

Uwaga, poniższe zalecenia nie zastępują konsultacji – sugestie wynikają z fizjologii człowieka oraz doświadczenia z naszymi pacjentami. Ten dokument znajdziesz zawsze aktualny pod adresem: <http://bit.ly/SuplementyUzyciaCodziennego>

Oglądnij moje wystąpienie w temacie niedoborów i suplementacji:

<https://www.youtube.com/watch?v=NV711JJEinE>

Jak ważny jest tlen?

Na to pytanie chyba nie trzeba odpowiadać - bez tlenu żyjemy kilka chwil. Tak wygląda filtr powietrza po tygodniu pracy w Gliwicach w zeszłym roku:



Dlatego uważam, że powinniśmy się suplementować wodą utlenioną, bo zbyt duża ilość toksyn z powietrza powoduje problem z jego pozyskiwaniem do podstawowych procesów fizjologicznych (enzymy, hormony są aktywowane tlenem). Zobacz jak wpływa na nas powietrze w bajce Było sobie życie, odcinek Wojna z toksynami: <https://www.cda.pl/video/1934425f>

Protokół rozpoczęcia stosowania wody utlenionej znajdziesz tutaj: <http://alt-e.eu/h2o2.pdf>

Gdzie kupić? <https://envolab.pl/nadtlenek-wodoru-czysty-do-analiz/> lub dobry sklep chemiczny.

Niedobory witamin z pokarmu mogą powodować wiele objawów.

Dobrym przykładem jest witamina B3, której niedobory (zgodnie z fizjologią człowieka) mogą powodować podkradanie tryptofanu (czyli prekursora serotoniny) z naszego organizmu.

O witaminie **B3** dowiesz się więcej tutaj: <http://alt-e.eu/B3.pdf>

Gdzie kupić? <http://podkowalinypl.shoper.pl/pl/p/Witamina-B3-Kwas-nikotynowy-Niacyna-Tabletki/1656>

Skutki niedoboru witamin z grupy B:

B1 - tiamina - zanik mięśni, osłabienie siły skurczu serca, porażenie mięśni okoruchowych, rozszerzenie naczyń obwodowych, obrzęki, objawy psychiatryczne, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, osłabienie siły mięśniowej, dysfunkcje nerwów obwodowych.

B2 - ryboflawina - stany zapalne jamy ustnej, gardła, kąćków ust, zmiany łojotokowe skóry oraz niedokrwistość.

B3 - niacyna - pelagra, uczucie zmęczenia, brak łaknienia, zaburzenia motoryki jelit i trawienia, zmiany zapalne jamy ustnej, stany zapalne skóry (po ekspozycji na światło słoneczne), biegunki.

B5 - kwas pantotenowy - skurcze nóg, bóle mięśni stawów (sztywność), wypadanie włosów, osłabienie wzroku

B6 - pirydoksyna - uszkodzeniami nerwów obwodowych (np. neuropatia u alkoholików) i napadami padaczki (zwłaszcza u dzieci), zmiany zapalne skóry, zapalenia błony śluzowej języka, niedokrwistość.

B12 - kobalamina - niedokrwistość megaloblastyczna (anemia złośliwa), uszkodzenie osłonek mielinowych nerwów obwodowych i rdzenia kręgowego z towarzyszącymi objawami neurologicznymi.

Kwas foliowy - spadek syntezy kwasów nukleinowych, pojawienie się komórek szpiku o cechach megaloblastycznych (o dużej objętości cytoplazmy), rozwój niedokrwistości.

Biotyna - (u niemowląt) są: hipotensja, zanik nerwu wzrokowego oraz zmiany zapalne skóry i spojówek.

Gdzie kupić? <http://podkwalinypl.shoper.pl/pl/p/Witamina-B-kompleks-tabletki/1669>

Witamina C.

Witamina C - Kwas askorbinowy jest produktem przemiany glukozy. Ludzki organizm, podobnie jak pozostałych naczelnych, nie ma zdolności syntezy kwasu askorbinowego*, w związku z czym musi on być dostarczany drogą pokarmową. Kwas askorbinowy przeciwdziała procesowi peroksydacji lipidów, chroni przed wolnymi rodnikami oraz jest silnym czynnikiem redukującym. Zapobiega powstawaniu rakotwórczych nitrozoamin z azotanu (III) i azotanu (V) zawartych w diecie. Działa ochronnie na grupy czynne białek enzymatycznych.

Procesami, w których kwas askorbinowy pełni ważną funkcję, są m.in. reakcje hydroksylacji w modyfikacji kolagenu. Obecność kwasu askorbinowego w komórce syntetyzującej kolagen lub karnitynę zapobiega przekształceniu aktywnego jonu Fe²⁺ w nieaktywny Fe³⁺. Inne reakcje to przemiana dopaminy w noradrenalinę.

Niedobory: wybroczyny krwawe, nadmierne rogowacenie naskórka, suchość spojówek, suchość błony śluzowej jamy ustnej, zanik dziąseł z wypadaniem zębów, upośledzone gojenie ran, zwiększona skłonność do krwawień, bóle kostne i stawowe.

Gdzie kupić? <https://allegro.pl/listing?string=stanlab%20askorbinowy> (kwas askorbinowy) oraz <https://allegro.pl/listing?string=stanlab%20askorbinian> (askorbinian sodu)

Objawy niedoborów witaminy rozpuszczalnych w tłuszczach (A D E K).

Witamina A - kwas retinowy - zahamowanie wzrostu, kruchość paznokci, wysuszenie błon śluzowych, suchość i łamliwość włosów, suchość spojówek, osłabienie i wrażliwość dziąseł.

Witamina D - D1 (kalcyferol), D2 (ergokalcyferol) oraz D3 (cholekalcyferol) - krzywica, zaburzenia struktury kości (osteomalacja i zrzesotnienie kości), krótkowzroczność, stany poirytowania, dolegliwości nerwicowe, bezsenność, pesymizm, depresja.

Witamina E - alfa-tokoferol - zaburzenia funkcjonowania i osłabienie mięśni szkieletowych (dystrofia), rogowacenie i wczesne starzenie się skóry oraz gorsze gojenie się ran, zaburzenia neurologiczne, osłabienie zdolności koncentracji, stany rozdrażnienia, niedokrwistość u niemowląt i dzieci, bezpłodność, pogorszenie wzroku, zwiększone ryzyko chorób sercowo naczyniowych.

Witamina K - K1 (filochinon), K2 (menachinon) oraz K3 (menadion) - obniżony poziom protrombiny we krwi - zwłaszcza u ludzi starszych z zaburzeniami przewodzenia pokarmowego (zaburzenia wydzielania żółci, wchłaniania w jelicie cienkim), wydłużony czas krzepnięcia krwi (krwotoki z nosa, układu pokarmowego i moczowego), skaza krwotoczna noworodków - głównie krwotoki z przewodzenia pokarmowego.

Gdzie kupić?

<http://podkwalinypl.shoper.pl/pl/p/Witamina-D3-K2-MK-7-120szt./1654>

<https://allegro.pl/listing?string=ADEK>

<https://allegro.pl/listing?string=witamina%20%22a%20%2B%20e>

Uwagi do stosowania D3:

Osoby zagrzybione mogą mieć efekt Herxheimera po spożyciu nawet niewielkiej dawki witaminy D3+K2 (witamina K ma działanie przeciwgrzybicze). Zalecane rozpoczęcie stosowania od 2500UI. Dawka docelowa zalecana - w zależności od stanu 25OH: 20-30kUI poniżej 30, 10-20kUI w przedziale 30-50, 5-10kUI w przedziale 50-80. Po miesiącu suplementacji powtórz badanie!

Tyrozyna.

Tyrozyna - spełnia ważne biologiczne zadania jako wewnątrzkomórkowy przekaźnik, a także jest prekursorem ważnych hormonów i biologicznie czynnych substancji (tyroksyna, trójiodotyronina, adrenalina, noradrenalina oraz dopamina).

Niedobory tyrozyny: senność, rozkojarzenie, problemy z zapamiętywaniem, problemy z analizą informacji, zmęczenie, wyczerpanie, depresja, niedoczynność tarczycy, choroby autoimmunologiczne (tyrozyna przyspiesza dojrzewanie limfocytów).

Gdzie kupić? <http://podkwalinypl.shoper.pl/pl/p/L-Tyrozyna-99%2C6/1645>

UWAGA: 10 cc na miarce = 5g L-Tyrozyny. 2.5ml = 1g L-Tyrozyny

Uwagi do stosowania tyrozyny:

Sądzę, że pierwsza dawka nie powinna przekraczać 50mg i powinniśmy się obserwować co się będzie działo - jak nie będzie efektów ubocznych, to na następny dzień zwiększamy o 50/100mg i znów obserwujemy. Myślę, że nie ma co przesadzać, ale stopniowo można dojść do 1g, jeśli nie będzie żadnych efektów to jak zwykle - przy zwiększaniu zawsze obserwuj siebie uważnie.

Tryptophan.

Tryptophan - prekursor serotoniny, udział w wytwarzaniu melatoniny, udział w biosyntezie niacyny, zmniejszenie nadpobudliwości i napięcia, regulacja nastroju, udział w procesie rozmnażania, wpływ na laktację, wytwarzanie kinureiny (niedobór - nadwrażliwość na światło), udział w syntezie rodopsyny (widzenie po zmroku - problem z akomodacją), wpływ na pracę układu nerwowego, regulacja poziomu neuroprzekaźników: noradrenaliny, dopaminy, regulacja przemiany materii i metabolizmu węglowodanów, poprawa odporności, pocenie się.

Niedobory tryptofanu - bezsenność, wahania nastroju, stany lękowe, skłonności do przejadania się i przygnębienie.

Gdzie kupić? <http://podkwalinypl.shoper.pl/pl/p/5-HTP%2C-5-hydroksy-L-tryptofan-tabletki-250mg/1674>

Uwagi do stosowania tryptofanu:

Może mieć działanie usypiające, dlatego pierwsze dawki powinno się przyjmować wieczorem przed pójściem spać. Zalecana dawka początkowa 125mg - 1x wieczorem. Jak nie będzie obniżenia aktywności, to myślę, że jak będziecie suplementować B3 w konkretnych ilościach (te 3g/dobę), to na podstawie moich odczuć potrzeba ok 250-500mg na dobę 5-HTP.

Jak odmierzać specyfiki:

<http://podkwalinypl.shoper.pl/pl/p/-Precyzyjna-waga/637>

L-Tyrozyna i B3 są rozpuszczalne w wodzie, więc jak np masz przyjąć 50mg to dajesz 50ml wody i wysypujesz np 500mg witaminy B3 lub L-Tyrozyny, rozpuszczasz i przyjmujesz 5ml.