

	Как принимать	когда	Сочетание с едой	Беременность, гв	несовместимость	Дозировка
Витамин Д	Постоянно	утро	После еды	да	Железо, Витамин Е	10-50 нг/ мл - 10000 ме (ежедневно, 3 месяца) 50-80 нг/ мл - 5000 ме (ежедневно на пост основе) 80-100 нг/ мл - 5000 ме (1 раз в три дня на пост основе)
Омега 3	Постоянно	утро	Во время еды	Да	Железо	Беременность, гв- 2000-2500 мг После болезни 2500мг
Магний	Постоянно	Любое время/ на ночь для сна	Не имеет значения	да	Железо	Лечебная дозировка 500-800мг Умств.физич. нагрузки- 300-500 мг Взрослые - 200-300 мг
Цинк	Курс до восполнения дефицитов	любое время (смотреть на совместимость)	Сразу после еды	При наличии дефицита	Железо, биотин, Хлорофилл	15-250мг
Железо	Курс до восполнения дефицитов	любое время (смотреть на совместимость)	Во время еды	да	Омега, цинк, магний, ДЗ, хром, Витамин Е	Ферритин 0-20 - 60-75 мг Ферритин 20-50 - 40 мг Ферритин 50-80 - 20 мг
Лецитин	Постоянно	любое время	Во время еды	да	Совместим со всем	2000 мг/ сутки (взрослые)
Биотин	Курс до восполнения дефицитов	любое время	После еды	Не рекомендован	Цинк	Восполнение дефицита - 5000-10000 мг/сутки Поддержка -2000 мг
Витамин С	Постоянно	любое время	Не имеет значения	Во время беременности-да, га ГВ-нет	В1, В12, медь	500-1000 мг/сутки
Хром	2-3 мес.	любое время	Сразу После еды	нет	Цинк, железо	100-200 мг/сутки
Коэнзим QH	2 мес	утро	Во время еды	нет	Совместим со всем	100-200 мг/сутки
Витамины группы В	2-3 мес	Утро, обед	Во время еды	Да, по назначению врача	медь	1-2 капсулы в сутки
Коллаген	Постоянно после 35 лет	Утро, до еды натощак. Либо на ночь	На тощак	да	С пищей	6000-12000 мг/сутки
Детокс печени	курс 1-2 мес	Утро, обед	Во время еды	нет	С алкоголем	1-3 капсулы
Витамин Е	2 мес	любое время	После еды	По назначению	Витамин Д, К, В12, железо, медь	200-400 ед в день (120-240 мг)
Миоинозитол	2-3 мес	Утро, обед	Во время еды	По назначению	Совместим со всем	1500-4000 мг/сутки
Хлорофилл	Постоянно	Утро, натощак	На тощак	да	цинк	15-25 капель в день
Таурин	курс 2 мес	любое время		нет	Антикоагулянты, статины	500-1500 мг/сутки
Тирозин	курс 2 мес	Натощак утром	На тощак	нет	С пищей	500-1500 мг/сутки
5-НТР	1-2 мес	Перед сном	На тощак	нет	антидепрессанты	100-200 мг/сутки