

PRZYGOTOWANE WE  
WSPÓŁPRACY Z  
MARCINEM  
OSTASZEWSKIM ORAZ  
EDYTĄ WĘCŁAWSKĄ

SPRAWDZONE CZYSTE  
MARKI

POTWIERDZONE  
BADANIAMi NAUKOWYMI

# PLANY SUPLEMENTACYJNE

## NA:

- ZMĘCZENIE
- CHOROBY TARCZYCY
- MGŁĘ MÓZGOWA
- ZDROWE JELITA
- INSULINOOPORNOŚĆ
- CIAŻĘ
- ZDROW SKÓRĘ
- MOCNE WŁOSY WIĘKSZY POZIOM ENERGII
- WSPARCIE WĄTROBY
- PODNIESIENIE FERRYTYNY
- ZDROWY SEN SEN



# OD AUTORÓW:

Suplementacja – klucz do wsparcia organizmu, ale tylko mądrze!

W chorobach tarczycy i schorzeniach współtowarzyszących suplementacja może być ogromnym wsparciem. Może pomóc w odbudowie energii, poprawie koncentracji, regulacji metabolizmu i uzupełnieniu niedoborów, które często dotyczą osoby zmagające się z problemami zdrowotnymi. Ale jest jedno „ale” – to, co łykamy, jakiej jest jakości i na jakiej podstawie je wybieramy, ma kluczowe znaczenie.

W dzisiejszych czasach internet zalewają reklamy suplementów – każdy chce nam coś sprzedać, każdy obiecuje „cudowne” efekty. Łatwo się w tym pogubić i wydać fortunę na produkty, które nie przynoszą realnych korzyści. Dlatego my podeszliśmy do tematu inaczej – przez wiele lat prowadziliśmy sklep z suplementami i spośród setek dostępnych marek wybrałyśmy zaledwie kilka. Tylko te, które spełniły nasze wysokie wymagania: pod względem składu, jakości surowców, biodostępności i realnych efektów.

Codziennie dostajemy od Was pytania: „Co brać?”, „Jak brać?”, „Które suplementy rzeczywiście działają?”. Wiemy, jak trudno znaleźć rzetelne informacje, dlatego stworzyliśmy ten e-book – żeby ułatwić Wam życie i rozwiązać wszelkie wątpliwości. Przygotowując go, posiłkowaaliśmy się wiedzą i doświadczeniem specjalistów: Edyty Węćławskiej i Marcina Ostaszewskiego, którzy od lat zajmują się dietetyką kliniczną, suplementacją i wsparciem osób zmagających się z problemami zdrowotnymi. Co więcej, zasadność suplementacji – po uprzednich badaniach i indywidualnej analizie wyników – została potwierdzona przez lekarzy recenzujących naszą książkę. To oznacza, że rekomendowane przez nas składniki są nie tylko skuteczne, ale i bezpieczne, gdy stosuje się je świadomie.

Ten e-book to efekt naszych wieloletnich poszukiwań i pracy. Nie znajdziesz tu przypadkowych poleceń – wszystko, co rekomendujemy, przeszło przez nasze ręce, a przede wszystkim przez nasz organizm. Chcemy, żebyś podchodził\_a do suplementacji świadomie, z troską o swoje zdrowie i realnymi efektami – a nie na podstawie chwytliwego hasła reklamowego.

Zapraszamy do lektury!

Lidia Wójcik & Kamila Bogucka

# WSPARCIE



Psychodietetyk i student Functional Medicine University w USA. Zajmuje się problemami z płodnością, układu pokarmowego, hormonalnego, dietą w chorobach autoimmunologicznych. Dużą część jego pracy stanowi również praca z zawodowymi sportowcami.

## MARCIN OSTASZEWSKI



Dietoterapeuta; propagatorka zdrowego stylu życia i wiedzy na temat leczenia, diagnostyki chorób współistniejących, które zaburzają prawidłowy rozwój dzieci; autorka szkoleń, webinarów, warsztatów i artykułów; specjalistka w zarządzaniu szkoleniami i zasobami ludzkimi, a od kilku lat aktywnie działa w grupach wsparcia dla rodziców dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi.

## EDYTA WĘĆŁAWSKA



## SKORZYSTAJ Z RABATU NA SUPLEMENTY DO -25%! **KOD: TARCZYCA**

- [www.uphealthpharma.pl](http://www.uphealthpharma.pl) 10%
- [www.probiokolo.pl](http://www.probiokolo.pl) -25%
- [www.labs212.com](http://www.labs212.com) 10%
- [www.norsan-omega.pl](http://www.norsan-omega.pl) 10%
- [www.sklep.omni-biotic.pl](http://www.sklep.omni-biotic.pl) 10%
- [www.bestlab.com.pl](http://www.bestlab.com.pl) -15%
- [www.biolit.pl](http://www.biolit.pl) -10%
- [www.genactiv.pl](http://www.genactiv.pl) -15%
- [www.norsapharma.com/sklep/](http://www.norsapharma.com/sklep/) 10%

W planach udostępnione są konkretne witaminy lub gotowe produkty celowane. W niektórych przypadkach jest tak, że dany produkt można kupić w kilku miejscach (podlinkowałyśmy nazwy sklepów). Wybierz sobie dowolnie produkt (np. witaminę d, magnez, cynk itd) ze wskazanych sklepów. Celowane preparaty są tylko w konkretnych sklepach.

**Pamiętaj aby kupować bezpośrednio od producenta. To daje gwarancję świeżej partii oraz oryginału produktu. Na sklepach aukcyjnych zaczęły się pojawiać podróbki suplementów.**

# PODSTAWY SUPLEMENTACJI DLA OSOBY Z CHOROBYMI TARCZYCY

## • WITAMINA D



GDZIE ZNAJDZIESZ WITAMINĘ D W KROPLACH LUB W KAPSUŁKACH:



- <https://norsapharma.com/sklep/>
- <https://uphealthpharma.pl>
- <https://labs212.com>

## • OMEGA 3



GDZIE ZNAJDZIESZ OMEGI W PŁYNIE LUB KAPSUŁKACH:



- <https://www.norsan-omega.pl>
- <https://uphealthpharma.pl>

## • MAGNEZ



GDZIE ZNAJDZIESZ:



- <https://norsapharma.com/sklep/>
- <https://uphealthpharma.pl>
- <https://labs212.com>
- <https://bestlab.com.pl>

## • CYNK



GDZIE ZNAJDZIESZ:



- <https://uphealthpharma.pl>
- <https://labs212.com>

# WSPARCIE TARCZYCY PREPARATY ŁĄCZONE

- jeśli wybierasz, któryś z tych preparatów warto do niego dołączyć dodatkowo OMEGA3 ORAZ WITAMINĘ D



<https://norsapharma.com/sklep/>

**LUB**



<https://bestlab.com.pl>

# 5 podstaw suplementacji

## 01. Cynk

Cynk wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego, reguluje pracę tarczycy i pomaga w regeneracji skóry oraz włosów, które często osłabiają się przy chorobach tarczycy – badania wykazują, że jego niedobór może prowadzić do zaburzeń hormonalnych i osłabienia odporności.

## 02. Witamina d

Wpływa na odporność, zdrowie kości i równowagę hormonalną, a jej niedobór jest powszechny u osób z chorobami autoimmunologicznymi, co może pogarszać ich stan zdrowia – badania wykazały, że niski poziom witaminy D koreluje z większym ryzykiem chorób autoimmunologicznych i obniżoną odpornością.

## 03. Omega 3

Działają przeciwzapalnie, poprawiają funkcjonowanie mózgu i wspierają serce, a ich niedobór może nasilać problemy z koncentracją i depresyjne nastroje – liczne prace naukowe potwierdzają, że omega-3 wspomagają pracę układu nerwowego i redukują stany zapalne.

## 04. Magnez

Redukuje stres, wspiera układ nerwowy i mięśniowy oraz pomaga w walce z przewlekłym zmęczeniem i skurczami, które często towarzyszą niedoczynności tarczycy – jego rola w regulacji poziomu kortyzolu i poprawie jakości snu została potwierdzona w licznych badaniach.

## 05. Selen

Jest kluczowy dla prawidłowej pracy tarczycy, ponieważ wspomaga konwersję hormonów i działa jako silny przeciwutleniacz, chroniąc komórki przed stresem oksydacyjnym – badania dowodzą, że suplementacja selenem może obniżyć poziom przeciwciał w Hashimoto.



Wszystkie te składniki mają solidne podstawy naukowe, a ich rola w organizmie jest potwierdzona w badaniach klinicznych i publikacjach medycznych. Wszystkie źródła znajdziesz w naszej książce dostępnej we wszystkich księgarniach w całej Polsce.

# Zmęczenie i podniesienie energii- opcja 1!

- B-COMPLEX → GDZIE ZNAJDZIESZ W KAPSUŁKACH LUB W PŁYNIE :



- <https://uphealthpharma.pl>
- <https://bestlab.com.pl>
- <https://norsapharma.com/sklep/>
- <https://labs212.com>

- ELEKTROLITY → GDZIE ZNAJDZIESZ:



- <https://bestlab.com.pl>

- NUCLEOTYDY NUCLEOZIN → GDZIE ZNAJDZIESZ:



- <https://norsapharma.com/sklep/>

- WSPARCIE I DETOKSYFIKACJA WĄTROBY → GDZIE ZNAJDZIESZ:



- <https://norsapharma.com/sklep/>
- <https://labs212.com>
- <https://bestlab.com.pl>

- Q10 Z LKARNITYNĄ → GDZIE ZNAJDZIESZ:



- <https://uphealthpharma.pl>



# Zmęczenie i podniesienie energii-opcja 2

wybierz opcje 1 lub 2

- WITAMIN BEST

→ GDZIE ZNAJDZIESZ:



- <https://bestlab.com.pl>

- ELEKTROLITY

→ GDZIE ZNAJDZIESZ:



- <https://bestlab.com.pl>

- Q10 Z LKARNITYNĄ

→ GDZIE ZNAJDZIESZ:



- <https://uphealthpharma.pl>

- WITAMINA D

→ GDZIE ZNAJDZIESZ WITAMINĘ D W KROPLACH LUB W KAPSUŁKACH:



- <https://norsapharma.com/sklep/>
- <https://uphealthpharma.pl>
- <https://labs212.com>

# Zmęczenie i energia

## 01. B-complex

B-complex dostarcza kluczowych witamin z grupy B, które są niezbędne do produkcji energii w mitochondriach oraz prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Niedobór witamin B może prowadzić do chronicznego zmęczenia i osłabienia.

## 02. Witamina d

Wpływa na odporność, zdrowie kości i równowagę hormonalną, a jej niedobór jest powszechny u osób z chorobami autoimmunologicznymi, co może pogarszać ich stan zdrowia – badania wykazały, że niski poziom witaminy D koreluje z większym ryzykiem chorób autoimmunologicznych i obniżoną odpornością.

## 03. Elektrolity

Elektrolity pomagają utrzymać prawidłową równowagę wodno-elektrolitową, co jest kluczowe dla funkcjonowania mięśni i układu nerwowego. Utrata elektrolitów może powodować osłabienie i spadek wydolności organizmu.

## 04. Nucleozin

Nukleotydy (Nucleozin) wspierają regenerację komórek i funkcjonowanie układu odpornościowego, co jest istotne dla osób borykających się z przewlekłym zmęczeniem oraz osłabieniem po infekcjach czy stresie.

## 05. Wątroba

Wsparcie wątroby i detoksykacja pomagają organizmowi w usuwaniu toksyn i poprawiają metabolizm, co może przyczynić się do większej vitalności i lepszego samopoczucia. Ponadto konwersja hormonów zachodzi w wątrobie, nerkach i jelitach -te narządy zasługują na szczególną uwagę.

## 06. Q10 z l-karnityną

Q10 z l-karnityną to kluczowe substancje wspomagające produkcję energii w mitochondriach. Koenzym Q10 jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania komórek, a l-karnityna transportuje kwasy tłuszczowe do mitochondriów, gdzie są przekształcane w energię.



# WSPARCIE MGŁA MÓZGOWA OPCJA 1

- WITAMINA D



GDZIE ZNAJDZIESZ WITAMINĘ D W KROPLACH LUB W KAPSUŁKACH:



- <https://norsapharma.com/sklep/>
- <https://uphealthpharma.pl>
- <https://labs212.com>

- LAKTOFERYNA



GDZIE ZNAJDZIESZ



- <https://norsapharma.com/sklep/>

- WITAMINA C



GDZIE ZNAJDZIESZ



- <https://norsapharma.com/sklep/>
- <https://labs212.com>

- MAGNEZ



GDZIE ZNAJDZIESZ:



- <https://norsapharma.com/sklep/>
- <https://uphealthpharma.pl>
- <https://labs212.com>
- <https://bestlab.com.pl>

# MGŁA MÓZGOWA OPCJA 2

- B-COMPLEX → GDZIE ZNAJDZIESZ W KAPSUŁKACH LUB W PŁYNIU :



- <https://uphealthpharma.pl>
- <https://bestlab.com.pl>
- <https://norsapharma.com/sklep/>
- <https://labs212.com>

- LAKTOFERYNA → GDZIE ZNAJDZIESZ



- <https://norsapharma.com/sklep/>

- NUCLEOTYDY NUCLEOZIN → GDZIE ZNAJDZIESZ:



- <https://norsapharma.com/sklep/>

- WSPARCIE I DETOKSYFIKACJA WĄTROBY → GDZIE ZNAJDZIESZ:



- <https://norsapharma.com/sklep/>
- <https://labs212.com>

- Q10 Z LKARNITYNĄ → GDZIE ZNAJDZIESZ:



- <https://uphealthpharma.pl>

# WSPARCIE FERRYTYNA I NISKIE ŻELAZO

- LAKTOFERYNA



GDZIE ZNAJDZIESZ:

<https://norsapharma.com/sklep/>



- NUCLEOZIN



GDZIE ZNAJDZIESZ:

<https://norsapharma.com/sklep/>

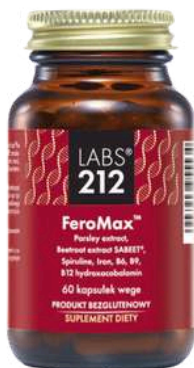


- FEROMAX



GDZIE ZNAJDZIESZ:

<https://labs212.com>



- WITAMINA C DELIKATNA



GDZIE ZNAJDZIESZ:

<https://norsapharma.com/sklep/>



# PLAN WSPARCIE NISKIEJ ODPORNOŚCI

- OMEGI



GDZIE ZNAJDZIESZ:

<https://www.norsan-omega.pl>

<https://uphealthpharma.pl>



- LAKTOFERYNA



- NUCLEOZIN



GDZIE ZNAJDZIESZ:

<https://norsapharma.com/sklep/>



- WITAMINA D



GDZIE ZNAJDZIESZ WITAMINĘ D W  
KROPLACH LUB W KAPSUŁKACH:

<https://norsapharma.com/sklep/>

<https://uphealthpharma.pl>

<https://labs212.com>



- IMMUBEST



GDZIE ZNAJDZIESZ:

<https://bestlab.com.pl>



- PROBIOTYK



<https://bestlab.com.pl>

<https://sklep.omni-biotic.pl>

# WSPARCIE INSULINOOPORNOŚĆ I PROBLEMY Z WAGĄ

INNOSITIOL



MAGNEZ

<https://labs212.com>

WSPARCIE WĄTROBY



ODŻYWKA BIAŁKOWA



<https://norsapharma.com/sklep/>

<https://norsapharma.com/sklep/>

<https://uphealthpharma.pl>

<https://labs212.com>

<https://bestlab.com.pl>

INSULIN BALANCE



<https://bestlab.com.pl>

BERBERYNA



<https://uphealthpharma.pl>

<https://uphealthpharma.pl>

# WSPARCIE WĄTROBY ORAZ DETOKSYFIKACJA ORGANIZMU

NUCLEOPLEX



<https://norsapharma.com/sklep/>

WSPARCIE WĄTROBY



<https://norsapharma.com/sklep/>

<https://labs212.com>

<https://bestlab.com.pl>

NAC



<https://uphealthpharma.pl>



# WSPARCIE JELIT

## MAŚLAN SODU



<https://norsapharma.com/sklep/>

## PROBIOTYKI



<https://probiokolo.pl>

## BESTGASTRIC



<https://bestlab.com.pl>

<https://bestlab.com.pl>

<https://sklep.omni-biotic.pl>

## WSPARCIE WĄTROBY

### LAKTOFERYNA



<https://norsapharma.com/sklep/>



<https://norsapharma.com/sklep/>

<https://bestlab.com.pl>

<https://labs212.com>

# WSPARCIE SŁABYCH WŁOSÓW, SKÓRY I PAZNOKCI

## KOLAGEN



<https://norsapharma.com/sklep/>

<https://labs212.com>

<https://bestlab.com.pl>

## NUCLEOZIN



<https://norsapharma.com/sklep/>

## OMEGA 3



<https://www.norsan-omega.pl>

<https://uphealthpharma.pl>

## WITAMINA C



<https://norsapharma.com/sklep/>

<https://labs212.com>

<https://bestlab.com.pl>

## BEAUTY HAIR



<https://labs212.com>

# WSPARCIE PŁODNOŚCI I CIAŻA



# WSPARCIE INFEKCJE, PRZEZIĘBIENIA

CYNK



<https://uphealthpharma.pl>  
<https://labs212.com>

SYNBIOTYK



<https://probiokolo.pl>

PROBIOTYKI



<https://sklep.omni-biotic.pl>  
<https://bestlab.com.pl>

WITAMINA C



<https://norsapharma.com/sklep/>  
<https://bestlab.com.pl>

COLOSTRUM



<https://genactiv.pl>

FLORENTA



<https://biolit.pl>

WITAMINA D



<https://labs212.com>  
<https://norsapharma.com/sklep/>  
<https://uphealthpharma.pl>

BIOLIT POPULIN



<https://biolit.pl>

# WSPARCIE -OBNIŻANIE PRZECIWCIAŁ

CURCUVITA



<https://labs212.com>

OMEGA



<https://www.norsan-omega.pl>

<https://uphealthpharma.pl>

WITAMINA D



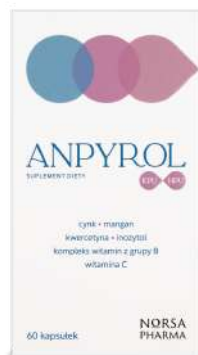
<https://labs212.com>

<https://norsapharma.com/sklep/>

<https://uphealthpharma.pl>

<https://bestlab.com.pl>

ANPYROL



<https://norsapharma.com/sklep/>



wsparcie KPU

lub

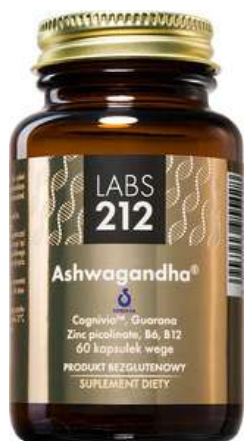
KPU



<https://labs212.com>

# UKŁAD NERWOWY WSPARCIE

## ASHWAGANDA



<https://labs212.com>

## BCOMPLEX



<https://uphealthpharma.pl>

<https://labs212.com>

<https://norsapharma.com/sklep/>

<https://bestlab.com.pl>

## MAGNEZ



<https://uphealthpharma.pl>

<https://norsapharma.com/sklep/>

<https://bestlab.com.pl>

<https://labs212.com>

## REISHI



<https://biolit.pl>

# DOBRY SEN WSPARCIE

## MAGNEZ



<https://uphealthpharma.pl>

<https://norsapharma.com/sklep/>

<https://bestlab.com.pl>

<https://labs212.com>

## MELATONINA



<https://labs212.com>

# WSPARCIE-ODPORNOŚĆ DZIECI

COLOSTRUM



<https://genactiv.pl>

OMEGA



<https://www.norsan-omega.pl>

BESTKIDS WITAMINY  
W ŻELKACH



<https://bestlab.com.pl>

WITAMINA D W ŻELKACH



<https://labs212.com>

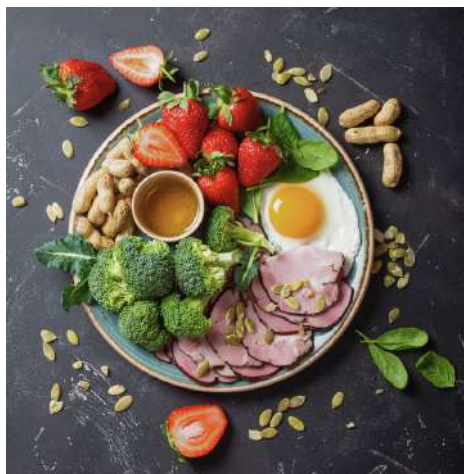
SYNBIOTYK



<https://probiokolo.pl>



# Dziękujemy!



Pamiętaj, że podstawą w chorobach tarczycy jest odpowiednia diagnostyka, dieta, ruch oraz zadbanie o własne emocje i dobrostan.

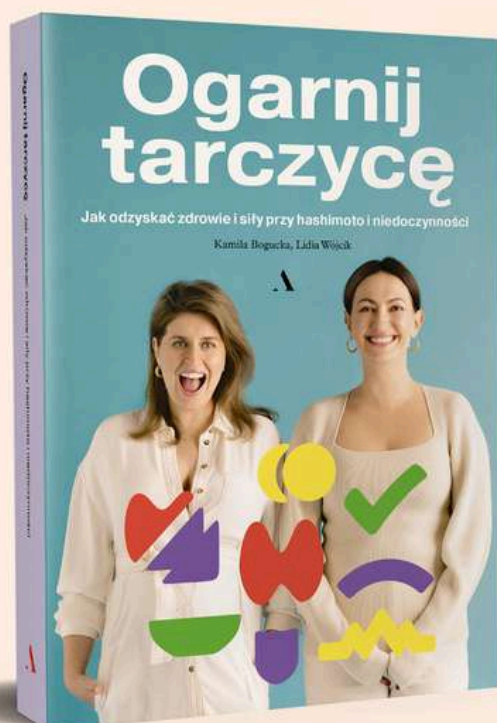
Pamiętaj aby badać regularnie niedobory witamin i minerałów.

Konsultuj się z lekarzem.



Treść ebooka nie stanowi porady medycznej. Wszelkie porady w ebooku, nie mają na celu zastąpienia indywidualnej porady medycznej udzielanej przez lekarza.

Jeśli szukasz wsparcia koniecznie  
przeczytaj naszą książkę:



TA KSIĄŻKA POMOŻE CI  
**ODZYSKAĆ  
SIŁY I ZDROWIE**



**Ogarnij tarczycę. Jak odzyskać  
zdrowie i siły przy hashimoto i...**

Ponad 2 000 000 produktów w kategoriach  
Książka, Muzyka, Film, Zdrowie i uroda,  
Zabawki, Dom i ogród, Elektronika, AGD,...

[empik.com](http://empik.com)