

Дефициты/нарушение работы	Как можно компенсировать:
Магний	
оптимально 0.9-1.1 ммоль/л	<ol style="list-style-type: none"> 1. Планирование отдыха 2. Регулярное использование зеленых коктейлей или тушенной зелени 3. ограничить применение алюминиевой посуды 4. Использование минеральной или родниковой воды <p>!!!Бонус: 14 оптимальных показателей крови https://drive.google.com/file/d/1k6qNmGC00f0qpw7rehA2sINwtbZvl_s5o/view?usp=sharing</p>
Железо	
ферритин 50-150 мкг/л	<ol style="list-style-type: none"> 1. ввести в свой рацион травы, повышающие кислотность 2. 1 раз в 3-4 недели пропивать глистогонные травы или декарис/вермокс 3. Вести на регулярной основе продукты богатые железом
Витамин В12	
гомоцистеин 5-7 мкмоль/л	<ol style="list-style-type: none"> 1. регулярное применение в рационе молока, сливок 2. Применение в рационе Хлореллы, спирулину 3. поддержание адекватной работы ЖКТ <p>!!!Бонус Проверь свой образ жизни и качество питания (чеклист): https://drive.google.com/file/d/1uUqyq8fju8wGo-mjz3gKkSzAlWMaNpo/view?usp=sharing</p>
Гипотиреоз	
ТТГ - оптимально 0.4-2.5 мЕД/л	<ol style="list-style-type: none"> 1. планировать сон до 22:00 2. Планировать адекватный отдых, не доводить себя до изнеможения 3. чаще в рационе применять пергу и розовую соль 4. Внедрить в свою жизнь травы с очищающим эффектом <p>!!!Бонус 5 средств для очищения организма https://drive.google.com/file/d/1e_1r6q-ITM2g2TZjQIV_ANI_fixmX2ON/view?usp=sharing</p>