

Cukrzyca typu II Środek	Dozowanie (dawka dobowa)	Uwagi: µg = mikrogram = 0,000001 grama, IU = international unit. 1-0-0-0: (rano - obiad – wieczorem – na noc) g = gram.
Witamina B1	250 mg	Dziennie w 3-5 dawkach, czyli np. 50-50-50-50-50
Witamina B2	100 mg	1-0-0
Witamina B3 jako niacyna	250 do 500 mg	Rozpuścić w litrze wody i podawać do picia małymi łykami w ciągu doby.
Witamina B5 / B6	150 - 250 mg / 15 mg	1-0-0
Biotyna (Witamina B7)	0,3 do 15 mg	1-0-0
Kwas foliowy (Witamina B9)	1 do 5 mg	1-0-0
Witamina B12	500 do 1000 µg	1-1-1-1 Hydrokso- lub metylokobalamina! Cel: serum > 650pg/ml
Witamina C	6 g	1-1-1 w porcjach co 2g.
Witamina A jako beta Karoten*	20 mg	1-0-0
Witamina E*	800 do 1800 IU	Np jako olej z kiełków pszenicy 2 łyżki stołowe dziennie. Ważne: wszystkie 8 składników musi być w składzie witaminy!
Witamina D3*	4000 IU (60 IU/kg wagi ciała)	
Witamina K2mk7*	240 µg	(Przy arteriosklerozie, zakrzepicy zacząć od 80 µg co miesiąc 20 µg więcej, cel: 240 µg , dodatkowo rano 200mg nattokinazy)
Kwas Alfa Liponowy ^[1]	600 mg	200 mg 1-1-1
Magnez	3x 100 do 300 mg	1-1-1 jako orotan (przy migotaniu przedsionków) lub cytrynian
Cynk	15 do 30 mg	1-0-0
Selen, Chrom	200 µg / 200 µg	0-0-1
Mangan	5 do 30 mg	1-0-0
L-Karnityna ^[2]	500 do 1000 mg	1-0-0
Bioflawonoide/Anthocyane	500 – 1000 mg	1-0-0
Miedź	1 do 3 mg	W przerwie między posiłkami. Nie brać razem w wit. C!
Berberyna ^[3]	3x 500 mg	1-1-1 lekkie przypadki 1-0-1 a 400mg
Shilajit (mumio) ^[4]	200 do 500 mg	1-0-0
Koenzym Q10 (jako Ubiquinol) NIE Ubiquinon, ten działa 10x słabiej! ^[5]	2 x 200 mg	1-0-1 Uwaga: W kombinacji z lekami hipotonicznymi (Captopril, Enalapril, Losartan i innymi lekami na ciśnienie) Q10 dodatkowo obniża ciśnienie! Jeśli zażywa się leki przeciwzakrzepowe z warfaryną, skonsultuj się z lekarzem temat suplementacji Q10, może wystarczy zmienić dawkę leku przeciwzakrzepowego.
Kwasy Omega 3 (DHA I EPA)	4 g	Najlepiej rano razem z A D E K
Pycnogenol ^[6]	100 do 300 mg	0-1-0
Morwa ^[7]	2 do 5g	Napar (5 min.) z łyżeczki liści na szklanek wrzątku. 2 do 3x dziennie
Kurkumina ^[8]	3x 1000 mg	1-1-1

ZRÓDŁA:

- Scientific Committee on Food (SCF) and Scientific Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) of EFSA, Tolerable Upper Intake Levels for Vitamins and Minerals, European Food Safety Authority 2006, ISBN: 92-9199-014-0
- Dr. Bodo Kuklinski: "Mitochondria. Diagnostyka uszkodzeń mitochondrialnych i skuteczne metody terapii" ISBN 9788394794101 (9788394794101)
- Dr.Pharm. Uwe Grober: "Orthomolekulare Medizin: Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte",
- Dr.Pharm. Uwe Grober Mikronährstoffe, Metabolic Tunig – Prävention – Therapie, ISBN978-38047-2615-4

UWAGI:

* Razem z łyżeczką oleju np. słonecznikowego bio. Trzymać w ciemności!

[1] www.webmd.com/diabetes/supplement-guide-alpha-lipoic-acid#1

[2] www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5856836/

[3] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3478874/>

[4] <http://www.bioline.org.br/pdf?ph04132>

[5] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4939545/> , <https://www.medicalnewsbulletin.com/benefits-ubiquinol-supplements-type-2-diabetes/>

[6] Ekstrakt z kory sosny przybrzeżnej (*Pinus maritima*), zawiera procyjanidyny i bioflawonoidy, jest standardem w naturalnej profilaktyce i leczeniu chorób zwyrodnieniowych. Jako silny przeciwutleniacz stymuluje syntezę enzymów antyoksydacyjnych, takich jak katalaza, dysmutaza ponadtlenkowa i glutation, jednocześnie wiążąc wolne rodniki. W ten sposób zwiększa potencjał antyoksydacyjny każdej komórki. Ponadto wiąże wolne rodniki i niszczy ich potencjał utleniający. Ekstrakt hamuje rozwój i rozprzestrzenianie się przewlekłych chorób zapalnych i wykazano, że ogranicza aktywność NF-κB. Ponadto zmniejsza wydzielanie specyficznego czynnika transkrypcyjnego, a tym samym uwalnianie dalszych cząsteczek zapalnych, takich jak Interleukiny, prostaglandyny, CRP, TNF-alfa i COX. Przede wszystkim wykazano, że silnie blokuje uwalnianie MMP-9 (*Matrix Metalloprotease 9*), enzymu, który m.in. sprzyja patogenezie różnych przewlekłych chorób zapalnych (<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0753332205002064?via%3Dihub>). Wyciąg z kory sosny morskiej ma działanie przeciwnadciśnieniowe <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30087862?dopt=Abstract> i zwiększa stężenie cholesterolu HDL we krwi <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ptr.6234>
Przegląd: <https://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/pycogenol-uses-and-risks#1>

[7] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5321430/>, <https://www.nature.com/articles/s41598-017-12245-2>

[8] www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3857752/

INNE ROŚLINY POMOCNE PRZY CUKRZYCY:

Cinnamomum verum; <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT03711682> www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622575/ ,

Cuminum cyminum www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5506625/ , Ocimum basilicum

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5289084/ , Vaccinium myrtillus www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25704796 ,

Anethum graveolens www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5088306/ , Taraxacum officinale

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5553762/ , Foeniculum vulgare

www.researchgate.net/publication/228481421_Antidiabetic_Activities_of_Foeniculum_Vulgare_Mill_Essential_Oil_in_Strepto

[zotocin-Induced_Diabetic_Rats](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21959822) , Allium sativum www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21959822, Mentha × piperita

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5963648/, Rosmarinus officinalis www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622728/,

Thymus spp.

www.researchgate.net/publication/328726953_The_methanolic_extract_of_Thymus_praecox_subsp_skorpilii_var_skorpilii_r
[estores_glucose_homeostasis_ameliorates_insulin_resistance_and_improves_pancreatic_b-](http://www.researchgate.net/publication/328726953_The_methanolic_extract_of_Thymus_praecox_subsp_skorpilii_var_skorpilii_r)

[cell_function_on_streptozotocinnicotinamide](http://www.researchgate.net/publication/328726953_The_methanolic_extract_of_Thymus_praecox_subsp_skorpilii_var_skorpilii_r) , Salvia officinalis www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4206016/ , Artemisia

dracunculus www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24521217, Calendula officinalis www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26978856 ,

Cyamopsis tetragonolobus www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3666887. Imbir: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24490949>

The effect of ginger consumption on glycemic status, lipid profile and some inflammatory markers in patients with type 2 diabetes mellitus.

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.