**БАД — ЭТО НЕ ЛЕКАРСТВО**

Принимать БАД как лекарство или вместо лекарства недопустимо! Любой БАД — это, по сути, продукт питания, пусть и сконцентрированный в одной капсуле. Биологически активные добавки можно использовать в качестве профилактики заболеваний у здоровых людей или же по назначению врача дополнительно в качестве комплиментарной терапии (совместно с лекарствами), но они не могут быть основным видом лечения! Продавцы БАД, которые утверждают, что их биодобавка излечит вас от всех болезней, лукавят и занимаются мошенничеством.

Важно читать аннотации (маленькая бумажка в упаковке или запись на самой упаковке), к какому виду относится тот или иной препарат, который вы приобретаете: «лекарственное средство» или «биологически активная добавка».

Несмотря на то, что витамины и минералы жизненно необходимы организму, их переизбыток может также навредить. Поэтому перед использованием того или иного БАД рекомендуем проконсультироваться у грамотного врача. Так же, как и при использовании лекарств, при приеме биодобавок важны дозировка, время приема, продолжительность курса и сочетаемость.

Рынок переполнен БАД, в любой аптеке вы увидите десятки и даже сотни препаратов от разных производителей и в разном ценовом диапазоне. Каковы правила выбора качественных биологически активных добавок? О некоторых критериях мы уже говорили выше, упомянем их здесь вновь, это важно.

**Правило №1**

БАД продаются в аптеках и магазинах без рецепта, однако при покупке препарата или продукта следует проконсультироваться с врачом на предмет противопоказаний. Например, некоторые биологически активные добавки обладают желчегонным эффектом (экстракт листьев расторопши), что противопоказано при желчнокаменной болезни. БАД — это не средство для самолечения!

**Правило №2**

На упаковке препарата должна быть маркировка качества GMP — это гарантия того, что продукт был изготовлен по строгой рецептуре.

**Правило №3**

У любого препарата должен быть сертификат соответствия, и он должен быть зарегистрирован в федеральном реестре биологически активных добавок. Это можно проверить на [соответствующем сайте](http://fp.crc.ru/).

**Правило №4**

Покупайте БАД крупных производителей с хорошей репутацией, давно присутствующих на рынке и зарекомендовавших себя.

**Правило №5**

Отдавайте предпочтение натуральным БАД (экстрактам, вытяжкам, лиофилизатам и пр.), а не синтетическим препаратам с большим перечнем улучшителей и консервантов.

**Правило №6**

Не покупайте БАД с рук, не соглашайтесь приобрести «чудо-лекарство» после какого-нибудь сомнительного обследования в кустарных условиях.

Главный специалист-эксперт Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Горохова Елена Николаевна