

Victor C. Fields

FUNKCIONÁLIS MIKROTÁPANYAG PÓTLÁS

Gyakorlati útmutató



LPBOOS

Tartalomjegyzék

- Előszó
- A szerzőről
- Hogyan használd ezt az útmutatót?
- Felelősségvállalási nyilatkozat
- Miért kell vitaminokat, ásványi anyagokat, és nyomelemeket pótolnunk?
- Félelem a vitaminszedéstől
- A mikrotápanyag paradox
- Mi okozza a tápanyag válságot?
- A válságkezelés megoldókészlete: a tudatosság
- FMP- Funkcionális Mikrotápanyag Pótlás
- ÁMP- Általános Mikrotápanyag Pótlás
- TOP 10 tanács mikrotápanyag pótlás előtt
- Logisztika- avagy mit és honnan
- iHearb beállítások
- Az Általános Mikrotápanyag Pótlás termékei
- Magnézium

Tartalomjegyzék

- Nátrium-Kálium
- Szelén
- A szelózisról
- D-E-K-A - zsírban oldódó vitaminok
- D-vitamin
- E-vitamin
- K-vitamin
- A-vitamin
- Energiaegyensúly
- Q10
- C-vitamin
- B1-vitamin
- Taurin
- Melatonin
- Réz
- Vitamin kosarak
- Epilógus

Előszó



Örülök, hogy letöltötted a Funkcionális Mikrotápanyag Pótlás (FMP) gyakorlati útmutatót. Ez az összefoglaló azért készült, hogy azok is gyakorlatba tudják illeszteni a tudatos táplálkozáskiegészítés elemeit akik nem rendelkeznek átfogó elméleti háttérrel.

Neked készült ha

- 1, Szeretnél a mindennapi életbe integrálható tanácsokat vitamin és ásványi anyag pótlás témájában.
- 2, Fontos a megelőzés neked és a családotd számára.
- 3, Konkrét javaslatokra van szükséged termékek, márkák, formák, és beszerzés tekintetében.
- 4, Szeretnéd a mikrotápanyag pótlást egyszerre leegyszerűsíteni és a hatásfokát maximalizálni.
- 5, Komplex terápiás megoldások előtt állsz.

A szerzőről

Victor C. Fields vagyok a Life Protocol életmód program alapítója.

Azért állítottam össze ezt a gyakorlati összefoglalót, hogy egyszerű és hatékony megoldást tudjak nyújtani táplálkozás kiegészítés témájában.



Kronológia

- 2005 óta foglalkozom orthomolekuláris vitamin- és ásványi anyag pótlással. Azóta kutatom az egyes mikrotápanyagok és a civilizációs betegségek kapcsolatát, a prevenciós hatásokat, a biztonságos felhasználás feltételeit, és a terápiás megoldások lehetőségeit.
- 2012 óta gyakorlati szinten dolgozom a hozzám fordulókkal. Elsősorban életmód megoldásokkal segítek szembenézni nyugati betegségekkel, melynek egy szerves eleme a mikrotápanyag pótlás.

A szerzőről

- Egyik példaképem Linus Pauling a Nobel díjas biokémikus, és az orthomolekuláris medicina szülőatyja, aki 93 évet élt és alkotott a világ legtoxikusabb évszázadában, a mikrotápanyagok segítségével.
- Az elmúlt évtizedek elméleti és gyakorlati tapasztalatát összesítve hoztam létre ezt az útmutatót, hogy egy magabiztos alapot tudj felépíteni tudatos mikrotápanyag pótlás tekintetében.

Ha szeretnél jobban megismerni további infót találsz a [Life Protocol weboldalán](#).

Ha pedig szeretnél tényleg megismerni, nyugodtan írd rám e-mailben. Az emberi kapcsolatokról nincs jobb medicina. :)



victor.fields@lifeprotocol.hu

Gyakorlati tapasztalatok

Az FMP Gyakorlati útmutató elsősorban gyakorlati megoldásokkal támogat.

A megértés és az elméleti háttér csak a legfontosabb összefüggések erejéig képezi részét. Az útmutató lehetővé teszi, hogy közérthetően és áttekinthetően tudj tájékozódni a mikrotápanyag pótlás rejtelseiről, gyakorlatba illesztéséről.

Elősegítve mindezt, nem kell tudományos hivatkozások garmadáján átrágni magad, hanem pusztán a megvalósításra fókuszálunk.

Ezen felül a vizsgálatok torzító hatása és az elmúlt évek okozta limitáló gyakorlat, annyira rányomta bélyegét a tudományos megjelenésekre, hogy végletes igazságokra nem is javasolt következtetni.

A mikrotápanyag pótlás témája pont egy olyan egészségtechnikát érintő téma, amiben a gyakorlati tapasztalat jobban nyom a latba, mint az ellentmondásos eredményekkel rendelkező, félrefordított, rosszabb esetben meghamisított vizsgálatok.

Tehát az összesítő megalkotásakor elsődleges szempontnak saját évtizedes tapasztalataimat vettem alapul, melyek gyakran beleillenek az aktuális tudomány irányokba. Amikor nem, az további úttörő kutatást és hasznos tapasztalatokat eredményez, amiknek a végeredményét szintén ebben az összesítőben olvashatjátok. :)

Nem képez protokollt

Az FMP gyakorlati útmutatóban összeállított termékek nem képeznek protokollt.

Nincs két egyforma ember. Előre megszabott protokollokat kialakítani mindig valamilyen torzító hatással bír, ami aztán folyamatos változtatásra szorul, már ha egyáltalán sikerült megfelelő irányokat meghatározni.

Mondom ezt úgy hogy létrehoztam egy életmód programot, amit Life Protocol-nak hívnak. :)

A „Protocol” itt nem az előre meghatározottságot jelenti. A kulcs valójában a „Life” szó, ami arra utal, hogy az élethez szükséges rendszert, az életnek megfelelően alakítjuk ki és folyamatosan finomhangoljuk annak megfelelően.

A termékek inkább javaslatok, irányelvek, amik beleillenek az általános mikrotápanyag pótlás rendszerébe. Tehát nem kell sarkalatosan és görcsösen követni a javaslatokat. Érdemes úgy tekinteni rájuk mint egy jó alapra amiből tovább lehet fejlődni, vagy személyre lehet szabni a kihívásnak megfelelően.

Természetesen ha kíváncsi vagy az egyes mikrotápanyagokat érintő tudományos vizsgálatok hátterére, és további gyakorlati útmutatásra van szükséged úgy várunk szeretettel a „Funkcionális Mikrotápanyag Pótlás (FMP)” nevű Facebook csoportba.

USA minőség, nyugati nyugalom

Az általam javasolt termékeket egy internacionális disztribútor (iHerb) palettájáról választottam, több okból kifolyólag. A világ első és legnagyobb USA bázisú webshopját választottam mindennapi segítőtársnak, amit mindenkinek jó szívvel ajánlok:

Regisztrálj ITT.

A felület előnyeiről és a rendelések logisztikai levezényléséről bővebben írok a LOGISZTIKA - avagy mit és honnan c. fejezetben



Felelősségvállalási nyilatkozat

A Life Protocol - Funkcionális Mikrotápanyag Pótlás (FMP) gyakorlati útmutató:

- Célja a tájékoztatás, ismeretterjesztés.
- Nem szolgál betegségek diagnosztizálására.
- Nem gyógyítási céllal készült.
- Nem szolgál terápiás célokat.
- Nem határoz meg személyre szabott beviteli mennyiségeket.
- A benne foglalt termékek hatásaiért és mellékhatásaiért az útmutató készítője semmilyen formában felelősségre nem vonható.
- Mikrotápanyag pótlás megkezdése előtt minden esetben konzultáljon orvosával.



Miért kell vitaminokat, ásványi anyagokat, és nyomelemeket pótolnunk?

*„- Rákos vagy? - kérdezte a mellettem ülő amint látta, hogy éppen veszem be a vitaminjaimat.
- Nem. - feleltem - És nem is leszek!”*

Félelem a vitaminszedéstől

Többen mint nem, ódzkodnak a vitaminszedéstől. Természetellenesnek tartják, feleslegesnek, vagy olykor kifejezetten károsnak. Az egészségtudatosság jelképének tartott táplálékkiegészítőket a társadalom nagy hányada még mindig egyenlősíti a gyógyszereszedéssel.

Ez valahol érthető: gyakorlatias nyugati emberek lévén akkor szeretünk foglalkozni a problémával ha már megtörtént. Az civilizációs betegségek természetükből adódóan ezt a luxust sajnos nem engedik meg nekünk. Lassan, alattomosan, évek alatt alakulnak ki, és pontosan ezért megoldásuk sem egy rövid folyamat.

A társadalom egy jelentős hányada természetesnek és adotttnak veszi az egészséget, így létjogosult megoldásként tekintenek az alkalmankénti gyógyszereszedésre. Majd fel sem tűnik nekik ha az alkalmak vagy az adagok elkezdenek emelkedni. A nyugati civilizáció másik fele ezalatt természetellenesnek vesz minden megoldást ami nem Isten teremtménye, ide sorolva a gyógyszereket, a táplálékkiegészítést, vagy a modern egészségtudomány vívmányait.

A valóság...

Először is életszerűtlen a természetesség illúziójával hitegetni magunkat. Az modern világ modern és természetellenes kihívásokat tesz elénk.

Másfelől pedig fontos tudatos felelősséget vállalnunk saját egészségünkért, aminek nem része a tünetek gyógyszerekkel való elnyomása, vagy az eszetlen vitaminszedés.



A mikrotápanyag paradox

A modern táplálkozás paradoxona, hogy azzal egy időben csökkent drasztikusan az élelmi anyagokban fellelhető vitamin, ásványi anyag és nyomelem tartalom, hogy a nyugati élet toxikus körülményei végett, az emberi szervezet exponenciálisan többre tartana igényt.

Magyarabbul: **a mikrotápanyag kereslet nő, a kínálat csökken.**

Ez az arányosság bármely szektorban egyetlen jelenséghez vezet: **a válsághoz.**

És pontosan ezt éli meg a modern kor embere. Egy válságot.

Sokan beszélnek, tápanyaghiányról, mint általános nyugati problémáról. Az én megfogalmazásomban ez könnyed, finomkodó és épp ezért félrevezető. Aki ismeri a mikrotápanyagok és a környezet kapcsolatát az tudja, hogy ez túlmutat egy hiányon, és ezen a ponton egy **TÁPANYAG VÁLSÁGRÓL** beszélünk.

A válság kialakulásának tényezői nagyon sokrétűek.

Mi okozza a tápanyag válságot?

A mikrotápanyag kínálat csökkenésének tengelyén megjelentek az előnytelen és gyorsított mezőgazdasági eljárások. Ilyenek például a **korai szüretelés**, a **szállítás közbeni érlelés** vagy az **állattartási feltételek megváltozása**. Ezt tetézi még a **feldolgozottság**, az ultrafeldolgozottság, az egyoldalú diéták megjelenése vagy épp a rosszul meghatározott **közegészségügyi ajánlások**.

***Érdekesség:** Egy 2003-as tápanyag összefoglaló 60 év alatt a zöldségek és gyümölcsök, 25%-os ásványi anyag csökkenésről számolt be. Míg egy 2019-es beszámoló már említett olyan területeket ahol ez 90%-ot is elért.*

A növekvő mikrotápanyag kereslet oldalán a modern világ melléktermékei sorakoznak. Olyan nyugati jelenségek amelyek extra terhet rónak az emberi fiziológiára. Ilyenek például a folyamatos di-stressz, a nehézfémek jelenléte, vagy az új típusú kórokozók, gyógyszerek és oltások garmadája.

Érdekesség: *Mikor a toxikológiai vizsgámra készültem, találtam adatokat az új szintetikus kémiai összetevők felfedezésének mintázatáról. Míg 33 év alatt fedezték fel az első 10 milliót, addig a második 10 milliót már csak 9 hónap alatt! A fejlődés exponenciális gyorsaságának megemésztésére most hagyj magadnak egy percet, míg ezt végiggondolod.*

A válságkezelés megoldókészlete a tudatosság.

Nincs könnyű dolgunk, hisz a jelenség relatíve új. A tápanyaghiányokkal összefüggő betegségek járványos megjelenése alig 150 éves, és ennek megfelelően a vitaminok „feltalálása” és elnevezése sem tekint vissza ősibb múltra.

A tudomány sem fog belehalni a kapkodásba. Mire egy épkezláb tudományos vizsgálat megszületik (ha megszületik) már megint megváltozott környezettel és új kihívásokkal kell szembenéznünk.

Végül pedig, hogy ez mennyire jut el a köztudat(lanság)ig, az már politika, profitérdek, meg egy sor másik nem egészségtudatossággal összefüggő tényező függvénye.

A témáról bővebben a Mikrotápanyagokkal a civilizációs betegségek ellen c. cikksorozatban írok. A cikksorozat a [Life Protocol Facebook oldalán](#) jelenik meg.

FMP- Funkcionális Mikrotápanyag Pótlás

FMP egyszerűen megfogalmazva a vitaminok, ásványi anyagok, és nyomelemek megfelelő felhasználását jelenti. Tudatos megvalósítással, valahol a prevenció és az intervenció keresztmetszetén. Egyenletként felírva úgy szoktam megfogalmazni, hogy:

FMP = Általános mikrotápanyag pótlás + Célzott terápiás megoldások

Az általános mikrotápanyag pótlás (ÁMP) a nyugati életformára vonatkoztatható, tudatos, preventív célzatú táplálékkiegészítés. A terápiás megoldások valamilyen specifikus problémára adnak célzott megoldást.

Ez az útmutató elsősorban az általános mikrotápanyag pótlást (ÁMP) tárgyalja.

Elsősorban azért mert általános mikrotápanyag hiányokra meg lehet fogalmazni általános kiegészítési javaslatokat, biztonságos kritéria mentén. Másfelől pedig azért sem tartalmaz célzott terápiás megoldásokat, mert annak minden esetben személyre szabott megoldáskészletként kell megjelennie.

ÁMP- Általános Mikrotápanyag Pótlás

Az ÁMP-t 3 egyszerű pontban lehet összesíteni. Azon kiegészítők összessége:

- Amire mindenkinek szüksége lehet.
- Ami bizonyosan több előnnyel, mint lehetséges hátránnyal jár.
- Ami életszerűen és hosszútávon a mindennapokba integrálható.

Az ÁMP az említett tápanyag válság megoldásának első lépcsőfoka. Tehát:

- Reflektál a nyugati élet hiányállapotára és a táplálkozási eredetű tápanyaghiányra
- Figyelembe veszi a nyugati élet okozta megnövekedett tápanyagigényt

Összességében elmondható, hogy az ÁMP egy standardizálható, alap kiegészítési irányelv ami a legtöbb nyugati életet élő embernek valamilyen egészségügyi előnnyel járhat.

TOP 10 tanács mikrotápanyag pótlás előtt

A „tanács” szó lehet túl demokratikus. A TOP 10 gyakorlatilag kötelező lenne mindenkinek, aki önálló mikrotápanyag pótlásba kezd. Eredetileg „10 Parancsolat”-nak akartam elnevezni, de az már foglalt volt. :)

Komolyra fordítva a szót, ezen megelőző lépések esszenciálisak, és elhagyásuk visszáskimeneteket eredményezhet.

Végére is a mikrotápanyag pótlás nem más mint egy rendszer, aminek szabályai vannak. Ha ezeket figyelembe vesszük úgy szabadabban mozoghatunk az egészségtudatosság talaján.

TOP 10

- 1, Megelőző betegségek, diagnózisok
- 2, Laborok és egyéb egészségfelmérést szolgáló értékek összegzése
- 3, Zavaró tünetek okainak feltárása
- 4, Kiegészítővel összefüggő tünetek
- 5, Tapasztalatok objektív értékelése
- 6, Egészségcél
- 7, Időzítés
- 8, Interakció
- 9, Emésztés
- 10, Forma/Kötés

1,

Megelőző betegségek, diagnózisok

A megelőző betegségek és diagnózisok felderítése minden esetben orvosi felelősség. Ha vannak zavaró tüneteink és pontosan ezért törekszünk teljesebb egészségre, úgy kérjük orvosunk iránymutatását első körben. Persze nem vitaminszedés témájában, hanem hogy milyen lehetséges kórképekkel nézünk szembe.

Ez aztán adhat egy jó alapot nekünk vagy mikrotápanyag pótlásban jártas szakembernek, hogy milyen ásványok, vagy vitaminok lehetnek kifejezetten szükségesek vagy épp kontraindikáltak a betegséggel.



2,

Labor, lelet, állapotfelmérő
hajanalízis stb...

Függően attól mennyire komplex az előképzettségünk ezek értelmezésében, vagy mennyire tájékozott szakemberrel dolgozunk együtt, ezek bármelyike lehet információ a kiegészítők pontos megállapítása során.

3,

Tünetek okainak feltárása

A tünetek okainak feltárása legalább annyira sarkalatos irányelv, mint a diagnózisok számba vétele. Nem mindegy, hogy azért fáj a lábunk mert elestünk a lépcsőn vagy mert autoimmun ízületi gyulladásban szenvedünk. A mikrotápanyag pótlást is ennek megfelelően kell finomhangolni.

4,

Kiegészítővel összefüggő tünetek

Ha van ismert reakciónk valamilyen kiegészítőre úgy az fontos információ lehet. Nem szükségszerűen kizáró tényező. Sokszor a kiegészítő csak EGY faktor a környezetből ami egy reakciót kiválthat. Időnként adhatunk lehetőséget olyan adott esetben hasznos termékeknek amikre eddig károsként tekintettünk.

Ezt természetesen nem kell megkockáztatni olyan termékekkel amikre anafilaxiás sokkal, vagy egyéb súlyos reakcióval reagáltunk.

5,

Tapasztalatok objektív értékelése

Sokan nehezen tudják objektíven értékelni az ok-okozati összefüggéseket mikor a szervezet összetett mechanizmusait kell értelmezni így gyakran téves következtetésre jutnak.

Pl.: „Nekem attól a készítménytől viszket a bal fülem”. Közben nem szükségszerűen ez történt csak éppen ennek tudta be a fülviszketés elszenvedője.

Az időbeli korreláció és az egyenes következményes megjelenés szétválasztása egy elkerülhetetlen erény amit ki kell fejlesztenünk a tudatos mikrotápanyag pótlás mellett.

6,

Egészségcél

A meghatározott egészségcél nagyon változó lehet. Míg valakinek egy elromlott állapotból való javulás, úgy másnak a további egészségelőnyök kiaknázása és finomhangolás, vagy épp a megelőzés az egyénileg meghatározott célja. Fontos ennek mentén kialakítani a kiegészítési formákat, mennyiségeket, időzítéseket.

Régi mondásom, hogy: „Aki mindenkire alkalmazható egészségmegoldásokról beszél, az vagy téved, vagy hazudik.”

Ezért nem is szolgáltat kész protokollt az FMP gyakorlati útmutató, hanem a mikrotápanyag pótlás biztonságos irányelveit próbálja értelmezhetően átadni.

7,

Időzítés

A mikrotápanyagok napon belüli időzítése az egyik legsarkalatosabb kérdés.

Egyfelől mert a napi energiaszétosztásban is szerepet vállal. Tehát a rosszul időzített mikrotápanyag bevitel negatívan befolyásolhatja a pihentető alvásunkat vagy épp az aktívnak szánt ébrenlétünket.

Másrészt tételezni kell, hogy a napon belüli időzítés során mennyire életszerűen alkalmazható a táplálkozással, vízzel, stb. bevett mikrotápanyagok alkalmazása.



8,

Interakció

Szinte még az időzítés kérdését is érinti a kiegészítők egymással való interakciója.

Míg egyes mikrotápanyagok támogatják egymás felszívódását és/vagy hasznosulását, úgy más kiegészítők akadályozzák ezt a tengelyt vagy egyenesen károsak együtt alkalmazva.

9,

Emésztés

Emésztőrendszeri tünetek megoldása majdnem minden terápiás megoldás első lépése. Nincs ez másként ha prevencióról, vagy általános mikrotápanyag pótlásról van szó. Amíg az emésztőrendszer adott szakaszain valamilyen kóros jelenség van, addig könnyen akadályoztatott lehet egyes mikrotápanyagok felszívódása.

10,

Forma/Kötés

A kiegészítőknél fontos a megfelelő forma kiválasztása. Számos termék hasznosulása nagyon alacsony vagy épp elhanyagolható. Más termékeknek megtévesztő módon ultra drágán akarják eladni valamilyen új formában aminek a felszívódása vagy hasznosulása erősen kérdőjeles.

A kiegészítők pontos megválasztása egy komplex és folyamatosan változó kérdéskör amiben az FMP gyakorlati útmutató állandó partnered lesz.

A Life Protocol – Életmód Program során a fentebb tételezett lépések mindig megelőzik a személyre szabást és a programba illesztést. Ezeket a folyamatokat és kritériumokat én is minden kiegészítő és minden eset kapcsán végiggondolom. Ha nem vagy biztos egy-egy pontban kérj segítséget!

LOGISZTIKA - Avagy mit és honnan

A termékek tetemes hányadának beszerzését egyetlen külföldi disztribútortól javaslom intézni.

Ha már ismerős vásárló vagy az iHerb felületén, úgy folytathatod a termékböngészést a 44.oldaltól.

Ugyanakkor még tapasztalt iHerbalisták számára is lehet benne új információ. :)

iHerb LINK

Egy óriási terhet vehet le a válladról ha az egyszerűség, és a számolhatóság nem teszi körülményessé a mikrotápanyag pótlást a mindennapokban. Fontos, hogy a kiegészítők mindennapokba helyezése ne legyen egy zavaró, kiégést okozó, mindennapi fejfájás.

Az iHerb több okból is egy hosszú távú jó társ lehet a táplálkozás kiegészítés tengelyén:

1, Világvégre is szállít

Egyfelől azért mert egy nagy régi szereplőről van szó. Már 1996 óta létezik a cég és gyakorlatilag a világ összes országába szállítanak ki. Ez számodra nagyon hasznos lehet mert ha megszokod a felületet és a palettán képviselt termékeket, úgy bárhol is élsz a világon a táplálkozás kiegészítést egyszerűen meg tudod oldani.

Ezt leteszteltem amikor Afrikában éltem, és valóban eljött a rendelt pakk, még Tanzánia egy félreeső szögletébe is. Hakuna Matata. ;)



2,

Biztonságos

Másik fontos előnye, hogy lévén ennyi ideje a piacon van, nagyon biztonságos. Tehát nem ismert a kártya- vagy személyes adatokkal való visszaélés. Folyamatos figyelmet fordít a biztonságosság fenntartására. Ugyanakkor ez még nem menjen a kényelem rovására.

3,

Egyszerű

Több felületről elérhető, többek között remek applikációja is van. A rendelés bármely fázisában tudod hol tartasz a vásárlásban, és jól értelmezhető e-mailekkel kommunikál. Az adatokat (fizetés, szállítás, számlázás) is elég egyszer megadni és tudod használni a jövőbeli rendelésekhez is. Egy profilhoz, több cím, vagy kártyaadat is tartozhat.

4,

Olcsó

A világ első és legnagyobb vitamin webshopjaként gyakorlatilag nincs olyan márka aki ne akarná képviseltetni magát a palettáján. A kialakult óriási verseny, és az állandó akciók nagyon kedvező árakat eredményeznek a megfelelő minőség megtartása mellett. Nem mellesleg az időszakos akciók és a próbatermékek (pl.: 80+ százalék kedvezménnyel) lehetőséget adnak a költséghatékony vásárlásra.

Ezen felül az iHerb, rendszeres ajánlóinak és termékvisszajelzéseket megfogalmazó felhasználóinak, százalékos jutalékot kínál amit aztán további kedvezményként felhasználhatunk, és bármilyen egyéb akcióval összevonhatunk.

Összességében hosszútávú használata, még a vámmal és adóval terhelt csomagok ellenére is kedvezőbb mint bármely más opció.

5,

Sokrétű

Számos nyelv, pénznem és mértékegység elérhető melyet asztali számítógépről a jobb felső sarokban lehet igény szerint állítani. Magyarországot mint desztinációt természetesen el lehet érni és akár forintban is megjeleníthetjük termékeink tételes összegét. Magyar nyelven ugyanakkor még nem elérhető a felület. Ez természetesen idővel változhat.

6,

Ingyenes szállítás

A végösszegek finomhangolásával, könnyedén megoldhatjuk, hogy adott házhoz szállító cégek akár ingyen is kihozzák rendelt termékeinket. Ez természetesen országonként eltérő. Ebben majd segíték részletes útmutatást adni a Termékrendelés (41.oldaltól) fejezetben

7,

Támogató

Vitathatatlanul az egyik legjobb ügyfélszolgálatot biztosítja amivel valaha találkoztam. Számos csatornán lehet velük kommunikálni bármilyen felmerülő problémáról. Gyorsak, hatékonyak, és tisztelettudóak.

Én 2010 óta rendszeresen használom a felületüket, ez idő alatt 2 alkalommal volt bárminemű félreértés. Mindkét esetben még aznap megoldották a problémát.

Egyszer az ellenértéket kaptam vissza egy elkeveredett csomag után, másik alkalommal kiküldték az elmaradt terméket, még aznap mikor jeleztem. Ismerek olyanokat, akik nálam régebben használják a rendszert és még soha semmi logisztikai gikszerrel nem találkozott.



8,

Csapatmunka

Az iHerb a Life Protocol életében is fontos szereplő mert nagyon sok külföldön élő életmódváltómnak tudok segíteni pontos termékeket kiválasztani és protokollba illeszteni.

Nagy előnye, hogy komplett összeállított kosarakat meg lehet osztani bárkivel és ezzel akár célzott, terápiás protokollok hozzávalóit is precízen össze lehet állítani.

Ilyen kosarakat állítottam össze Neked, hogy az Általános Mikrotápanyag Pótlás elemeit könnyedén meg tudd rendelni.

Ha még nem ismered ezt a felületet [regisztrálj itt](#):

Ha a rendelésekkel kapcsolatban kérdésed merülne fel, írd nyugodtan vagy kérj segítséget az [FMP FB csoportban](#):

iHearb beállítások

Miután regisztráltál, érdemes rögtön letudni a kötelező köröket és beállítani a **célországot, nyelvet, valutát**, és az általunk preferált mértékegységeket. Ezt a beállítások menüpontban találod meg és bármikor könnyedén megváltoztathatod.

Ha valamely ismert böngészőn (Google, Brave, Opera, Firefox, stb) keresztül használsz a felületet akkor a jobb felső sarokban találod a beállításokat (mind a négyet) egy kis földgömb alakú ikon formájában.

Ha az applikáción keresztül tallózol az iHerb-en, úgy a jobb alsó sarokban lévő profilbeállítások menü alatt találod ugyanazon kis földgömböt „Language/Currency” felirattal.

Bármely felületről kezdesz, ezt még a regisztrálásnál felteszi mint kérdést, de bármikor egy kattintással megváltoztathatod.
És kész! :)

De még mielőtt belevágnál a tudatos kiegészítő vásárlásba vegyünk végig pár fontos termékrendeléssel és szállítással kapcsolatos tanácsot.

Szállítás

A szállítás az egyedüli terület ami egy minimális figyelmet és odafigyelést igényel a részünkről.

- A cím megadásánál a State/Region szekció kitöltése kötelező és a megye nevére kíváncsi ahová rendelsz.
- A cím megadásánál NE használj ékezetes betűket!
- Az USA alapú felület nem tud mit kezdeni az általa nem ismert karakterekkel. (á,é,ő,ú,ű,ó...stb.) Ha ékezetesen adod meg a címedet, úgy a rendszer nem is engedi tovább a vásárlást. Tehát érdemes a cím minden eleménél tartani az ékezetmentességet.

Pl.: Szekesfehervar, Fejer, Petofi Sandor utca, esatobbi ;)



Tippek, tanácsok

1 A vásárlás során figyelj a maximum összegre és a súlykorlátra!

Különböző országokban különböző házhoz szállító cégek vannak jelen, különböző szolgáltatással. Jóllehet a legolcsóbb nem enged akkora mennyiséget vagy akkora összegben szállítani mint egy drágább szállító.

Ugyanakkor az ÁMP megoldható kedvezőbb feltételek mellett alacsonyabb súlykorlát és kosárérték mellett is. Ebben a kategóriában jelenleg Magyarországon a **Sprinter** nevű szállítócég az aranyérmes, jóllehet ez olykor változik.

Ha a kosárba pakolás közben átlépnéd a súlykorlátot, úgy azonnal átsorol a fizetős, vagy drágább szállítócéghez. Ilyenkor érdemes finomhangolni a kosarat, hogy elérjük az alacsonyabb súlykorlátot, és mindjárt megint ingyenes lehet a szállítás költsége.

A kosarak tömege ritkábban probléma. Ez aktuálisan maximum 4,5 kg a kedvezőbb cégeknél (DPD, Sprinter), míg 68 kg a többinél (DHL, UPS).

A nagyobb kihívást az EU országokra jellemző \$150 (USD) felső határ jelenti, ami az összes szállítócégre vonatkozik. Gyorsabban összejön mint gondolnánk.

A kosarakat úgy állítottam össze, hogy ennek a kritériumnak megfeleljen, és ha valamely termékből készlethiány lenne, úgy maradjon lehetőség választani az alternatívák közül is a \$150-os értékhatáron belül.

Tippek, tanácsok

Az érkezési dátum csak illusztráció

Az iHerb világ körüli lefedettségére végett iszonyat mennyiségű csomaggal dolgozik. Hogy a kiépített infrastruktúra hatékonyan tudjon működni, irreálisan hosszú szállítási időt ad meg számunkra a rendelések jóváhagyásánál.

Ez ne tévesszem meg minket, a 4-5 hetes becslések 7-10 nap alatt be szoktak futni Magyarországra. Az Egyesült Királyságba ez a folyamat olyan 3-4 napra becsülhető, míg az USA-ban leginkább napon belül kiszállítják.

A szállítás többi részlete könnyed és olajozott. Kapunk e-mailt, és SMS-t a szállítás napjáról és lehetséges időpontjáról. A futárok felhívják minket végső egyeztetés céljából, és akár többször is megpróbálják kihozni csomagunkat ha valamiért nem sikerül elsőre. Sőt időközben változtathatunk címet, időpontot, és nyomon követhetjük hol járnak termékeink éppen.

Termékrendelés

A felület egyszerűbb, és áttekinthetőbb mint egy átlagos webshop. Ugyanakkor nagyon hasonlít minden webshophoz. Termékek, keresősáv, kosár, fizetési felület, kuponkód, meg a szokásos körítés.

Az általam javasolt termékeket kétféleképpen fogom felsoroltatni:

Első körben a termékeket egyesével tételezve. (45. oldaltól)

Amint végigmegyünk az egyes vitaminok és ásványi anyagok előnyeiben, formáiban, és kiegészítésén, csak kattints a számodra megfelelőnek ítélt kiegészítőre, majd helyezd a kosárba.

Ezután nyugodtan böngészhetsz tovább az útmutatóban vagy az iHerb felületén, kiválasztott terméked már ott fog várni a kosárban.

Bármelyik termékből rövid ideig készlethiány lép fel, csak keress rá az ajánlott alternatívákra.

Termékrendelés

Az útmutató végén előre megtervezett kosarakat állítottam össze a még gyorsabb és egyszerűbb logisztika érdekében. (109.oldaltól)

Mikor kiválasztottad a számodra megfelelő kosarat csak kattints rá és megjelenik a kosár tartalmának teljes listája. Ezután görgess a lista aljára és kattints az „Add to cart” gombra, ami eltéveszthetetlen rikító narancssárgával fog ösztönözni, a vásárlás folytatására.

A kosárba helyezett termékek hozzáadódnak a meglévő kosaradhoz. Tehát ha abban már volt valami, az előre összeállított termékeken túl, az is ott lesz. Ennek a végösszeg kalkulációjában van csak jelentősége.

**Az előre összeállított kosarak nem kész protokollok!
Az Általános Mikrotápanyag Pótlás megoldását
szolgálják, és hosszútávon preventív egészségügyi
előnyökkel is járhatnak.**

A javasolt termékekből több formát és kiszerezést is javaslok, ugyanis így:

- Lehetőséged van minőségi termékekkel tesztelni melyik számodra a megfelelő.
- Periodikus felhasználással optimalizálhatod a felszívódási-hasznosulási mechanizmusokat.
- Bármiből épp aktuális készlethiány van, lesz alternatívád másik hasonló termék kiválasztására.

Az Általános Mikrotápanyag Pótlás (ÁMP) termékei

Amint azt kiemeltem, ezen termékek használata nem protokoll szerű. Azt a célt szolgálják, hogy az emberi funkcionáláshoz szükséges ALAPOKAT tudatos formában és mennyiségben be tudjuk vinni.

Olyan elemeket, amiket bárki és mindenki könnyedén alkalmazhat pár egyszerű instrukció betartásával.

Egészséges ember megelőzési céllal bátran szedheti az alábbi kompozíciót. Jó eséllyel, rövid időn belül, változást fog tapasztalni a energiaszint, stressztűrő képesség, fókusz, alvásminőség, teljesítmény tengelyen.

Íme az ÁMP paletta:

1

MAGNÉZIUM

Miért fontos?

A magnézium jelentőségét nem lehet túlhangsúlyozni.

Sok helyen előkerül a klisé, miszerint „több mint 300 enzimatis folyamatban játszik szerepet”. Ugyanakkor már 10 éve is olvashattunk olyan vizsgálatot ahol ennek bőven a 12-szeresével számolnak.

A magnézium az emberi energiaellátás egyik legjelentősebb eleme. Ha pedig az energiaháztartás akadályoztatott akkor az emberi szervezet bármilyen kórfolyamatnak ki van téve.

A legtöbb betegség az energiaegyensúly felborulásából ered, vagy valamilyen közvetett szerepet kap a folyamatban.

A magnézium patológiában betöltött szerepéről és a mitokondriális folyamatokban lévő hatásmechanizmusáról bővebben esik szó a Funkcionális Mikrotápanyag Pótlás c. Facebook csoportban.

A magnézium és a stressz kapcsolatáról fontos összefüggéseket ismerhetsz meg az alábbi cikkből, amit jó szívvel ajánlok mielőtt tudatos ásványi anyag pótlásba kezdesz:

Alkalmazás: Magnézium a gyakorlatban

A magnézium pótlásnak vannak irányelvei amiket érdemes szem előtt tartani:

1, **Mindig elemi magnézium bevitellel számolj!**

Például: 3g Mg citrát → 450mg elemi magnéziumnak felel meg (termékfüggő)

A legtöbb terméken már feltüntetik az elemi magnézium mennyiséget amiből következtetni lehet a kötött anyag mennyiségéhez. Ez utóbbinak akkor lehet jelentősége ha valakinek érzékenysége van egyes formákra, vagy emésztőrendszeri tünetet okoz, mint az említett citrát nagyobb mennyiségben.

2,

Tartsd szem előtt a stressz szinted a napi beviteli mennyiség meghatározásakor!

Erre egy sávos megoldást szoktam javasolni, ahol kb. 400-1500 mg elemi magnézium bevitel között tudjuk magunkat definiálni.

Ezen a skálán 400 egy szerzetes által megélt stressz, míg az 1300 a többgyermekes családanya.

Például:

Szerzetes (400) – Alkalmazott (700) – Cégvezető (1000) – Családanya (1300+)

Fontos, hogy ne a tényleges tevékenységed alapján válassz magnézium bevitelt mert akkor csalóka lehet ez a felosztás. Inkább az általad megélt negatív-stresszel számolj.



3, **Ne félj a túladagolástól!**

A túladagolás kérdése magnézium esetén egyszerűbb mint a többi ásvány esetében. Nagy általánosságban az emésztőrendszer előbb jelez, minthogy bármilyen egyéb tünet problémát okozna.

Ez pedig egy hirtelen érkező, nagyon ozmotikus, majd könnyen múló hasmenéssel jelenik meg.

Ha a többi kötést vagy kiegészítőt kizártuk mint lehetséges oki tényezőt és a hasmenés természete is jellemző a tételezett tulajdonságokra, úgy tudhatjuk, hogy az egyszerre bevitt magnézium mennyiség jöllehet sok volt.

**Ezt érdemes napon belüli elosztással
balanszálni, mintsem rögtön csökkenteni az
előre meghatározott mennyiségeket.**

4,

Megfelelő formák

- Malát
- Taurát
- Biszglycinát
- Laktát
- Aszkorbát
- Treonát
- Citrát

A magnézium hasznosulásának vizsgálata nem egy egyismeretlenes egyenlet. Ezen felül a megfelelő formák között vannak személyenként változó tapasztalatok.

Így az esetek túlnyomó hányadában amíg nem találjuk meg a nekünk való magnézium kötést, addig javasolt ezek között a formák között vetésforgó szerűen kísérletezni. Sőt olykor javasolt még utána is.

A B6 vitamin tartalmú magnéziumokat csak kúraszerűen használjuk.

5, **Beszerzés**

A magnéziumnak három leggyakrabban és legsikeresebben alkalmazott formáját javaslom, melyeket akár vetésforgó szerűen is lehet alkalmazni.

Emésztőrendszeri tüneteket gyakorlatilag egyiknél sem lehet tapasztalni, és kapszulás porciózás végett könnyen adagolható, számolható.

Mint említettem, azért is javaslok 3 félét és akár többféle kiegészítést, hogy akár a periodikus felhasználás, akár a vetésforgó opciója megmaradjon.

Sőt ennyi alternatívával az időnkénti készlethiányokat is át tudjuk vészelni. A végén pedig javasolni fogok olyan magnézium komplexeket, amik szintén jó opciók lehetnek készlethiány esetén, vagy a vetésforgó paletta szélesítésére.

TOP 3 forma, prioritási sorrendben

- MALÁT
- TAURÁT
- BISZGLICINÁT

MALÁT

A legjobb tapasztalatokkal bíró forma.

Magnézium Malát

250 db - 200 mg elemi Mg / kapszula
+ 930 mg Almasav

Magnézium Malát

100 db - 200 mg elemi Mg / kapszula
+ 930 mg Almasav

TOP 3 forma, prioritási sorrendben

- MALÁT
- TAURÁT
- BISZGLICINÁT

TAURÁT

Évente egyszer, kúraszerűen:

Magnézium Taurát

180 db – 200 mg elemi Mg / kapszula
+ 25 mg B6 (P5P)

+ 10 mg Hasznosulást javító ágensek: Fekete bors
kivonat, gyömbérgyökér kivonat, rozmaring levél
kivonat, kurkuma gyökér kivonat, cayenne bors kivonat

TOP 3 forma, prioritási sorrendben

- MALÁT
- TAURÁT
- BISZGLICINÁT

BISZGLICINÁT

Állandó, megbízható forma:

Magnézium biszglycinát

240 db – 100 mg elemi Mg / kapszula

Magnézium komplexek

Magnézium Citrát-Glicinát-Malát

180 db – 400 mg elemi Mg / 4 kapszula

Magnézium Glicinát-Lizinát

120 db – 100 mg elemi Mg / 1 kapszula

Magnézium Glicinát-Lizinát

240 db – 100 mg elemi Mg / 1 kapszula

2,

NÁTRIUM-KÁLIUM

Miért fontos?

Az élettani folyamatok két legfontosabb szereplője a nátrium és a kálium.

A két ásvány egymáshoz viszonyított aránya olyan jelentős folyamatokban játszik szerepet mint a **vérnyomás, keringés, méregtelenítés, cukoranyagcsere, energiaháztartás, pH egyensúly, hormonszintézis, enzimaktivitás**, vagy más nélkülözhetetlen ásványok sejtszintű hasznosulása.

A közegészségügyi irányzatok a nátrium csökkentésével vélik elérni a kedvezőbbnek ítélt Na:K arányt.

Ugyanakkor a szervezetnek mindkét ásványra szüksége van, és a megfelelőnek vélt Na:K arány még csak elfedni sem tudja, hogy mindkettőből hiánya van az átlag nyugati embernek.

A nátrium és kálium patológiában és prevencióban betöltött szerepéről bővebben esik szó a Funkcionális Mikrotápanyag Pótlás c. Facebook csoportban.

Alkalmazás: Na:K a gyakorlatban

Csak mint a magnézium esetében is, a Na-K általános felhasználása kíván némi gyakorlati figyelmet.

A természetes megközelítés az volna, hogy egyél sok zöldséget-gyümölcsöt (K), és sózd meg rendesen az ételeidet (Na). Ez már a számolhatóság végett sem egy célravezető megoldás.

Illetve az ásványi anyag felhasználásunk, bevitelünk és ürítésünk is felborult, így gyakran életszerűtlen megoldásokkal kell élnünk, hogy a nyugati világ hatásait ellensúlyozzuk.

A Na-K bevitele ital formájában a legkézenfekvőbb.

A túladagolást megelőzve a kálium kapszulák törvényileg maximalizálva vannak 99 mg-os egységekre.

Ezzel mondhatni biztosra mentek mert túladagolni csak akkor tudja magát valaki ha intravénásan kapná ennek a sokszorosát. Az emésztőrendszeren keresztül bevitt kálium sók bevitele elégséges vesefunkciókkal biztonságos, és problémamentes. Ez annyira még nem terjedt el a köztudat(lanság)ban.

A vonatkozó viccet egy kedves ismerősöm mesélte aki káliumra vadászott majd az egyik gyógyszertárban az alábbi beszélgetésnek lehetett részese:

- *Jó napot kívánok. Esetleg van önöknél kálium?*
- *NINCS! És ha lenne, se adnék! - Vágta rá a gyógyszer-ÁSZ, mint aki egész nap arra várt, hogy ezt elsüthesse. :)*

A sztori persze nem a gyógyszerészekről szól, sokkal inkább az értelmetlen és alá nem támasztott korlátozásokról ad egy keserédes képet.



Mennyi az annyi? KÁLIUM

A felnőttek számára ajánlott napi beviteli mennyiség országonként és intézményenként változik, és 1800-4800 mg-os sávban mozog.

Ebből azért látszik, hogy nincs egy nettó konszenzus erről az értékről.

Pontosan azért mert az ásványok sokszínű feladatait, a felvett mennyiséget, a felhasználást, és az ürítést, folyamatában nehéz vizsgálni és ez alapján egy standardizált mennyiséget meghatározni a nyugati népesség számára.

A tapasztalat azt mutatja, hogy a stresszes, tápanyag hiányos, nyugati ember:

- nátriummal balanszállva,
- napon belül elosztva,
- tüneteket figyelembe véve,

biztonsággal fogyaszthat 4-5 g körüli elemi káliumot.

Ez a mennyiség még több is lehet terápiás megoldások esetén mint a jód vagy a réz célzott használata során.



Mennyi az annyi? NÁTRIUM

A nátrium esetében ezeket a becsléseket legalább annyira környezet és táplálkozás függő érték, mint az összes többi ásvány esetében.

A hivatalos ajánlások itt még finomabban bánnak a beviteli értékekkel, mert a sófóbia erősen rányomta bélyegét a nyugati világra.

A 10-15 g-os mennyiségeket már soknak titulálják, és egyes betegségek esetén a 3-5 g napi bevétel is előkerül mint javaslat. A megoldás sokkal inkább az igénybevételen és a bevitt káliumon múlik.

Ugyanakkor jól működő vesék esetén ezt sem kell nanogrammmra kiszámolni. **A táplálkozás itt egy fontos faktor, ugyanis aki még sóval dúsított feldolgozott élelmiszerekkel él, az még nehezebben tud kalkulálni a nátrium-kálium aránnyal.**

Összességében a nátrium bevitel nem egy egzakt tudomány.

A teljességhez hozzátartozik, hogy nagyon javasolt a teljes értékű táplálkozás folytatása, tehát a feldolgozott és ultrafeldolgozott élelmiszerek kerülése.

Ez nem pusztán a sóbevitel számolhatósága végett fontos, hanem a feldolgozottság többi hátrányának elkerülése végett is, mint az ízfokozó (MSG), a hozzáadott cukor, és a nem természetes színezékek, stb.

Ha tisztességesen sózzuk az ételeinket akkor a minimummal biztonsággal számolhatunk.

Ugyanakkor ha a nyugati életmódhoz igazítjuk ezeket az értékeket úgy már érdemes némi finomhangolást eszközölni, és megfelelő terméket is választani.



Na:K - ALKALMAZÁS

Hogy pótoljuk mindkettőt, megfelelő arányban?

Sózásra a legjobb megoldás a feldolgozatlan sók között keresendő.

Míg Közép-Európa környékén inkább a **Parajdi só**, addig nyugaton inkább a **tengeri só** érthető el.

Ezekkel olyan funkcionális megoldásokat is meg lehet valósítani, mint a gyomorsav mennyiségre alkalmazandó sószopogatás, vagy épp a vese kiválasztó folyamatait indukáló sós vizes ivókúra.

Ha a kálium szintre egyaránt szeretnénk figyelni, akkor a **káliumos só**t érdemes alkalmazni.

Így ha sózunk valamit úgy azonnal káliumot is viszünk be, balanszálva ezzel az arányokat. Ugyanakkor fontos, hogy pusztán a sózással nem fogunk tudni elegendő mennyiséget bevinni káliumból.

Ezért aztán ha további káliumbevitelt szeretnénk eszközölni, úgy különálló káliumtermékek is elérhetők nagyobb kálium koncentrációban.

Káliumos sóval ez kb. 25 gramm sót jelentene naponta. Ez még egy kecskének sem egyszerű feladat...már ha a mondás igaz. Célzott kálium termékekkel kb. 10 gramm, amit napon belül el lehet osztani, vagy reggel-este 5 grammként el lehet fogyasztani.

Káliumot bevinni nem egy gourmet különlegesség. Ha egész napra elosztjuk úgy, nem olyan intenzív az íz, cserébe kortyolgathatjuk egész nap. Ha pedig reggel-este kevés vízben elkeverjük (2dl) úgy jóval markánsabb az ízélmény, de relatív gyorsan túl vagyunk rajta.

Bármelyik felosztást vagy terméket is választjuk, nagyon javaslom a **„Margarita Módszert”**.



A lényege, hogy a sós és savanyú ízeket könnyebben tudja feldolgozni az agy mint a kálium termékekhez kapcsolódó sós és mellette kesernyést ízt.

Tehát érdemes úgy kikeverni az oldatunkat, hogy abba jusson savanykás ízvilág is gazdagon.

Citromlé, lime, aszkorbinsav, stb.

Elsőre így sem lesz egy ízélmény, de meg lehet szokni, sőt megszeretni.

Ezt a gyakorlatot valóban megerősíti a megannyi ember akikkel az évek során dolgoztam. Az igazán elkötelezett Life Protocol felhasználók ezt viszik a munkába, sőt az LP gyerekek már ezt viszik az oviba is.

Ami segíthet a hasznosulásban, ha táplálkozáshoz közel fogyasztjuk el. Ugyanakkor ez nem életbe vágó, ha nem tudjuk összeegyeztetni ezt az ízvilágot táplálkozásunkkal, vagy ha emésztőrendszerünk nem tudja felvenni az aszkorbinsavat esetleg csak éhgyomorra.

A felsorolt kombinációkból találd meg a számodra legalkalmasabbat ami az ásványi anyag igényeknek megfelelő és ami a leginkább beilleszthető a mindennapokba.

Beszerzés

A hosszú és körülményes gyakorlati megoldásoktól eltérően a beszerzés szokatlanul egyszerű, és két állandó termékből meg lehet oldani a káliumpótlást, valamint az állandó nátriumbevitelt.

Káliumos tengeri só

113,4g – Kb. 200 mg kálium / g

Káliumos tengeri só

453,5g – Kb. 200 mg kálium / g

Kálium-klorid

227g – 462 mg kálium / g

Tipp.: Én mindkét terméket javaslom otthoni beszerzésre, és periodikus felhasználásra tünetek, és megszokás alapján.

Recept tipp



Egy lehetséges jó recept reggel-este:

- 3-4 dl HIDEG víz
- 3g PerfektSalt
- 3g Kálium-klorid
- fél citrom leve
- 1-2 gramm aszkorbinsav

SZELÉN - Miért fontos?

A szelén egy esszenciális nyomelem a tudatos mikrotápanyag pótlás tengelyén. Fontos a szervezet **antioxidáns rendszerének** fenntartásában, és így hozzájárul olyan folyamatokhoz mint a **pajzsmirigy hormon szintézis**, a spermatogenezis, és egy sor másik fontos enzimatikus folyamat

Jelentőségét aláhúzza, hogy a talaj szelénszintje mérhetően csökkent az elmúlt 80 évben. Külön figyelmet érdemel hogy Közép-Európa talaja már előtte sem volt szeléndús. Tehát a táplálkozási megoldás ezen a területen nehezen megoldott, vagy életszerűtlen megoldásokat igényel.

Alkalmazás

A jó minőségű multivitaminok már megfelelő mennyiséget és formákat szoktak tartalmazni, de az egyénileg felállított protokolloknál van hogy a multivitaminok jó pár eleme nem összeegyeztethető egészségcéljainkkal. Tehát itt is érdemes egyedi megoldásokat alkalmazni.

A **mennyiségi megállapítás 100-300 mcg** közé tehető szelénszinttől és tünetektől függően.

Többször előkerül a túladagolás kérdése, túlfogyasztás esetén. A jelenség (szelenózis) tüneteit nehéz nem észrevenni: durva hajhullás, hasmenés, ízületi fájdalom, fáradtság, fokhagyma szagú lehelet, letargia, szédülés, köröm deformáció, szúró- égő érzés a végtagokban.

A szelózisról

A szelenózist speciális vörösvértest (RBC) analízis alapján lehet megállapítani, vagy a teljes vérszintből lehet rá pontosabban következtetni. Tapasztalatom szerint nem ezen múlik a beviteli szelénmennyiség megállapítása. Nincs egységes konszenzus a megfelelő vérszintről, nem is véletlenül, hisz egyénenként nagyon eltérő értékeknél jelennek meg a toxicitás tünetei

A tüneti visszacsatolás és az életmód egy jó kiindulópont lehet a bevitt szelén megállapítására:

- Ha valaki még nem pótolta mikrotápanyagokat az bátran pótolhat 200-300 mcg napi mennyiséget. Ez az ajánlott termékekből hosszútávon sem okoz problémát, mert a szelénnek olyan formájával dolgozik ami nem halmozódik fel a szervezetben.
- Ha valaki már túl volt az „eszetlen vitaminszedés” fogalmán, ráadásul éveken keresztül, az megfontolhatja, hogy ellenőriztesse a szelénszintjét. Szerintem még itt sem szükségszerű, hisz a szelenózis markáns tüneteit nehéz összemosni más egészségügyi jelenségekkel, kivéve persze ha súlyos betegségekkel nézünk szembe.

Beszerzés

Selenium Synergy

60 db – 200 mcg metilált-szelenocisztein

+ 2 mg Riboflavin

+ 10 mg Glükorafanin (brokkoli csíra kivonat)

Érdekesség: A glükorafanin vagy a szulforafán azért szokott fellelhető lenni a szelén termékekben mert jellemzően daganatos megbetegedések esetén ajánlják a szelén fogyasztását. A brokkoli csíra ezen vegyületei bizonyítottan daganat ellenes hatást is kifejtenek.

Life Extension Se-Methyl L- Selenocysteine

90 db – 200 mcg metilált-szelenocisztein

D-E-K-A Zsírban oldódó vitaminok

A zsírban oldódó vitaminok különböző feladatokat látnak el. Pusztán felszívódásuk, hasznosulásuk, és kiválasztásuk hasonló, így a napi gyakorlatba illesztés végett érdemes őket együtt tárgyalni, illetve bevenni. :)

D- vitamin Miért fontos?

A D-vitaminról vagy más néven napfény vitaminról egyre többet hallani. Aktív formája hormonként viselkedik, és mint olyan a szervezet majd minden folyamatában szerepet játszik. **Beszédes adat, hogy a szervezet majd minden sejtjének van D-vitamin receptora.**

Csak a legismertebb funkcióját első helyre véve, érdemes megemlíteni az **immunológiai folyamatokat**. A lakosság D-vitamin szérum szintje fordítottnan arányos a patogén eredetű betegségek lefolyásának súlyosságával, ÉS az autoimmunitásra utaló tünetekkel, valamint autoantitestek számával.

Ha valakinek ez még nem lenne elég meggyőző az állandó D-vitamin pótlásra, úgy szedheti a **cukoranyagcsere javítására, gyulladás csökkentésre, DNS javító mechanizmusok fenntartására, daganat ellenes hatása végett**, és a sort természetesen folytathatnánk.

Hová tűnt a D-vitamin?

A természetes D-vitamin bevitel az elmúlt évtizedekben drasztikusan lecsökkent.

Köszönhető ez elsősorban a naptól elfordult **nyugati életmódnak**, és **túlzó higiéniai** szokások kialakulásának.

A D-vitamin szintéziséhez nem elég egy-egy délutánra kimenni a napra. Az évmilliók alatt állandó expozícióhoz adaptálódunk, melynek nem volt része a huzamos napmentesség, sem a leégés jelensége.

A legújabb adatok pedig már a napozásból manifestált D-vitamint sem tartják elegendőnek. A nyugati életformával kialakult túlzó higiéniai szokások hatására ugyanis egész egyszerűen **lemossuk bőrünkéről a D-vitamin előanyagát**.

Tehát a D-vitamin pótlása a nyugati életmód mellett a legtöbb esetben létjogosult.

ALKALMAZÁSA - Mennyi az annyi?

A D-vitamint szeretik testsúly kilogrammonként felosztani. A hatásmechanizmusa ugyanakkor összetettebb minthogy megtippeljük kilóra.

Általánosságban elmondható, hogy **5000-10.000 NE / UI** (nemzetközi egység / international unit) naponta, egy felnőtt embernek biztonsággal, és hosszú távon szedhető. Ez a standard szezon és területfüggetlen, tehát a nyári hónapokban is fenntartható.

A legjobb D-vitamin mutató a vérkép adta szérum 25-OH-D-vitamin szint ellenőrzése. Ezt érdemes akár 2-3 havonta is laborban méretni.

Persze nem a túladagolástól való félelem végett, sokkal inkább, hogy megbizonyosodhassunk arról, hogy jutunk elég D-vitaminhoz a kiegészítésen keresztül.

Általánosságban elmondható, hogy a 200 mol/L vagy feletti érték egy jó szintet képvisel megelőzés céljából.

FONTOS: egyes laborok ng/ml mértékegységgel számolnak, ami 2,5-szeres váltószámmal kalkulálandó. Tehát: 200 nmol/L = 80 ng/ml

A D-vitamin pótlás nem egy egyfaktoros megoldás.

A szervezet D-vitamin szintje függ a:

- kiegészítés mennyiségétől,
- a kiegészítő formájától,
- genetikai tényezőktől,
- emésztőrendszertől,
- és a szállítását- hasznosulását befolyásoló kofaktorok jelenlététől.

Az elmúlt évtizedben változatos történetekről tudok beszámolni amik aláhúzzák, mennyire kritikusán fontos mindegyik elem a megfelelő D-vitamin szint eléréséhez.

Túl lehet adagolni?

A „megfelelő” D-vitamin vér (szérum) szintről elég megoszlóak a vélemények, illetve mint a legtöbb mikrotápanyag esetében itt sincs tudományos konszenzus az optimumról.

Ezek a javaslatok országonként, orvosonként, és laboronként változnak. Sőt, nemrégiben már a bulvársajtó is beszállt a versenybe.

Ajánlott CIKK: [Létezik D-vitamin túladagolás?](#)



A túladagolástól való félelem gyakorlatilag felesleges.

A tényleges túladagoláshoz kapcsolódó tünetek (hyperkalcémia), több héten keresztül fenntartott 1000-2000 nmol/L (400-800 ng/ml) szérumszint magasságában alakulnak ki.

Akkor sem mindenkinél, és akkor sem halálos. Tudományos színtereken vizsgálva maréknyi eset létezik.

Ők valamilyen véletlen folytán pótolnak hosszú távon kontrollálatlanul, és hiányos kofaktorokkal ipari mennyiségű (kb.: 1.000.000NE) D-vitamint, majd a hyperkalcémia tüneti megjelenésére felhagytak a pótlással és pár nap múlva jobban lettek.

Ez sokat elárul a szervezet toxicitásra reagáló képességéről, még úgy is, hogy ez egy nagyon ritka jelenség.

Érdekesség: nem mindenre vonatkoztatható adat, de az én D-vitamin szintem 245-250 nmol/L között mozog az év bármely szakaszában, úgy hogy a világ különböző pontjain élek. Ez egy jó és akár már terápiás érték az FMP alappillérei szerint. Napi 10.000 NE bevitellel tartom fent a kofaktorok szedésével egyetemben.

KOFAKTOROK: K-vitamin, Magnézium, A-vitamin

D-vitamin kofaktorok olyan vitaminok és ásványi anyagok, amik valamilyen formán szerepet vállalnak a D-vitamin szállításában, aktiválásában hasznosulásában.

Ezek mechanizmusáról bővebben esik szó az FMP Facebook csoportban.

A gyakorlati útmutatóban elég annyit említeni, hogy **mindegyik D-vitamin kofaktor része az ÁMP elemeinek**, így a teljesség igényével ki lehet aknázni a D-vitamin előnyeit.

Mikor vegyük be a D-vitamint?

A D-vitamin emésztőrendszeren keresztüli hasznosulásában nagy szerepet játszik az epetermelés és ürülés folyamata.

Tehát érdemes D-vitaminunkat a **többi zsírban oldódó társával együtt** a nap leginkább **zsíros táplálkozásával** bevinni. Ez később a célzott terápiáknál a méregtelenítő folyamatok esetében is fontos lesz így érdemes magunkat mindjárt erre programozni.

A **legjobb étkezés közben** bevinni ezeket a lipofil (zsíroldékony) kiegészítőket. Aki valamilyen emésztőrendszeri problémával is küzd, annak érdemes egyéb kiegészítéssel és táplálkozási megoldásokkal támogatnia az epeürülését.

Érdekesség: egyik súlyos emésztőrendszeri panaszokkal küzdő Életmódváltóm félreértésből indokolatlanul sok (50.000 NE) D-vitamint szedett 2 hónapon keresztül. Míg az orvosai a mérgezéstől rettegtek addig a vérszintje meg sem mozdult a kezdeti értékről.

Legjobb megoldás: nap elején

Étkezésekből lehetőleg válasszuk a korábbi, mint a lefekvés előtti. A **D-E-K-A** család hajlamos egy nagyobb energia löketet biztosítani számunkra, ami noha előnyös, de képes felborítani pihentető alvásunkat.

Összességében

A D-vitamin pótlás egy relatív egyszerű dolog. A toxicitástól sem kell rettegni, és az állandó labor sem szükségszerű, hacsak nem valamilyen terápiás egészségügyi célunk van a D-vitamin pótlással.

Érdemes szem előtt tartani az időzítést, és a kofaktorok jelentőségét.

Beszerzés

A D-vitamin az a kolekalciferol, amit olcsóbb előállítani mint hamisítani, így túl sok tényezőre nem kell figyelni a beszerzésénél. Ami előnyös, hogy **lipofil/zsíros közegben legyen.**

A standardizált multivitaminokban általában nem ilyen formában van a D-vitamin, ami rontja a hasznosulást. Ebben már egyre több a korral haladó kivétel.

D-vitamin

90db – 5.000NE / kapszula

D-vitamin

360db – 5.000NE / kapszula

D-vitamin

240db – 10.000NE / kapszula

D-vitamin

120db – 10.000NE / kapszula

E-vitamin

Miért hasznos?

Az E-vitamin család nagyon komplex mechanizmusokon keresztül támogatja az emberi szervezetet. Az egyik legfontosabb **antioxidáns**, és **gyulladáscsökkentő** kiegészítője a mindennapoknak, de fontos szerepet kap a méregtelenítő folyamatok kivitelezésében, és enzimatikus folyamatokban is.



Alkalmazása

Általánosságban elmondható, hogy az E-vitaminok (tokoferol) a leginkább terápiás jellegű kiegészítők az életmódnak, tehát inkább már csak akkor szoktunk eljutni hozzá, ha valamilyen problémát szeretnénk orvosolni.

Az FMP keretein belül érdemes ezt új alapokra helyezni és a mindennapok részévé tenni az E-vitamint ami a nyugati toxikus környezetben fontosabb mint azt mi elsőre gondoljuk.

Érdekesség: Mikor én sok évvel ezelőtt intenzív méregtelenítő kúrákat csináltam, egy jellemző májfunkciókkal kapcsolatos tünet jelent meg rajtam: a végtagokon hámló bőr. Annyi antioxidánst szedtem, hogy nem gondoltam, bármi jelentősége lenne még egynek. Végül tényleg a nagy mennyiségű E-vitamin volt a kulcs amitől gyakorlatilag azonnali javulást tapasztaltam.

Mennyi az annyi?

Az ajánlott napi bevitel E-vitamin tekintetében nem egy standardizálható érték. A mennyiségeket érdemes egészségcélnek megfelelően kialakítani.

Míg a **hétköznapiakra 200 NE is elegendő** lehet, úgy célzott terápiák esetén (méregtelenítés, nehézfém kivezetés) akár 1.000 NE sem sok.

Ugyanakkor a nemzetközi egységek megadását csak az alfa-tokoferolra alkalmazzák, így érdemes saját beviteli mennyiségünk meghatározásánál mg-ban számolni.

A toxicitás itt még annyira sem kerül elő mint a D-vitamin esetében lévén a máj nagyon könnyedén ki tudja választani. A „több-jobb” irányelv az E-vitamin esetében szokott érvényesülni, ugyanakkor gyakran adott mennyiségi emeléssel már nem érhető el további állapotjavulás.

MIKOR? D-E-K-A mindig egyszerre!

Csak mint zsírban oldódó társait, érdemes **a nap első felében történő zsírosabb étkezéssel** bevinni, ezzel is további előnyeit kiélvezve az epeürüléssel végbemenő detox folyamatoknak.

Beszerzés

Az E-vitamin beszerzése már jóval komplexebb, mert egy 8 komponensű vitamincsaládról beszélünk, melyek természetes formában a leghatékonyabbak. Ezt természetesen szeretik szintetikusan előállítani, és csak részleges alcsoportjait értékesíteni. Ez olcsóbb és egyszerűbb, hátránya viszont azontúl hogy nem hatékony, hogy akár még káros is lehet.

Amire érdemes figyelni, hogy a vitamincsalád legalább 4 komponense legyen megtalálható egy termékben belül:

Alfa-, Béta-, Gamma-, Delta-tokoferol.

A nem teljes E-vitamin termékek általában csak DL-Alfa-tokoferolt tartalmaznak. Ezek nagy ívben kerülendők.

A paletta 4 másik eleme kisebb mennyiségben része lehet egy komplexnek, vagy épp külön is megvehetjük.

Alfa-, Béta-, Gamma-, Delta-tokotrienol.

Ezeket már főleg speciális terápiák esetén vagy erős gyulladás esetén javasolt nagyobb mennyiségben alkalmazni.

És így áll össze a paletta. A 8 komponens összességéből érdemes a napi beviteli mennyiséget kitapasztalni.

A leghatékonyabb a listából a gamma-tokoferol, így a beszerzésnél erre a komponensre is fókuszáltam.

Complete E-vitamin – 8 komponens

60db – 344 mg tokoferol + 17,5 mg tokotrienol / kapszula

+ 50 mg Alfa-liponsav (ALA)

+ 5mg Fitoszterol

Az ALA és a fitoszterol azért kap helyet egy E-vitamin komplexben mert fontos kiegészítői lehetnek a keringéssel kapcsolatos tünetek kordában tartásának, ami az E-vitaminok elsődleges funkcionális javaslati iránya.

Az ALA súlyos nehézfém terheltség esetén okozhat visszás tüneteket. Kelátorként funkcionálhat, így képes kimozdítani a nehézfémeket sejtekben elfoglalt helyéről. Ha nem vagy biztos tüneteid okában, és az ALA biztonságosságában kérj egy konzultációt és személyre szabottabb irányokat határozzunk meg számodra.



További E-vitaminos kiegészítők

Gamma E Complex – 8 komponens

120db – 300 mg tokoferol + 5 mg tokotrienol / kapszula

Gamma E Complex – 8 komponens

60db – 360 mg Gamme E tokoferol + 145 mg
tokoferol/tokotrienol komplex / kapszula

Tokotrienol komplex – 4 komponens

60db – 50 mg Tokotrienol komplex

Tokotrienol komplex – 4 komponens

60db – 50 mg Tokotrienol komplex

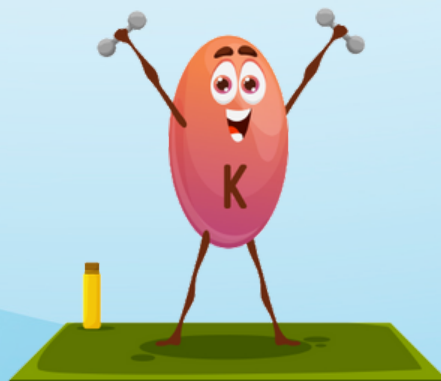
K-vitamin

Miért fontos?

A K-vitamin több formája számos fiziológiás folyamatban játszik szerepet. A leginkább kiemelt és kutatott funkciója a **kalcium beépülése a csontokba és a fogakba.**

Ennek nagy jelentősége van egy olyan társadalomban ahol az ateroszklerózis (érelmeszesedés) ilyen járványos méreteket ölt. **A K-vitaminok egyik igaz potenciálja, hogy akár a már kialakult érelmeszesedést is képes idővel visszafordítani,** illetve ezáltal javítani a csontok, fogak épségén.

Fontos szerepet tölt még be immunológiai folyamatokban, cukoranyagcserében, idegrendszer működésében.



A K-vitamin család az egyik klasszikus példája a nyugati étellel együtt járó tápanyagválságnak. **Több komponense létezik** melyeket különböző forrásból is lehet fedezni.

Tehát míg a K1 vitamint főleg zöld növényekből tudjuk bevinni, addig a K2-t leginkább állati belsőségekből tudjuk fedezni.

Az emberi homeosztázis azért felkészült az ínségesebb időkre, és saját maga is képes K1 vitaminból K2-t szintetizálni megfelelő bélflóra mellett.

Itt mutatkozik meg igazán a tápanyag válság mivoltja. A nyugati ember ugyanis kevesebb zöld növényt és belsőséget fogyaszt, illetve a bélflórája sem olyan komplex és egységes mint egykoron.

Alkalmazása

Tehát a K vitaminok pótlása egy rendszeres és fontos megoldás kell legyen, már csak azért is mert a D-vitamin egyik kofaktoraka.

A K-vitamin egy fontos szereplője a véralvadási kaszkádnak.

Amennyiben K-vitamin antagonistá véralvadás gátlót szedsz, úgy alkalmazása előtt mindenképp tájékozódj háziorvosodnál!

Esetleg konzultálj mikrotápanyag pótlásban járatos szakemberrel.

Mennyi az annyi?

A mennyiségi meghatározások a K-vitamin tekintetében nagyon szabadon értelmezhetőek.

Hasznosulása és kiválasztása nagyon jól szabályozott a szervezetben így **a toxicitás jelensége gyakorlatilag lehetetlen.**

Ugyanakkor a súlyosan K-vitamin hiányos nyugati szervezetnek szüksége van a nagy mennyiségre, főleg már kialakult keringési problémáknál, cukoranyagcsere zavarok kordában tartása során, vagy épp nagy mennyiségű D-vitamin bevitel mellett.

Javasolt mennyiség TÓL-IG:

K1: 1000-2000 mcg

K2 (mk-4): 500-1000 mcg

K2 (mk-7): 50-100 mcg

Mikor?

D-E-K-A mindig egyszerre!

Csak mint zsírban oldódó társait, a K-vitamint is érdemes a nap első felében történő zsírosabb étkezéssel bevinni.

Beszerzés

A K vitamin esetében is **fontos a forma és a komplexitás.**

Először is **fontos, hogy a K1 és a K2 vitamin egyaránt megtalálható legyen egy komplexben.**

Másfelől fontos, hogy a **K2 transz-izomer formában** legyen benne.

Az alternatívát (cisz-izomer) nem szokták feltüntetni a termékeken. Ezt ugye olcsóbb előállítani és nem hatékony formája a K2 egyik komponensének. Többször felmerült, hogy még káros hatást is kiválthat.

Az alábbi javasolt termékek mind megfelelnek a fentebbi kritériumoknak!

Super K komplex

90db – 2600mcg mint K1 + K2 / kapszula

Nagy dózisú K komplex + Antioxidánsok

30 db – 3735 mcg mint K1 + K2 / kapszula
+ nagy mennyiségű antioxidáns komplex (likopén, klorofill, tokotrienolok, karotin, lutein, stb.)

Nagy dózisú K komplex + Antioxidánsok

60 db – 3735 mcg mint K1 + K2 / kapszula
+ nagy mennyiségű antioxidán kmplex (likopén, klorofill, tokotrienolok, karotin, lutein, stb.)

A- vitamin

Miért fontos?

Az A-vitamin talán a leginkább félreértett elem a zsírban oldódó vitaminok közül. Sokszor rossz hírbe hozták, félreértett vizsgálatokkal, rosszul meghatározott mennyiségekkel, vagy hibásan megválasztott formákkal.

Legfontosabb jelentősége **immunológiai folyamatokban, fejlődési mechanizmusokban, keringési rendszer** egészségében, és nemi hormonok működésében lelhető fel. Fontos szerepet játszik még a **D-vitamin és a réz sejtszintű hasznosulásában.**

Az A-vitamin táplálkozásból bevihető **növényi (karotin)** és **állati (retinol)** formái. A jobban hasznosuló retinol forma messze legnagyobb mennyiségben az állati májban van, aminek a fogyasztása nem jellemző a nyugati népességre. Illetve a tápanyag válság fontos szereplőjeként, A-vitaminból is többre van szükség a civilizált világ melléktermékeinek ellensúlyozására.

Alkalmazása

A funkcionális táplálkozás korában az A-vitamin bevitelt nem érdemes a túláltalánosított standardokhoz mérni, hanem a **táplálkozási irányelveinkhez és a szervezeti igényekhez** érdemes igazítani.

Ezen felül kiegészítésnél javasolt a jól hasznosuló retinol formát alkalmazni. A növényi bevittel túlzottan nem kell számolni mert a felszívódás és a konverzió is igen akadályoztatott a nyugati népesség tengelyén.

Illetve az az átalakulás az A-vitamin igényeknek megfelelően is történik meg így túladagolni sem lehet.

Mennyi az annyi?

Ha csak nem eszünk kétnaponta marhamájat (ami amúgy jó dolog), akkor érdemes **10.000-20.000 NE** közti értéket bevinni és mindezt a D-vitamin bevitelünkhöz igazítani, vagy azzal egyetemben finomhangolni.

Megfelelő mennyiségű D-vitamin bevitel mellett az A-vitamint nagyon nehéz túladagolni.

A szakirodalomban fellelhető mérgezésesnek titulált esetek nem is a toxikusan magas A-vitaminról számolnak be hanem a társuló ultra alacsony D-vitamin jelenségét írják le.

Táplálkozási irányelvek, egészségügyi kihívások, és célzott protokollok (jód, réz) alapján meghatározva 1:2 arányban érdemes D és A-vitamin bevinni. Tehát például ha **5000 NE D-vitamin fogyasztunk úgy 10.000 NE A-vitaminnal** bátran kísérhetjük ezt a mennyiséget.

A fentebbi javaslatok egy nagyon leegyszerűsített hétköznapiakra húzható megoldás.

A zsírban oldódó vitaminok (különös tekintettel az A és D) elég egyedülálló esetek. Vannak szituációk mikor a periodikus nagy mennyiség bevitele jelent előnyt, de speciális esetekben az egyik ideiglenes elhagyása segít az állapotjavulásban.

Ha nem vagy biztos ezek elosztásában, vagy egyedi egészségügyi kihívással nézel szembe úgy kérj időpontot, és a Life Protocol program segítségével pontosabb irányokat tudunk számodra megfogalmazni.

Mikor?

D-E-K-A mindig egyszerre!

Csak mint zsírban oldódó társait, érdemes a nap első felében történő **zsírosabb étkezéssel** bevinni.

Beszerzés

Az FMP alapú A-vitamin pótlás retinollal operál, egy számolhatóbb és egyértelmű megoldása a kiegészítésnek.

A-vitamin

180db – 10.000NE / kapszula

A-vitamin

110db – 10.000NE / kapszula

A-vitamin

100db – 10.000NE / kapszula

ENERGIAEGYENSÚLY

A modern kor emberének legnagyobb válsága az **energiahiány**. És ez most nem a rezsi költségekről szól, mintsem a szervezet saját energia háztartásáról. Csak mint a tápanyagok tekintetében a szervezeti energia egyensúlyában is megmutatkozik ugyanaz a válságos mintázat. A modern embernek többször annyi energiára lenne szüksége mint amennyit felhasznál.

Érdekesség: A hozzám fordulók 90+ százaléka valamilyen energia egyensúlyi zavarral keres fel. Fáradtság, koncentráció hiány, melankólia, alvászavar, hideg végtagok, hirtelen szívdobogás, nehéz ébredés, letargia, kávéfüggőség, stb. A társuló betegségek CSAK a felborult energia egyensúly következményei.

Ennek a tengelynek a támogatására hoztam pár olyan megoldást melyek hatékonyan tudják támogatni a szervezet energia gyártását és felhasználását.

A sejtszintű energiaellátás, azaz a mitokondriális folyamatok mechanizmusai összetett jelenségek.

Hogy miként is változnak életmód hatására és hogy egyes kiegészítők miként támogatják a folyamatot, azt az FMP – Funkcionális mikrotápanyag.pótlás Facebook csoportban fogjuk összetetten tárgyalni.

FONTOS! A stressz okozta tünetek és a súlyos energiaegyensúly zavarok komplex kihívások. Ne akard egyedül táplálkozás kiegészítési irányból megközelíteni vagy megoldani!

Az alábbi kiegészítők az energia háztartás és a stressztengely felborulásának problémáját célozzák megoldani és kiegészíteni:

Q10

Étkezéssel bevéve
200-600 mg / nap

Q10 Koenzim

120db – 100mg / kapszula

Q10 Koenzim

120db – 100mg / kapszula

Q10 Koenzim

360db – 100mg / kapszula

Q10 Koenzim

120db – 100mg / kapszula
+5mg BioPerine – hasznosulás segítő

C-vitamin

Egész napra elosztva – súlyos esetben
akár óránként bevéve
3000-10.000 mg / nap

C-vitamin

240db – 1000mg / kapszula

C-vitamin

60db – 1000mg / kapszula

Aszkorbinsav por

250g

Aszkorbinsav por

1000g

B1-vitamin

Napközben **magnéziummal és B2 vitaminnal** együtt bevéve.

Formafüggő mennyiségek:

- Benfotiamin: 150-300 mg / nap
- Allitiamin (TTFD): 50-150 mg / nap ← hosszútávon preferált forma / nem mindig elérhető

Allitiamin

250db / 50mg

Benfotiamin

120db / 300mg

Benfotiamin

90db / 300mg

Benfotiamin

120db / 250mg

Benfotiamin

120db / 150mg

Taurin

Napközben elosztva és/vagy este lefekvés előtt,
italban elkeverve.

1-3 g/nap

Taurin por - 100 g

Taurin por - 227 g

Taurin por - 300 g

Taurin por - 357 g

Melatonin

Lefekvés előtt 30-60 perccel.

Mennyiségi meghatározás tolerancia, rendszeresség, életvitel, alváslehetőség, és kor szerint:

1-20 mg / nap

A melatonin beszerzése a folyamatos korlátozások miatt kicsit trükkösebb. Egy-egy terméket leszámítva ajánlani sem lehet melatonin, vagy amennyiben megnyitjuk a termékeket úgy kiírja, hogy az adott országban a termék nem elérhető.

Ha viszont csak a melatonin termékek között tallózva (de nem rákattintva) berakjuk a kosárba, úgy már nem foglalkozik vele, hogy milyen országba rendeljük. Lifehack Hungary! :)

Ebben egyelőre előrébb vagyunk mint UK, ahol egész egyszerűen nem enged fizetni amíg melatonin van a kosarunkban.

Az energiaháztartásban természetesen egy sor másik szereplő is jelen van, mint a **magnézium a D-vitamin, vagy az E-vitaminok** családja.

Ugyanakkor csoportosítás szerint érdemes külön kezelni a tényleges alap vitaminokat és ásványi anyagokat, illetve az energiaháztartásban fontos szereplőket.

Így tudatos kiegészítési stratégiát tudunk magunknak kialakítani.



Réz

A rézpótlás témája messze túlmutat egy rövid gyakorlati útmutató keretein. Jelentősége ugyanakkor az emberi szervezetben **ESSZENCIÁLIS**, és gyakorlatilag a magnéziummal vetekszik.

Több mint 30 élethez szükséges enzim működésében játszik elengedhetetlen szerepet. Olyan folyamatokban nélkülözhetetlen faktor mint: **vasháztartás, vérképzés, kollagén szintézis, melanin termelés, immunrendszer aktivitása**, és nem mellesleg az **energiaháztartásban**.

A messze leginkább költséghatékony megoldást a RezesBanda **Cu-Re Drops** oldata kínálja, mely egyszerűen és gyorsan elérhető Magyarországon belül:

Cu-Re Drops by RezesBanda



CÉLZOTT MEGOLDÁSOK ÉS TERÁPIÁS KIEGÉSZÍTÉSI STRATÉGIÁK

A Life Protocol kiemelten fontosnak tartja az olyan mikrotápanyagok jelentőségét mint a **réz, a bór, a jód vagy épp a cink**. Ugyanakkor ezek használata minden esetben személyre szabott figyelmet és precíz előkészületet igényel. Ezeket a teljesség igényével a FMP – Funkcionális mikrotápanyag pótlás Facebook csoportban fogjuk összetetten tárgyalni.

Addig is a legjobb amit tehetsz, hogy kialakítasz magadnak egy komplex és mindennapokba illeszthető gyakorlatot, amivel előkészülsz ezekre az összetett protokollokra. Illetve beszerzed a

Az említett kiegészítési javaslatok ugyanis tökéletes megelőző terápiaként tudnak funkcionálni, ha valaki finomhangolni akarja az egészségét.

Ehhez állítottam nektek össze az alábbi kosarakat:

VITAMIN KOSARAK

Life Protocol No1 – Általános mikrotápanyag.pótlás kellékei

Life Protocol No2 – Energiaháztartás javítása

Ne feledd:

- Nem kell mást tenned, csak kattints a linkre, és egy gombnyomással helyezd a termékeket a kosaradba!
- Ha valami épp nem elérhető, úgy csak válassz egy másik alternatívát amit az útmutató kínál!
- **Egyszerre egy kosárnyi terméket tudsz megrendelni az előre összeállított kosarakból.** A második kosarat külön rendelésként tudod feladni továbbra is kedvező szállítási feltételekkel.
- Magnézium mindkét kosárban található.

Epilógus

Remélem kaptál egy közérthető és használható vázat a mindennapi táplálékkiegészítés megvalósításához!

Ez az útmutató nem egy olvasmányos regény vagy egy novella (Habár mindenképp a Happy End-et támogatja).

Használd nyugodtan folyamatosan, vagy épp csak akkor ha újra fel kell tölteni a házi vitamin készleteket!

Ugyanakkor ne feledd, a mikrotápanyag pótlás kérdése egy nagyon összetett jelenség és bőven túlmutat egy gyakorlati útmutató határain.

Ha további kutatásra és megértésre van szükséged csatlakozz az FMP FB csoportba, ahol megoszthatod kérdéseidet, tapasztalataidat, és további iránymutatásra lelhetsz.

Ha pedig speciális figyelemre van szükséged, úgy kérj egy **személyes konzultációt**, ahol speciális irányokat határozunk meg a számodra.

Kívánok nagyon sok sikert és még több egészséget! :)

Victor C. Fields

