

Pomoc w zająci w ciążę. Środek	Dozowanie (dawka dobow)	Uwagi: µg = mikrogram = 0,000001 grama, IU = international unit. 1-0-0-0: (rano - obiad – wieczorem – na noc) g = gram.
Witamina A*	1000 µg	1-0-0-0
Koenzym Q10 jako ubiquinol	90 do 300 mg	1-0-0 lub 1-0-1 (trzymać poziom we krwi ponad 2,5 µg / litr!)
Witamina D3*	4000 IU	1-0-0-0 (trzymać poziom we krwi ponad 80 nmol / litr!)
Witamina E* (tokoferole i tokotrienole)	500 do 1000 IU	Np jako olej z kiełków pszenicy 2 łyżki stołowe dziennie. Ważne: wszystkie 8 składników musi być w składzie witaminy!
Witamina K2mk7*	240 µg	1-0-0-0 (Przy arteriosklerozie zacząć od 80 µg co miesiąc 20 µg więcej)
Witamina C (kwas L-askorbinowy)	3g	1-1-1-0
L-arginina ^[2]	4 do 6 g	1-0-1 lub przy większym nadciśnieniu 1-1-1
Tauryna ^[1]	2 do 4 g	1-0-1
L-cytrulina ^[7]	2g	1-0-1
Witamina B12	200 µg lub 1000 µg **	** (hydroxokobalamina lub metylokobalamina nie: cyjanokobalamina) w 4 porcjach po 250 1-1-1-1
Chlorek potasu	500 do 600 mg	1-0-1 jako proszek: rozpuścić w wodzie i popijac jak magnez.
Magnez***	300 do 1000 mg postać czysta.	Jak najwięcej małych porcji dziennie! Patrz str.2.
Likopen ^[6]	30 do 60 mg	1-0-0 lub 1-0-1
Wapń	1 gram	Lepiej spożywać w postaci produktów naturalnych!
Shisandra chinensis ^[5]	Do 5g na dobę	W ciągu dnia. Proszek rozpuścić w wodzie lub wymieszać z jogurtem.
Pycnogenol ^[3]	100 do 300 mg	1-0-0 lub 1-0-1
Jod ****	2 krople płynu Lugola 3%	1-0-0 Na szklankę wody. Nie brać razem z witaminą C.
Cynk	25 mg	Po południu (kontrolować 1x rocznie poziom we krwi)
Selen	do 200 µg	Na noc (kontrolować 1x rocznie poziom we krwi)
Mangan / Miedź	2-5 / 1 do 2 mg	Po południu, NIGDY razem z Witaminą C! (kontrolować min. 1x rocznie poziom we krwi)
Molibden	75 do 200 µg	1-0-0 (kontrolować min. 1x rocznie poziom we krwi)
Kwasy omega 3	3 do 6 g	1-0-1 Razem z witaminami A,D,E,K!
L-Karnityna ^[4]	1 gram	1-0-0 Uwaga, mierzyć poziom we krwi. Są częste braki, wtedy konieczność suplementacji nawet do 4 gamów dziennie (wtedy 1-1-1-1) !
Morinda officinalis How. ^[8]	9 do 15g	Porcję ziół gotować 20 minut, pić gorący odwar

Źródła: Uwe Gröber „Orthomolekulare Medizin: Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte“ ISBN: 9783804719279, **** Lynne Farrow, „Jod Leczy“. * Razem z łyżeczką oleju np. słonecznikowego bio. Olej trzymać w ciemności. ** Wegetarianie lub weganie. 1.

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26781281 2. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2728371/ 3.

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6077626/ 4. www.naturalhealthresearch.org/acetyl-l-carnitine-benefits-blood-pressure-blood-sugar-health-risk-cardiovascular-disease-directors-choice/ 5. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3434368/ NIE dla ciężarnych lub karmiących kobiet 6. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5974099/ 7. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6369322/

8. <http://rozanski.li/2703/morinda-officinalis-how-w-praktycznej-fitoterapii-impotencji-i-chorb-reumatycznych>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874117327265>

*** Suplementacja magnezem

Nie ma niestety liniowej zależności między spożyciem magnezu a jego wchłanianiem przez organizm. Absorpcja w ciele jest zbliżona do tzw. krzywej nasycenia. Przykład dla cytrynianu magnezu: Jego wchłanianie spada z 65% przy bardzo niskiej dawce magnezu (70 mg) do około tylko 11% przy bardzo wysokiej dawce (2000 mg). Przykładowo: jeśli weźmiesz 3 x 150 mg magnezu (mowa o wadze czystego magnezu) w trzech dawkach przez cały dzień, to organizm wchłonie około 208 mg czystego magnezu lub 46% związku. Jeśli spożyje się tą samą ilość tylko w jednej dawce, 1 x 450 mg, to organizm zaabsorbuje tylko 108 mg lub około 24% związku. Zażywamy pijąc proszek rozpuszczony w wodzie np w 1 litrze razem z chlorkiem potasu.

Związek magnezu	Procentowo magnezu	Przyswajal ność z 255mg	Uwagi
------------------------	-------------------------------	------------------------------------	--------------

Tlenek MgO	60%	10	Naturalny efekt opóźnienia, tzw retard effect: Działanie zaczyna się powoli, ale trwa dłużej. Słaba absorpcja w organizmie.
Węglan MgCO ₃	29%		Tworzy dwutlenek węgla w żołądku, słaba absorpcja
Cytrynian C ₆ H ₆ MgO ₇	16%	35	Szybko wydany z organizmu gdy wzięty naraz. Rozpuszczać w butelce wody, np razem z B3 i popijać równomiernie w ciągu dnia! Dobra absorpcja w organizmie!
Chlorek MgCl ₂ · 6 H ₂ O (najczęstszy MgCl ₂ · 4.5 H ₂ O)	12% np. 8,36 g chlorku miedzi = 1g czystego magnezu	30	Lekko gorzki w smaku, dobrze przyswajalny, w dużych dawkach powoduje rozwolnienie. Rozpuszczać w butelce wody, i popijać równomiernie w ciągu dnia! Zakwasza organizm.
Diglicynian C ₄ H ₈ MgN ₂ O ₄	Ponad 10% np. 560 mg = 101mg		Chelat aminokwasowy z funkcją buforową. Wysoka absorpcja.
Siarczan MgSO ₄	10%		Gorzki, powoduje rozwolnienie, słaba absorpcja.
Orotan C ₁₀ H ₆ MgN ₄ O ₈	Ok. 7,3% 400mg = 25mg		Blokuje przyswajanie żelaza. 2,do 3 h przerwy między przyjmowaniem obu preparatów. Nie brać przy schorzeniach nerek, myasthenia gravis, AV-Block, wspomaga naprawę komórek serca.
Glukonian C ₁₂ H ₂₂ MgO ₁₄	5,9%		Rzadki, stosowany w leczeniu niskiego poziomu magnezu we krwi
Aspartat C ₈ H ₁₂ MgN ₂ O ₈	Np. 1230 mg = 122 mg	25	Nie stosować, neurotransmiter: pobudza neurony
Laktat C ₆ H ₁₀ MgO ₆		29	Stosowany w leczeniu zgagi, niestrawności lub rozstroju żołądka. Nie brać z lekami rozrzedzającymi krew!
Malat C ₄ H ₄ MgO ₅			Stosowany przy fibromyalgii, zespole chronicznego zmęczenia, spazmolytyk

Źródła: <http://www.medmix.at/magnesiumoxid-und-magnesiumcitrat-im-fakten-check/> <https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Magnesiumorotat>

<https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Magnesiumchlorid>

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2008/daz-36-2008/magnesium-und-mg-verbindungen-in-supplementen>

<https://aor.ca/blog/understanding-different-types-of-magnesium>

<https://www.pepsieliot.com/najlepsze-i-najgorsze-formy-magnezu-ktore-mozesz-sobie-kupic/>

<https://medlineplus.gov/druginfo/meds/a601072.html>

https://www.emedicinehealth.com/drug-magnesium_lactate/article_em.htm

<https://www.lanutrition.fr/bien-dans-sa-sante/les-complements-alimentaires/les-principaux-complements-alimentaires/les-complements-correcteurs-de-l-alimentation/le-magnesium/quel-magnesium-choisir>

Disclaimer: treści służą wyłącznie do celów edukacyjnych i informacyjnych, czasami tylko poglądowych, dlatego nigdy nie mogą zastąpić opinii pracownika służby zdrowia. Każdy Obywatel Rzeczypospolitej Polskiej ma takie prawo na podstawie Konstytucji, art. 54.1.