

# ОПТИМАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

## ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Гомоцистеин (B12)	5-7 мкмоль/л
25ОН витамин D	60-80 нг/мл
Ферритин	50-150 мкг/л
Цинк	1000-1200 мкг/л
Общий белок	78-82 г/л
Магний	0.9-1.1 ммоль/л

## ГОРМОНЫ

ТТГ	0.4-2.5 мЕД/л
Инсулин	2-6 мкЕД/л



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# ОПТИМАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

## ОБЩИЙ АНАЛИЗ КРОВИ

Цветовой показатель	от 0,85 до 0,95
МСV (средний объем эритроцитов)	87-92
МСН (среднее содержание гемоглобина в эритроцитах)	27-32
RDW CV (ширина распределения эритроцитов)	не выше 14

## БИОХИМИЯ

ЛПНП	2.7-3.5 ммоль/л
ЛПВП	1.8 - и выше



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ  
ДОКТОРА ВАСИНА**

# ОСНОВАТЕЛЬ ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ

## ИГОРЬ ВАСИН

### АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ВРАЧ

- 14+ лет врачебной практики, мед. образование, психиатр
- С 2018 по 2022 год был руководителем Оздоровительного центра «Амрита» О.Г. Торсунова
- 16 лет практикует аюрведу
- Более 1500 человек улучшили здоровье после обучения на онлайн-курсах



## ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДОКТОРА ВАСИНА