



PROSTE I SKUTECZNE PLANY

SUPLEMENTACYJNE NA ZMĘCZENIE ORAZ MGŁĘ MÓZGOWĄ

PRZYGOTOWANE PRZEZ DIETETYKA
KLINICZNEGO
MARCINA OSTASZEWSKIEGO

1. ENERGIA I SIŁA W GÓRĘ



UP B COMPLEX



ELEKTROLITY BEST LAB



UP Q10 + ALCAR



HEPASET PRO

PRODUKTY SĄ PODLINKOWANE:

1. **UP B-COMPLEX** + – 1 KAPSUŁKA DO ŚNIADANIA
2. **ELEKTROLITY BEST LAB** – 1 LUB 2 MIARKI /DZIENNIE
3. **UP Q10+ ALCAR** – 1 KAPSUŁKA DO ŚNIADANIA + 1 KAPSUŁKI DO DRUGIEGO ŚNIADANIA
4. **HEPASET PRO** – 2 KAPSUŁKI PO KOLACJI



1. **UP B-complex** – pacjenci z Hashimoto są grupą gdzie występuje szczególnie duży niedobór witamin z grupy B (zwłaszcza wit B12). Są niezbędne to produkcji energii w cyklu Krebsa, prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, tolerancje na węglowodany. Jeśli czujesz zmęczenie po posiłku z węglowodanami nie musi to być insulinooporność, ale też niedobór witamin z grupy B (Zwłaszcza B1 – tiaminy).
2. **Elektrolity Best Lab** – kluczowe dla pracy przewodu pokarmowego, produkcji energii. Jeśli boli nas często głowa, intensywnie trenujemy, mamy dużo stresu czy zarwaliśmy noc – warto zwiększyć podaż elektrolitów. Ekstremalne temperatury (wysokie/ niskie) również zwiększają zapotrzebowanie na elektrolity.
3. **Up Q10 + ALCAR** – koenzym Q10 jest niezbędny do produkcji energii, poprzez dodatek niedużej ilości acetylowanej l-karnityny łatwiej przekracza barierę krew mózg i jego działanie jest odczuwalnie nie tylko na poziomie energii, ale także pod kątem samopoczucia psychicznego.
4. **Hepaset PRO** – unikatowe połączenie składników, które wspierają zdrowie wątroby, ale i dróg żółciowych. Konwersja hormonów tarczycy do formy aktywnej metabolicznie (ft3) zachodzi w dużym stopniu w wątrobie, podobnie jak recykling hormonów. Zdrowie wątroby jest kluczowe dla trawienia, pracy tarczycy czy płodności.

2. JASNOŚĆ UMYŚLU, PAMIĘĆ, MGŁA MÓZGOWA!



UP D3+ Z MAGNEZEM



LAKTOFERIN NUCLEO



UP CYNK



WIT. C W FORMIE ESTROWEJ

LUB



WIT. C W PROSZKU

PRODUKTY SĄ PODLINKOWANE:



1. **UP D3+** - 1 KAPSUŁKA DO ŚNIADANIA
2. **LAKTOFERIN NUCLEO** - 1 KAPSUŁKA MIĘDZY POSIŁKAMI LUB NA CZCZO
3. **UP CYNK** - 1 KAPSUŁKA MIĘDZY POSIŁKAMI
4. **WIT C (NORSA)** - 1-2 KAPSUŁKA /DZIEŃ LUB WITAMINA LABS 212
5. **UP MAGNE+** - 2 KAPSUŁKI NA NOC



UP MAGNE PLUS

DLACZEGO TEN ZESTAW?



1. **Witamina D**, a właściwie prohormon – klucz dla zdrowia, także głowy. Należy wspomnieć o tym, żeby suplementacja była celowa oparta o badania, gdzie optymalne poziomy dla większości ot 50-80 ng/ml. Przez miejsce w którym żyjemy potrzebujemy go w większości przypadków przez cały rok.
2. **Laktoferyna** wspiera wchłanianie żelaza, które jest kluczowe do produkcji wszystkich neuroprzekaźników – motywacji, odczuwania przyjemności, szczęścia, ale też dotleniania m.in. mózgu poprzez wpływ na ciśnienie.
3. **Cynk** – aktywuje gen BDNF odpowiedzialny za zdolność do nauki i motywację. Reguluje układ odpornościowy, wpływa na neuroprzekaźnik GABA, który wykazuje działanie uspokajające. Jeśli mamy problemy z nastrojem, endometriozą, PCOS, Hashimoto to punkt obowiązkowy. Cynk aktywuje enzym peroksydazę tarczycy, które odpowiada za produkcję hormonów tarczycy – jeśli cynku brakuje enzym nie pracuje efektywnie nie produkuje hormonu tyroksyny.
4. **Witamina C** jest niezbędna w syntezie kilku ważnych neuroprzekaźników, w tym dopaminy i noradrenaliny, które są istotne dla funkcji mózgu, w tym koncentracji, motywacji i uwagi.
5. **Magnez** - diglicynian magnezu poprzez połączenie glicyny i chelatu magnezu wykazuje synergiczne działanie pod kątem dobrego jakościowego snu, który jest kluczowy dla resetu neuroprzekaźników podczas odpoczynku nocnego. Szczególnie szybko zasoby magnezu uszczupla nam stres.

OBA PROTOKOŁY MOŻNA STOSOWAĆ JEDNOCZEŚNIE!