

Железа Дефицит Повальный и Смертельный

« Через год на железе вы станете сверх человеком

<https://www.youtube.com/watch?v=S67ITbEz5Pk> или

<https://disk.yandex.ru/i/wFaYvk-PxVGdg> »

Обязательно начните пить по 1-ой капсуле железа 1-н раз в день, в котором элементарного (чистого) железа 20мг, **сразу после плотного обеда** и так всю жизнь, будет вау эффект, сразу себя начнёте лучше чувствовать, я в первый раз взял (можно найти в любой аптеке мира) препарат в капсулах содержащий 400мг Ферамид в нём 40мг чистого железа (прикол в том, что капсула красного цвета и многие аптечные формы железа делаются красного цвета и я как

https://www.youtube.com/watch?v=79q_0FOnPJ4 Морфиус из Матрицы, предлагаю их пить) к нему ещё добавляют 30мг аскорбиновой кислоты для лучшего усвоения, что подчёркивает, все мои крутые БАДы которые я за жизнь нашёл в статье дополняют друг друга. Этот препарат вы можете спокойно пить по инструкции аж по 2-е капсулы в день и так 6 месяцев, без проблем. Лучшая форма это хелат железа, и лучше, чтобы в одной капсуле было «Чистого Железа» 20-40мг. Заказывать тут <https://market.yandex.ru/product--zhelezo-khelat-bez-vrednykh-komponentov-vy-sokaia-dozirovka-iron-chelate-restartbio/1777577735?sponsored=1&sku=102297694877&do-waremd5=IFY7J7O5WHMPW19ko5HsfA&uniqueId=10860913> или <https://iherb.com/pr/solaray-iron-50-mg-60-vegcaps/27320?rcode=ARZ7558> или <https://ru.iherb.com/pr/now-foods-iron-double-strength-36-mg-90-veg-capsules/54089?rcode=ARZ7558> По официальным данным нужно 10мг железа в день, это 10кг яблок в день <https://youtu.be/5wGBp7w8xM> но я думаю нужно 20мг в день железо употреблять это 20кг яблок в день соответственно, если конечно в яблоках это железо не ограничили <https://www.youtube.com/watch?v=19qSvtO-GEw>

У меня прошла хроническая усталость, так как гемоглобин в крови имеет 4 атома железа, если в организме дефицит железа, то возникает кислородное голодание отсюда и упадок сил - Гипоксемия

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F> у меня в смарт часах показывало

процент кислорода 90% а сейчас 99% если кислород падает ниже 90% сердце начинает быстрее сокращаться, отсюда высокий пульс и давление

Доктор Берг <https://www.youtube.com/watch?v=4BYPPQ7-aN0> ошибся или не знал что фитиновая кислота (семечки я люблю) наоборот у людей улучшает усвоения всех веществ в том числе и железа

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0

Излишки железо выводятся из организма <https://medi.ru/info/4212/>
излишки железо, поступающие из вне, не всасываются кишечником

Кофеин

<https://docs.google.com/document/d/157IKrr0etiM64f9McRjtsCJibkbiOVaU/>
самый смертоносный яд на планете мешает усвоению железа, если не можете пока отказаться полностью от кофеина, пейте железо через час после приёма кофеина (кофе, чай, какао-шоколад, пепсикола и д.р.) в теории приём железа поможет выводить кофеин из организма и даст сил полностью отказаться от кофеина и справиться с другими зависимостями.

Чтобы усвоить железо нужен Витамин С лучше его пить в форме Аскорбата Натрия 5г в день. Усвоение железа из рациона питания усиливается в присутствии витамина С.

Также глютен содержащие продукты, блокируют усвоение всех полезных веществ в том числе и железа https://youtu.be/_5wxCaSmvFM в будущем я буду писать статью о вреде глютена

Из-за глютена уменьшается всасываемость всех полезных веществ, так как он режет ворсинки кишечника, воспалениями и вызывает несварения, со временем у всех возникает не переваримость глютена, на себе проверено, когда переехал в восточную страну где употребляют много глютена: лепёшки, лаваш, манты, лагман (спагетти), пирожки различных видов, было вкусно, но оказалось вредно, ещё во всех кондитерских изделиях пшеничная мука, а это глютен, ещё Глютен в кровь попадает то он влияет на всё тело и мозг

Чтобы создавать иммунным клеткам нужно железо, благодаря ему будет невероятный иммунитет, как на сыроедение. Железо, необходимо для производства всех иммунных систем: лейкоцитов.

<https://www.gazeta.ru/science/news/2022/10/09/18756379.shtml>

бактериофагов <https://disk.yandex.ru/d/XEePt5iEo9HpxQ> и др. Вы будете очень слабо и редко болеть, иногда можете просто першением в горле отделаться. Проверено на собственном опыте, когда у меня железо сильно упало, я болел каждые 3 месяца, бывало очень тяжело до ознобов с бредом и слабости, такой, что не мог встать с кровати, теперь раз в полгода, очень легко без потери работоспособности, чем дольше я пью железо тем сильнее становится мой иммунитет.

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8B_%D0%B6%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%B0%D0%B0%D1%82%D1%8B_ ») выпадение волос, облысение

Железо нужно для образования АТФ

Эритроциты осуществляют питательную функцию - переносят на своей поверхности аминокислоты, холестерин, глюкозу, витамины (В₁, В₂, В₆, С) от органов пищеварения к клеткам организма [12,38,43]. Источник [https://cyberleninka.ru/article/n/eritrotsit-stroenie-i-funktsii-ego-membrany#:~:text=3\)%20Эритроциты%20осуществляют%20питательную%20функцию,пищеварения%20к%20клеткам%20организма%20%5B12%2C38%2C43%5D](https://cyberleninka.ru/article/n/eritrotsit-stroenie-i-funktsii-ego-membrany#:~:text=3)%20Эритроциты%20осуществляют%20питательную%20функцию,пищеварения%20к%20клеткам%20организма%20%5B12%2C38%2C43%5D)

Если у вас желание есть много мяса, скорее всего у вас дефицит железа, так как мясо богато железом, но усилие на переваривание мяса и его вред, больше даст минусов чем плюсов, начав пить железо через 1-2 месяца вас не будет тянуть к мясу.

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%B>

Благодаря железу можно быстро восстановиться от отравлений

Мозг, психическое состояние и железо

Невероятно поднимается переваривание пищи, кал становится без запаха и темно коричневым, если же Вы пьёте хелат железа, лучшую

форму для усвоения, то кал не меняет цвет, а моча светло жёлтой и не токсичной т.е. можно очень долго терпеть и не ходить по малой нужде, как на сыроедение, через 4-и месяца я начал пить железо через день, одну капсулу, но в день спорта обязательно принимаю одну капсулу, по цвету кала, вы можете смотреть усвояемость железа, если вы заболели то организм запустит процесс удержания железа, и железо не будет усваиваться, так как железо нужно не только нам для построения всего, но и вредным микробам.

При занятием спортом тратиться колоссальное количество железа

<https://www.youtube.com/watch?v=8TZ8i9wFCE0>

Рассчитать норматив реальный, с учётом того, что в гемоглобине 4 атома железа, в каждой клетке организма железо, у нас есть 5 жёлёз, иммунной системе нужно железа и депо железа в печени и Люди используют 20 мг железа каждый день для производства новых красных кровяных телец, большая часть которых перерабатывается из старых красных кровяных телец.

https://en.wikipedia.org/wiki/Human_iron_metabolism в этой статье, есть абзац в котором говорится, о том что дефицит железа происходит бессимптомно и приводит к смерти.

«Дефицит железа в первую очередь влияет на запасы железа в организме, и считается, что истощение этих запасов протекает относительно бессимптомно, хотя с ним связаны некоторые неопределённые и неспецифические симптомы. Поскольку железо в первую очередь необходимо для гемоглобина, железодефицитная анемия является основным клиническим проявлением дефицита железа. Люди с дефицитом железа страдают или умирают от повреждения органов задолго до того, как в их клетках закончится железо, необходимое для внутриклеточных процессов, таких как транспорт электронов.» т.е. [анализ крови](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=6CdFqjRoIg0> на железо не показатель, т.к. в первую очередь организм насыщает кровь железом, а потом все другие клетки.

Нормативы по железу точно враньё, так как я бывало ел 500г семечек в день и всё равно мне не хватало железа

https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/282.php#:~:text=%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%81%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%2C%20%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D1%87%D0%BA%D0%B8%20%D0%B1%D0%BE%D0%B3%D0%B0%D1%82%20%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D0%BC%D0%B8%20%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8,%25%2C%20%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%BC%20%2D%2041%2C7%20%25

Железо даёт защиту от магнитных бурь и полнолуния

Повышается либидо. У мужчин половой орган после приёма железа становится больше и твёрже

В искусстве нам про Железо намекают, что станете сверх человеком это в первую очередь Вампиры

<https://www.youtube.com/watch?v=HhHbfm04oxE> или

<https://disk.yandex.ru/i/HFy2rYeduJALFA> Железный Человек, Магнито и т.д.

Мышцы не сводят, а если сводят сразу, моментально отпускает, раньше же мышцу сводила на 15-30 секунд

Железо и храп

(всю информацию по ссылкам можно смотреть в онлайн не качая (я за это плачу яндексу) и это информация является одной из моих даров жизни)

Дополнить

История моего личного открытия. Через год после отказа от кофеина, у меня возникла хроническая усталость, так как я качался, учился и работал, я как бы разогнался, и за месяц до осознания что нужно пить железо, я в конспирологическом телеграмм канале увидел видео про инопланетян ящеров, у которых кровь богата медью гемоцианин, а у нас железом и они правят нами и ограничивают нам поступления железа в еду, ещё давно слышал от блогера Мартина, что он пьёт железо. И примерно 10 ноября я начал интересоваться железом, посмотрел что для спортсменов это очень важно, так как во время тренировки тратиться 70% железа, решил пойти в аптеку и там его купить, оказалось там все женщины в теме про железо и пьют его, вообще многие женщины в курсе про железо, так как у них бывают циклы и им врачи прописывают железо от анемии, но вот нам мужчинам которые много работают, физически и умственно, как то не говорят пить железо, хотя нам оно тоже нужно. Купив железо, я сразу выпил одну капсулу, через 15 минут я почувствовал лёгкое головокружение, как будто оказался в горах или лесу богатом кислорода, у меня дефицит железо по сути был всю жизнь, у меня бывало часто СДВГ, я списывал это на полнолунии и магнитные бури в принципе при этих явления в организме активизируются монстриальные клетки по Пятибрату и в свою очередь железо в эти периоды тратиться больше на иммунную систему, теперь у меня высокая концентрация, я мысленно здесь и сейчас, а не как раньше не мог сконцентрироваться...

Через месяц употребления железа, стал всё меньше спать, в теории из-за железо появиться столько сил, что смогу пропускать, ночи как на сыроедение.

Для людей с плохим иммунитетом в начале приёма железо, могут не почувствовать вау эффекта, так как всё железо будет уходить в железы

отвечающие за иммунитет, такие как вилочковая, щитовидная и другие, для построения иммунных клеток, бактериофагов

<https://disk.yandex.ru/d/daWKX0JWdsZFww> и другие. Для мужчин занимающиеся вагинальным сексом обязательно это делать с презервативом, вот я заказал многоцветный

<https://www.wildberries.ru/catalog/98267967/detail.aspx> чтобы не разориться, так как микрофлора очень агрессивная...

Много заболеваний костей и суставов связаны с бактериями, как поднимается иммунитет благодаря железу, должны пройти много заболеваний, лучше вместе с железом пить органический йод описанный в этой статье https://vk.com/galspan?w=wall-115286288_474 для создания гормонов щитовидки нужно железо, а в них по 3-4 атома йода, эти гормоны уничтожают всё потогонное в организме, даже вирусы, это один из механизмов иммунной системы...

Улучшенное заживление ран

20 лет восстановления от дефицита железа

В теории железо может справиться с ВИЧ и СПИДом

Лимфатическая система не работает без железа

Детям и женщинам железо нужно больше чем взрослым мужчинам

«Суточная потребность человека в железе, по российским данным, следующая[53]: дети — от 4 до 18 мг, взрослые мужчины — 10 мг, взрослые женщины — 18 мг, беременные женщины во второй половине беременности — 33 мг.

У женщин детородного возраста потребность в железе выше ввиду регулярной кровопотери во время менструаций[54][55].»

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Железо>

Из-за дефицита железа в утробе формируются аномалии, такие как заячья губа или волчья пасть одна из причин гипоксия

https://ru.wikipedia.org/wiki/Расщепление_нёба

Железо является транспортировщиком почти всех питательных веществ в организме, этим занимается в крови также Эритроциты состоящих на 25% из гемоглобина

«Эритроциты осуществляют питательную функцию - переносят на своей поверхности аминокислоты, холестерин, глюкозу, витамины (В₁, В₂, В₆, С) от органов пищеварения к клеткам организма [12,38,43].»

<https://cyberleninka.ru/article/n/eritrotsit-stroenie-i-funktsii-ego-membrany>

теперь понятно почему мне стало хотеться меньше употреблять Витамин С

А через лимфатическую систему, наоборот идёт очистка организма, чтобы она работала нужно железа

Если вы много думаете или занимаетесь спортом, вам обязательно нужно пить железо, так как вы его много и постоянно тратите

У спортсменов бывает на столько падает железо, что они падают в обморок во время тренировок, к ним приезжает скорая и ставит капельницу с железом https://www.youtube.com/watch?v=Uf_LQmjD9hg или https://disk.yandex.ru/i/408e_mn_bvkjig (ПЛУЖНИКОВА КУРС СТЕРОИДОВ и наркозависимость)

Из-за дефицита железо возникает гастрит, так как единственное что может остановить Хеликобактер, которая вызывает гастрит это Бактериофаги, для производство, которых нужно железо 1-ый и самый важный БАД, без которого другие БАДы не эффективны, в моей глобальной статье по всем самым крутым БАДам на планете, которые я нашёл https://vk.com/galspan?w=wall-115286288_474

Отчёты

После месяца употребления железа, мы стали чувствовать улучшение в терморегуляции, кровь будет в холоде обогревать тело, а летом из-за повышенного иммунитета, организм сможет снизить температуру, как на сыроедение и будет прохладно в жару...

После 3-х месяца железа смог довести свою тренировку до 5 ч не останавливаясь, на все группы мышц средний пульс 135, часто опускается до 120

https://youtube.com/watch?v=o_006O1pOI0&si=TwtfmGVlgehwIDdG

От Suf: Из эффектов: красно-розовые красивые губы (как после пробежки или качалки) , цвет кожи перешел из состояния бледного в состояние красивого желтовато-медного оттенка

Пожилой человек 60 лет начавший пить железо через пару месяцев, заметил, что стал есть очень мало мяса, хотя раньше, очень сильно на него налегал

Критика

1) Научная шизофазия от Фласка (Дискорд ID 463144244517797896) Flask «витамин е - половина проблем с капиллярами 1000-1500-2000 ед в день. витЕ липиды защищает. не позволяет окислять жирные кислоты. от излишнего кислорода. антитромбин. при низком кислороде помогает экономно расходовать кислород - против усталости в помещении. синрез рнк-днк, создание новых клеток. железо уничтожает ->витЕ. недостаток вЕ - пигментные пятна и родинки [витамин е - фертильный витамин»

Ответ: Уже он написал фигню в промышленности железо используют для создание Витамина Е https://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_E Ответ

нейросети <https://disk.yandex.ru/i/zp68y9Tj4kvHmg> и у меня нету дефицита Витаминa Е так как я ем 300-500г семечек в день.

(всю информацию по ссылкам можно смотреть в онлайнe не качая (я за это плачу яндексу) и это информация является одной из моих даров жизни)

Копия ссылки на статью
<https://docs.google.com/document/d/12DfeDN2AAOwVwT1FxGxiWcax3LMeWHrg/>