



**Что можно
принимать без
анализов крови,
а главное -
дозировки?**

Профилактические дозировки витаминов для взрослых:

Витамин Д	2000 ме / сутки круглый год	Витамин С	500 мг
Витамин А	900 мкг или 5000 ме	Магний	400 мг
Витамин Е	15 мг	Йод	150 мкг
В 1	1,5 мг	Селен	50/100 мкг
В2	1-1,8 мг	Хром	50 мкг
В 3	14-20 мг	Инозитол	500 мг
В 4 (холин)	1000 мг	Допустимо в составе мультикомплексов дозировки	
В 5	5-10 мг	Медь	1 мг
В 6	1,8-2,2 мг	Цинк	10/12 мг
В 7	150 мкг	Марганец	2 мг
В 9	400-600 мкг	Молибден	70 мкг

Эти витамины и минералы строго после анализа крови

Железо

Ж – 30 мг, М – 20 мг

В 12 (или анализ на
метилмалоновую
кислоту)

3 мкг

Кальций

назначает врач,
не рекомендую
его даже в
мультивитаминных
комплексах)



Профилактические дозы применяются 1-3 раза в год в целях профилактики дефицитов или при повышенных потребностях организма: болезнь, стрессы, физическая нагрузка, перелеты и т.д.!

Длительность курсов 1-2 месяца!

НО! Есть понятие суточная потребность в витамине / минерале и понятие «незаменимые», то , что мы НЕ получим с пищей

В нашей стране это:

Витамин Д	мы недополучаем его даже летом
Омега 3	расценивается как пища и должна быть регулярно в рационе, применять курсами
Йод	Россия-страна йододефицита, мы должны начать получать йод с грудным молоком матери (Мама должна принимать)
Селен	как мощный антиоксидант в условиях нашей экологии должны получать все, хотя бы небольшими курсами в профилактических дозах!



Водорастворимые витамины максимально могут концентрироваться в крови до 4-х суток, то есть не вызывают никаких токсических реакций, поэтому их дозы в составах часто превышают суточную норму, а вот минералы и жирорастворимые витамины (А, К, Д, Е) в избытке (если принимать без анализов лечебные дозы) могут давать токсический эффект на организм!

Перед применением любого препарата рекомендуется исключение противопоказаний или / и консультация специалиста

