

Demencja / Alzheimer 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*	1000 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*	240 µg	1-0-0-0 (Przy arteriosklerozie zacząć od 80 µg co miesiąc 20 µg więcej)
Koenzym Q10 jako ubiquinol	200 do 500 mg	1-0-0-0 lub 1-0-1-0 (trzymać poziom we krwi ponad 2,5 µg / litr!)
Liposomalna Witamina C	9g	1-1-1-0 (3x po 3g lepiej 9x 1g co 90 minut.)
Wlewy z askorbinianu sodu	15 do 30g	Wlew razem z L-glutathionem 600mg do 1200mg 1 do 2x w tygodniu w zależności od stanu pacjenta.
Benfotiamina	900mg	1-1-1 (po 300mg)
L-Karnityna	6000 mg	1-1-1 (po 2000mg)
Kwas foliowy	5 mg	1-0-0 (uwaga: stosować formę zmetylowaną, tzw metylofolian)
Witamina B12	1000 µg	(hydroksokobalamina lub metylokobalamina nie: cyjanokobalamina) w 4 porcjach po 250 1-1-1-1 Dodatkowo: Raz w tygodniu parenteral 1 mg.
Witamina B3**	3000 mg	Rozpuścić w litrze wody i podawać do picia małymi łykami w ciągu doby.
Magnez***	300 do 1000 mg postać czysta.	Jak najwięcej małych porcji dziennie! Patrz str.2.
Kwas α-liponowy	1200 mg	1-0-1 (po 600 mg)
Tauryna	2 do 3g	1-0-0-0
Witaminy B kompleks	100mg	1-0-0-0
Jod ****	2 krople płynu Lugola 3%	1-0-0 Na szklanek wody. Nie brać razem z witaminą C.
Cynk (np. aspartat lub orotat)	Do 25 mg	Po południu (kontrolować 1x rocznie poziom we krwi)
Selen	do 300 µg	Na noc (kontrolować 1x rocznie poziom we krwi)
Mangan / Miedź	2-5 / 1 do 4 mg	Po południu, NIGDY razem z Witaminą C! (kontrolować min. 1x rocznie poziom we krwi)
Fosfatydyloseryna	do 300 mg	1-1-1 (po 100 mg)
Kwasy omega 3	3 do 6 g	1-0-1 Razem z witaminami A,D,E,K!
S-adenozyl Metionina	400 do 1200mg	1-1-1 (np. po 400 mg) istotne w przypadku depresji. Na początku także dożylnie

Źródła: Uwe Gröber „Orthomolekulare Medizin: Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte“ ISBN: 9783804719279, Mikronährstoffe, Metabolic Tunig – Prävention – Therapie, ISBN978-38047-2615-4, * Razem z łyżeczką oleju np. słonecznikowego bio. Olej trzymać w ciemności. ** Nie pić nigdy całej szklanki na raz, max. 50 ml. Inaczej wystąpi niepożądany efekt flush!. **** Lynne Farrow, „Jod Leczy“. Dodatkowo warto rozważyć: Ginko Biloba 240mg, Pzcnogenol, Reserwatrol 200 do 400mg, L-theanina 200 do 400mg, Melatonina 5mg przed snem.

*** 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	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 wydalany 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, myshthenia 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, spazmolityk

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.