

## **Устранение железодефицитной анемии, встречающихся практически у 100% менструирующих женщин.**

Восполнять дефициты необходимо в порядке значимости. Дефициты вит Д, железа, йода и магния – базовые. Без устранения этих дефицитов не имеет смысла принимать другие добавки.

### **1. Витамин Д**

5000 МЕ в сутки ПОЖИЗНЕННО для здоровых людей с целью профилактики при НОРМАЛЬНОМ уровне витамина Д в крови. Помните, что [нормы - не референсы](#).

При дефиците дозировки корректируются с учетом уровня. Обратите внимание, что в настоящее время очень много мутаций по генам, отвечающим за усвоение витамина Д. Рекомендуем пройти [генетическое обследование на витамин Д](#), потому что в случае наличия мутаций требуется применение больших дозировок. В лаборатории <https://igenom.ru/> скидка по коду BARANOVA.

### **2. Железо в хелатной форме**

Можно с кофакторами ([хема плекс](#)). При анемиях, кругах под глазами, во время менструации, после беременности, во время ГВ. 1 -2 капсулы в сутки или по схеме на упаковке.

**3. Йод органический (келп)** 3-5 таб в сутки (до 1000 мкг) или [калия йодид](#) 250 мкг

**4. Магний** – [стрессы](#), [судороги](#), [нарушение сна](#). Дозировка индивидуальная и зависит от клинических проявлений и может быть 200-800 мг в сутки.

**5. Комплексные поливитамины** – [полиминеральные добавки](#). Для постоянного приема. Стабильное восполнение микронутриентных потребностей:

### **Комплекс витаминов**

И еще вариант: **такой комплекс**

И **еще один вариант комплексных витаминов**

При наличии высокого гомоцистеина в сочетании с железодефицитом рекомендуем [пройти генетическое обследование на мутации фолатного цикла](#). В лаборатории <https://igenom.ru/> скидка по коду BARANOVA.

**6. Селен** – 200 мкг в сутки. Незаменимый кофактор для усвоения йода.

**7. Цинк** – 25-30 мг в сутки.

**8. Медь** - 1-3 мг в сутки (если медь есть в составе мультивитаминного комплекса, тогда не надо дополнительно).

**9. Лецитин подсолнечный** или [соевый](#) до 3,5 грамм в сутки. Защита печени и нервной системы.

10. [Лактоферрин 250 мг по 1 шт раз в день](#)

11. [Q10](#) по 2-3 шт один раз в день

12. [Витамин С](#) с биофлавоноидами по 500 мг с препаратом железа.

Помните, что [нормы - не референсы](#).

Ваше здоровье в ваших руках!