

Suplementacja dzieci w 1-3 roku życia. Środek	Dozowanie (dawka dobową)	Uwagi: µg = mikrogram = 0,000001 grama, IU = international unit. 1-0-0-0: (rano - obiad – wieczorem – na noc) g = gram.
Witamina A*	300-400 µg	1-0-0
Witamina D3*	300 - 800 IU	1-0-0 raz na rok sprawdzić poziomy wapnia i hormonu PTH
Witamina E* (tokoferole i tokotrienole)	10-20 mg	Np. jako olej z kiełków pszenicy. Ważne: wszystkie 8 tokoferoli i tokotrienoli musi być w składzie witaminy!
Witamina K1 plus K2mk7*	20 - 50 µg	1-0-0-0
Witamina C (kwas L-askorbinowy)	200 do 1000 mg	1-0-1 np. 100 mg rano po p i 100mg wieczorem
Beta-karoten i karotenoidy	2-5 mg	1-0-0
Witamina B1	1 do 2 mg	1-0-0
Witamina B2	1 do 2 mg	1-0-0
Witamina B3	10 do 20 mg	1-0-0
Witamina B6	1 do 5 mg	1-0-0
Kwas pantotenowy	2 do 5 mg	1-0-0
Witamina B12	2 do 5 µg	** (hydroxokobalamina lub metylokobalamina nie: cyjanokobalamina) w 4 równych porcjach np 1 µg : 1-1-1-1
Biotyna	10 do 20 µg	1-0-0
Kwas foliowy	0,1-0,2 mg	1-0-0 Jako forma zmetylowana
Magnez***	100 do 200 mg postać czysta.	Jak najwięcej małych porcji dziennie! Patrz str.2.
Jod **	10-150 µg	1-0-0 Nie brać razem z witaminą C.
Cynk	5 do 10 mg	(kontrolować 1x rocznie poziom we krwi)
Selen	20 do 50 µg	(kontrolować 1x rocznie poziom we krwi)
Mangan	1-2 mg	1-0-0
miedź	0,5-1 mg	1-0-0
Chrom	20 do 50 µg	1-0-0
Molibden	20 do 50 µg	1-0-0
Żelazo	10 do 20 mg	(kontrolować 1x rocznie poziom we krwi)
Wapń	500 do 800 mg	Tylko w przypadku stwierdzonego niedoboru
Kwasy omega 3 (DHA i EPA)	0,3 - 0,7 g	Rano razem z witaminami A,D,E,K!

Źródła: Uwe Gröber „Orthomolekulare Medizin: Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte“ ISBN: 9783804719279, ** Lynne Farrow, „Jod Leczy“.

* Razem z pół łyżeczki oleju np. słonecznikowego bio. Olej trzymać w chłodnym miejscu w ciemności.

*** 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 MgCO3	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, 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.pepsioliot.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.