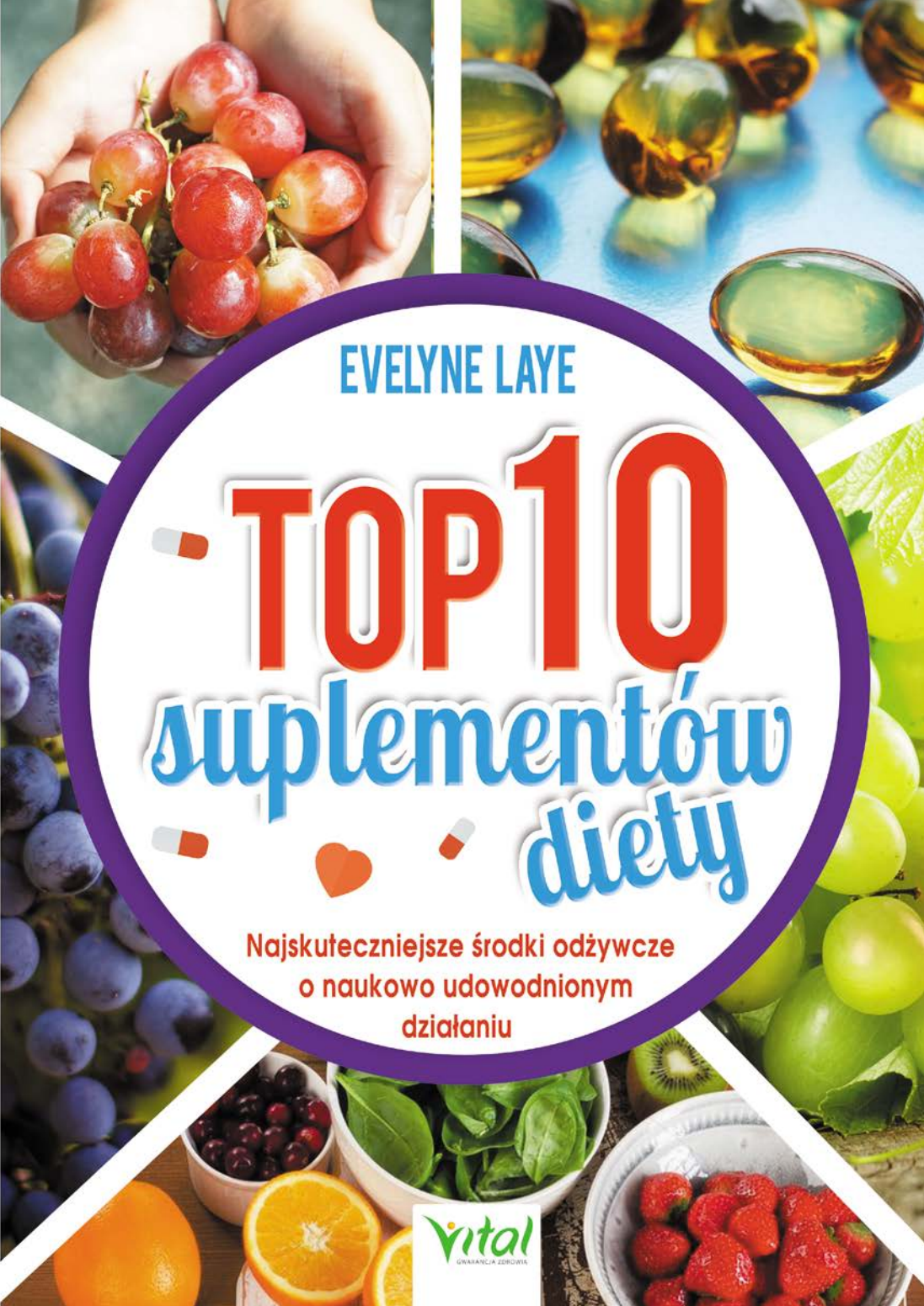


EVELYNE LAYE

TOP 10 suplementów diety

Najskuteczniejsze środki odżywcze o naukowo udowodnionym działaniu

Vital
GWARANCJA ZDROWIA


TOP10
suplementów
diety

EVELYNE LAYE

TOP 10 suplementów diety

Najskuteczniejsze środki odżywcze
o naukowo udowodnionym
działaniu

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Aleksandra Lipińska
Projekt okładki: Aleksandra Lipińska
Tłumaczenie: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-204-6

Tytuł oryginału:
Die 10 besten Nahrungsergänzungsmittel - Vorbeugen und Heilen mit den Power-Nährstoffen Vitamin D3, MSM, OPC, Coenzym Q10, 5-HTP, Alpha-Liponsäure und anderen...

Copyright © 2016 Jadebaum-Verlag Evelyne Laye Untere Mühle 1, 72070 Tübingen-Unterjesingen

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie 11

Witamina D_3 13

Witamina D_3 wnosi do twoich komórek energię słoneczną 14

Skąd bierze się niedobór witaminy D_3? • Szczególne zapotrzebowanie na witaminę D_3 • Główne dolegliwości • Witamina D_3 dodaje energii i poprawia nastrój • Witamina D_3 pomaga przy astmie • Witamina D_3 pomaga zapobiegać nowotworom

Niedobór witaminy D_3 łatwo wyrównać 19

Poziom witaminy D_3 • Zalecana początkowa dawka • Terapia długotrwała • Opalanie

Znaczenie wapnia, witaminy K_2 i magnezu 25

Sprawozdania 27

Zmęczenie i wyczerpanie po kilku dniach po prostu znikają! • Depresja i ból pleców ustępują • Lepszy nastrój i brak bólu stawów • Znikają migreny, grzybica stóp i egzema • Znaczna poprawa w przypadku zapalenia stawów oraz astmy

Magnez 31

Dlaczego mamy niedobór magnezu? 32

Wyjałowione gleby • Nowoczesne odżywianie • Stres • Choroby przewlekłe • Sport, ciąża, okres karmienia, wiek

Magnez dla lepszej jakości życia 34

Test na możliwy niedobór magnezu • Magnez dla siły mięśni oraz energii • Magnez dla zrównoważonej psychiki

Stosowanie i dawkowanie magnezu 37

Magnez do zastosowania zewnętrznego • Magnezowa kąpiel stóp • Olej magnezowy • Magnez do stosowania doustnego • Artykuły spożywcze z dużą ilością magnezu • Łączone dostarczanie magnezu • Historia Any Bergasa

Sprawozdania 45

Zdrowsze zęby i większe opanowanie • Brak bólu stawów i jesiennej depresji • Ból kolan całkowicie znika • Łagodniejsze bóle menstruacyjne

OPC 47

Odkrycie OPC 47

Fantastyczne działanie OPC 49

OPC dla zdrowego serca i naczyń krwionośnych • OPC łagodzi stany zapalne i wzmacnia układ odpornościowy • OPC dla ładnej i zdrowej skóry oraz mocnych włosów • OPC chroni układ nerwowy • OPC dla zdrowych oczu • OPC przy alergiach • OPC przy nowotworach • OPC przy innych dolegliwościach

Wskazówki dotyczące zakupu i dawkowania 53

Uważaj na substancje dodatkowe w kapsułkach • Prawidłowe dawkowanie OPC

Sprawozdania 55

Ładna skóra i brak infekcji • Brak PMS i więcej energii • Operacje żył mogą zostać odwołane • Lepsza koncentracja i ładniejsza skóra • Łuszczyca całkowicie się goi

Siarka MSM 59

Objawy niedoboru siarki 60

Siarka w jedzeniu

MSM pomaga przy stanach zapalnych, bólach i alergiach . 61

MSM pomaga przy przewlekłych bólach, stanach zapalnych, artrozie i zapaleniu stawów • Fibromialgia • Choroby autoimmunologiczne • Alergie • Przewód pokarmowy • Inne dolegliwości • MSM a rak • MSM dla odtruwania • MSM dla większej ilości energii i urody

Praktyczne wskazówki przyjmowania MSM 69

Podstawowe dawkowanie • Dawka terapeutyczna • Kiedy należy oczekiwać pierwszych efektów? • MSM u koni, psów i kotów

Sprawozdania 72

Wyleczona artroza i ładniejsze włosy • Znaczna poprawa w przypadku astmy • Pierwsze lato bez kataru siennego • Ładniejsze włosy i mocne paznokcie • Problemy z trawieniem znikają • Ból w stopach przemija • Pies ma ładniejszą sierść i lepiej biega

DMSO 75

DMSO – środek o uniwersalnym zastosowaniu 76

DMSO jest całkowicie bezpieczny i nie powoduje skutków ubocznych • DMSO przy bólach • DMSO przy stanach zapalnych • DMSO przy chorobach serca i układu krążenia • DMSO przy problemach ze skórą • DMSO przy innych dolegliwościach • DMSO przy chorobach nowotworowych • Zastosowanie DMSO u zwierząt

Stosowanie i dawkowanie 82

Stosowanie zewnętrzne • Stosowanie doustne • Stosowanie DMSO z innymi substancjami czynnymi

Sprawozdania 86

Szybka poprawa w przypadku zapalenia ścięgna Achillesa • Wyśmienity przy zranieniach i przeziębieniach • Blizny wygładzają się • Znika uporczywa grzybica stóp a łuszczyca łagodnieje • Mocne bóle artretyczne zredukowane o 80% • Znika uczucie gorąca w stopach oraz bóle

Kwasy tłuszczowe omega-3 89

Omega-3 – wartościowy smar naszego organizmu 89

Duża pomoc przy chorobach serca i układu krążenia • Omega-3 pomaga przy stanach zapalnych • Dlaczego mamy zbyt mało kwasów omega-3? • Omega-3 dla dobrze funkcjonującego mózgu i zrównoważonej psychiki • Omega-3 przy depresjach

W ten sposób dostarczamy odpowiedniej ilości kwasów tłuszczowych omega-3 95

Różne kwasy tłuszczowe omega-3

Sprawozdania 97

Większe pobudzenie intelektualne • Depresja zmniejsza się • Pomoc przy odchudzaniu i obniżeniu poziomu cholesterolu

Selen 99

Selen – wartościowy mikroelement 99

Selen chroni układ odpornościowy • Selen przy profilaktyce nowotworów • Selen dla tarczycy • Selen troszczy się o lepszy nastrój

Selen selenowi nierówny 101

Sprawozdania 103

Lepszy układ odpornościowy • Pomoc przy Hashimoto • Znika niedoczynność tarczycy

Koenzym Q10 105

Koenzym Q10 zaopatruje nas w energię 106

Koenzym Q10 najlepszy dla serca i układu krążenia • Koenzym Q10 ma silne działanie antyoksydacyjne • Koenzym Q10 wzmacnia układ nerwowy • Koenzym Q10 chroni przed rakiem • Inne obszary zastosowań • Koenzym Q10 przy środkach obniżających poziom cholesterolu

Przyjmowanie koenzymu Q10 109

Sprawozdania 110

Więcej energii i lepszy sen • Większa wydajność przy treningu siłowym • Pełnia energii i szybki odpoczynek

Kwas alfa-liponowy 111

Kwas alfa-liponowy daje energię i ochronę 111

Kwas alfa-liponowy jest silnym antyoksydantem • Kwas alfa-liponowy przy cukrzycy i polineuropatiach • Kwas alfa-liponowy chroni układ nerwowy • Kwas alfa-liponowy dla odtruwania • Inne możliwości leczenia z kwasem alfa-liponowym

Przyjmowanie i dawkowanie 114

Sprawozdania 115

Działa cuda przy polineuropatii • Więcej energii, włosy nabierają koloru

5-HTP 117

Objawy niedoboru serotoniny 118

Dawkowanie 5-HTP 119

Sprawozdania 121

Ogromna poprawa! • Lepszy nastrój i więcej energii • Znika przesilenie jesienne, lepszy sen • Fibromialgia poprawia się • Wyraźniejsze sny

Substancje dodatkowe i środki przeciwzbrylające 125

Codzienne podstawowe zapotrzebowanie 126

Inne 129

Progesteron 129
Dolegliwości przy niedoborze progesteronu • W ten sposób pozbędziesz się niedoboru progesteronu

Dzikie zioła 133
Koktajle z dzikich ziół

Biografia 136
Załącznik 137
Literatura 137
Badania – wybór 138

Wprowadzenie

Współczesne konwencjonalne metody uprawy praktycznie uniemożliwiają nam przyjmowanie wystarczającej ilości minerałów i witamin z pożywieniem. Dlatego też większość ludzi cierpi na mniej lub bardziej poważny niedobór składników odżywczych.

Niesie to za sobą poważne konsekwencje i może prowadzić do różnorodnych dolegliwości oraz chorób, których łatwo można by uniknąć. Na przykład dostarczanie odpowiedniej ilości antyoksydantów może o połowę obniżyć ryzyko zachorowania na raka, a regularne przyjmowanie magnezu może zapobiec chorobom układu krążenia takim jak nadciśnienie czy zaburzenia rytmu serca.

W zasadzie nie ma nikogo, kto nie mógłby skorzystać na dodatkowym przyjmowaniu substancji witalnych. Przekopałam się przez ogromną ilość suplementów diety i - dzięki moim doświadczeniom z ostatnich lat oraz analizie badań – wybrałam najlepsze i najskuteczniejsze z nich.

Niewiarygodne jest to, jak wiele dolegliwości znika dzięki rozsądnej suplementacji niektórych substancji. Dzięki tej książce weźmiesz swoje dobre samopoczucie w swoje ręce, wyniesiesz swoje zdrowie na nowy poziom i zyskasz zdecydowanie więcej witalności.

Witamina D_3

Niedobór witaminy D_3 jest najczęściej występującym niedoborem w naszych szerokościach geograficznych. Jeszcze do niedawna nie uświadamiano sobie znaczenia witaminy D_3, a przygnębienie, zmęczenie i osłabienie, czyli typowe objawy niedoboru, łączone były głównie z zaburzeniami psychicznymi i rzadko brano pod uwagę poziom witaminy D_3.

Na szczęście podejście to stopniowo się zmienia. Mimo że kasy chorych nadal nie refundują badania poziomu witaminy D_3, a pacjenci sami muszą sugerować lekarzom możliwy niedobór, coraz więcej osób ma świadomość znaczenia witaminy D_3 i zaczyna brać zdrowie w swoje ręce.

Witamina D_3 bierze udział w wielu procesach przemiany materii i wpływa na 300 genów w naszym organizmie. Istnieje wiele chorób, którym towarzyszy niedobór witaminy D_3 – od autyzmu i chorób serca do reumatoidalnego zapalenia stawów czy raka. Wiele badań wskazuje na to, że wystarczająca ilość witaminy D_3 może złagodzić wiele chorób – w tym wiele przewlekłych - lub nawet im zapobiec.

Na szczęście terapia witaminą D_3 jest łatwa, niedroga i pozbawiona ryzyka. Ponadto magazyn witaminy D_3 może zostać ponownie napełniony w ciągu kilku dni. Często prowadzi to do sytuacji, gdy objawy niedoboru witaminy D_3 znikają tak szybko, że wygląda to jak cudowne ozdrowienie.