тусклая кожа, ломкие волосы, слоющиеся ногти.

Кожа, волосы и ногти — это не жизненно важные органы. Организм отдает питательные вещества туда по остаточному принципу. Сначала сердце, мозг, мышцы. Потом — красота. Если волосы сыплются, кожа серая, а ногти слоятся — организм кричит, что ему не хватает ресурсов.

Что проверять в первую очередь:

- Ферритин (опять он). Волосяные фолликулы очень чувствительны к уровню железа. При ферритине ниже 30 нг/мл волосы редеют, становятся сухими и ломкими.
- Цинк. Без него не синтезируется коллаген и кератин — строительный материал для кожи и волос. Плюс цинк регулирует работу сальных желез. Его дефицит — это не только выпадение волос, но и акне, которое «вдруг» вернулось после 30.

- Витамин D. Кожа — иммунный орган. При низком витамине D она хуже восстанавливается, быстрее стареет, может появляться сухость и воспаления.

- Омега-3. Если кожа сухая как пергамент, шелушится, есть ощущение стянутости — это может быть дефицит полезных жиров, а не просто «плохой крем».

Симптом третий: Плохой сон, трудно заснуть, просыпаюсь ночью.

С возрастом качество сна может ухудшаться само по себе из-за снижения прогестерона. Но часто проблема усугубляется нехваткой конкретных нутриентов.

Что проверять в первую очередь:

- Магний. Это минерал расслабления. Он нужен для работы ГАМК-рецепторов — системы, которая «выключает» возбуждение в мозге. Если магния мало, вы лежите в постели с крутящимися мыслями и не можете уснуть. Плюс магний убирает ночные судороги в икрах, если они есть.

- Витамины группы B, особенно B6. B6 участвует в синтезе мелатонина и серотонина. Его нехватка — прямой путь к бессоннице и тревожности.

- Прогестерон (косвенно). Если вы просыпаетесь в 3-4 утра и больше не можете уснуть, особенно во второй фазе цикла — это может быть признаком низкого прогестерона. Это не БАД-история, а повод сходить к гинекологу-эндокринологу.

Симптом четвертый: Вечная тяга к сладкому, «без десерта не могу».

Это не слабохарактерность. За тягой к сахару часто стоят биохимические качели, которые можно выровнять.

Что проверять в первую очередь:

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.