

Маркеры МОЛОДОСТИ 1

Oxana Spirina

ЗАБОТА О СЕБЕ

- ✓ Гомоцистеин - не более 7 мкмоль/л
- ✓ Ферритин от 70 до 100 нг/мл
- ✓ Витамин B12 (маркер старения мозга) - 600-800 пг/мл
- ✓ B9 (фолиевая кислота)-10-25 нг/мл
- ✓ B6 - 60-100 мкг/л
- ✓ Гликированный гемоглобин - не более 5,3%
- ✓ Инсулин натощак - не более 5-6 МкМе/мл
- ✓ Индекс массы тела 21-25, обхват талии не более 80 см
- ✓ ТТГ - не более 2,3 мкМЕ/мл Т4 своб - 1,2-1,8 нг/дл Т3 своб - 3,2-4,2 пг/мл

Маркеры МОЛОДОСТИ 2

Oxana Spirina

ЗАБОТА О СЕБЕ

- ✓ Альбумин (очень важный белок, связывающий гормоны), 45-50 мкг/л
- ✓ Холестерин - <5 ммоль/л 45-50 г/л
- ЛПВП - 1,56-1,8 ммоль/л
- ЛПНП - 1,8-3 ммоль/л (ССЗ!!!)
- ✓ Триглицериды - 0,8-1,7 ммоль/л
- ✓ С-реактивный белок - 0,9 мг/дл
- ✓ Прогормон - витамин Д - 60-80 нг/мл
- ✓ Эстрадиол -50 - 250 пг/мл
- ✓ Прогестерон -1 - 20 нг/мл
- ✓ Тромбоциты -150 - 400 тыс/мкл
- ✓ ОАК с лейкоцитарной формулой