

Reumatoidalne zapalenie stawów. Środek	Dozowanie (dawka dobową)	Uwagi: µg = mikrogram = 0,000001 grama, IU = international unit = i.e =j.m. 1-0-0-0: podawać (rano - obiad – wieczorem – na noc) g = gram.
Witamina A*	100 µg	1-0-0-0
Witamina D3*	4000 IU	1-0-0-0 (trzymać poziom we krwi ponad 80 nmol / litr!)
Witamina E* (tokoferole i tokotrienole)	500 do 3000 IU	1-0-0-0 Np jako olej z kiełków pszenicy 2 łyżki stołowe dziennie. Ważne: wszystkie 8 składników musi być w składzie witaminy!
Witamina K2mk7 ^[1] *	200 µg	1-0-0 (Przy arteriosklerozie zacząć od 80 µg co miesiąc 20 µg więcej)
Witamina C	2 do 4g	1-0-1-0 (2x po 2g lub lepiej 4x 1g w ciągu dnia.)
Askorbinian sodu wlewy	7,5g do 15g	Zależnie od stanu pacjenta: 1 do 3x w tygodniu, razem z 0,6g do 1,2g L-glutationu w 100 do 200ml 0,9% soli fizjologicznej.
Bio Flawonoide	1g	1-0-0
B3 (Niacynamid) ^[2] **	3g do 5g	Np. w 10 dawkach po 250 mg na dobę
Kwas foliowy	0,5g do 1 mg	1-0-0 (uwaga: lepiej stosować formę zmetylowaną, tzw. metylofolian)
Witamina B5 ^[4]	500mg do 2000mg	1-0-0-0
Witamina B kompleks	100mg	1-0-0-0
Magnez***	300 do 1000 mg postać czysta.	Jak najwięcej małych porcji dziennie! Patrz str.2.
Kurkumina ^[3]	3x 600mg	1-1-1-0 Uwaga, rozrzedza krew. Zalecana kontrola krzepliwości
Glukozamina ^[7]	1500 mg	1-0-0-0 Po 60 dniach 1000 mg
Jod ****	2 krople płynu Lugola 3%	1-0-0-0 Na szklankę wody. Nie brać razem z witaminą C.
Cynk (np. cynk plus histydyna)	15 do 30 mg	Po południu (kontrolować 1x rocznie poziom we krwi)
Selen ^[11]	100 do 300 µg	Na noc (kontrolować 1x rocznie poziom we krwi)
Miedź	1,5 do 3 mg	Po południu, NIGDY razem z Witaminą C! (kontrolować min. 1x rocznie poziom we krwi)
Kwasy omega 3 ^[5]	3 do 6 g	1-0-1-0 Razem z witaminami A,D,E,K! Poziom docelowy ponad 35mg/kg
MSM ^[6]	2x 3g	1-0-1-0
siarczan chondroityny ^[7]	1200 mg	1-0-0-0 Po 60 dniach 800 mg
Naltrekson ^[8]	450 mg	Przed snem
Mangan ^[9]	5 do 15 mg	1-0-0-0 (kontrolować min. 1x rocznie poziom we krwi)
Koenzym Q10 ^[10]	100 do 200 mg	1-0-0-0 lub 1-0-1-0 Uwaga, jako Ubiquinol, NIE Ubiquinon

Źródła: Uwe Gröber „Orthomolekulare Medizin: Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte“ ISBN: 9783804719279, Uwe Gröber: „Mikronährstoffe, Metabolic Tunig – Prävention – Therapie“, ISBN978-38047-2615-4, * Razem z łyżeczką oleju np. słonecznikowego bio. Olej trzymać w ciemności. ** Nie brać nigdy całej dawki na raz!. **** Lynne Farrow, „Jod Leczy“. ***

DIETA

Unikaj:

- warzyw psiankowatych (pomidory, bakłażan, ziemniaki, papryka): <http://www.ask-force.org/web/Pusztai/Patel-Potato-Glycoalkaloids-Adversely-2002.pdf>

- Potraw zawierających tłuszcze nasycone i kwas arachidonowy: Wieprzowina, smalec, pasztetowa, jajka, surowe mięso.

- Alkoholu, kawy, cukru.

Jedz:

- świeże owoce i warzywa (często surowe warzywa!),

- ryby morskie bio (2 do 4x w tygodniu, np. śledź)

- oleje roślinne (lniany, z krokosza barwierskiego, rzepakowy)

Uwaga:

Głodówki lecznicze łagodzą objawy wskutek podniesienia poziomu kortyzolu i cytokiny przeciwzapalnej IL-4. W czasie tych głodówek dobowo jeden do dwóch litrów soków owocowo warzywnych własnej roboty oraz świeżej serwatki.

BADANIA NAUKOWE

1. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18484089, <http://orthomolecular.org/library/jom/2003/pdf/2003-v18n01-p029.pdf>
2. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10608273, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8841834, Prousky, Jonathan E. "The use of Niacinamide and Solanaceae (Nightshade) Elimination in the Treatment of Osteoarthritis." JOM 30.1 (2015), www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0006294469900465 <https://jeffreydachmd.com/2016/06/vitamin-b3-niacinamide-osteoarthritis/>
3. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6284537/, <https://creakyjoints.org/alternative-medicine/turmeric-curcumin-for-arthritis/>
4. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14056012 <https://www.huhs.edu/literature/Arthritis%20-%20Osteo%20&%20Rheum.pdf>
5. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4965662
6. [https://www.oarsijournal.com/article/S1063-4584\(05\)00285-2/fulltext](https://www.oarsijournal.com/article/S1063-4584(05)00285-2/fulltext)
7. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3150191/
8. <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT03008590>, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6375629/
9. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23194896,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10966840>
10. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26342738
11. <http://romj.org/files/pdf/2016/romj-2016-0406.pdf>

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. Zależy nam na pijąc proszek rozpuszczony w wodzie np w 1 litrze razem z chlorkiem potasu.

Związek magnezu	Procentowo magnezu	Przyswajalność 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 wydalały 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, neurotransmitter: 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.

[INNE BADANIA](#)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4947325/figure/Fig3/>
<http://www.superfoodwissen.org/helmkraut/>
https://wellcome.ac.uk/sites/default/files/styles/gallery_large/public/infographics-map_vaccine_safety_alt_key-v2.png?itok=uU8-xTBY
<https://www.naturheilmagazin.de/natuerlich-heilen/krankheiten-a-bis-z/windpocken.html>
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2621.1982.tb10134.x>
<http://paulinajanowicz.pl/2018/10/31/autyzm-agresja-autoagresja-a-ekstakty-z-konopi-i-stal-sie-dosloownie-cud/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3857752/>
<https://www.sciencedaily.com/releases/2006/09/060904160702.htm>
<https://rozanski.li/1533/oleum-crotonis-oleum-tiglii-w-dawnej-medycynie-2/>
<https://www.damianparol.com/testy-igg-na-nietolerancje-pokarmowe-to-pseudodiagnostyka/?fbclid=IwAR0VKpXsDqfPEjxRYC7MnXjIB9d4rMpyYlQQjZcfFohDw3O6M2LII-Yyt8>
<https://health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/PDFs/Scientific-Report-of-the-2015-Dietary-Guidelines-Advisory-Committee.pdf>
https://www.vice.com/en_us/article/exmwka/how-much-caffeine-will-kill-you-127
https://joemonster.org/art/43472/9_ciekawych_faktow_na_temat_oddziaływania_kofeiny
<https://www.youtube.com/watch?v=3OjmfE1h3dM>
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/317051.php>
https://www.researchgate.net/post/Possibility_intravenously_injection_of_drug_in_DMSO_solution
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4392553/>
<https://www.naturheilt.com/Inhalt/Gicht.htm>
https://signon.springer.com/login?wt_t=1562065201036&wt_eid=2155971639100125981&ipcheck=true&service=https%3A%2F%2Fwww.springermedizin.de%2Fcallback%3Fclient_name%3DCasClientGatewayhttps%3A%2F%2Fwww.springermedizin.de&gateway=true&locale=de>m=GTM-MXV5LX&hotjarId=319962&webtrekkId=642902694028228&_ga=1.2.925214590.1559716393
<https://www.aerztezeitung.de/medizin/fachbereiche/ernaehrungsmedizin/>
<https://www.vismaya-maitreya.pl/>
teorie_spiskowe_porody_szpitalne_wbrew_prawom_fizyki_i_naturze_zagrazajace_matce_i_dziecku_napisy_pl_video.html?fbclid=IwAR3OWFQtfCrOY6IF4QW9mDA9D89IG2Cgi3zpijPM76tX4sX8K4Ub23OS9lg
<https://www.youtube.com/watch?v=Pwi1A4ut7Zs> Wheatgrass Juice, The Fresh Green Liquid Detox Aid
https://www.youtube.com/watch?v=sWuXxd5j0_Y
<https://szczepienia.wybudzeni.com/2016/03/21/witamina-k-po-porodzie>
<https://sekrety-zdrowia.org/najwieksze-klamstwa-o-odzywianiu/>
<http://www.cheops4.org.pl/cheops/viewtopic.php?t=2030>