

Diet Clinic PRO


**Dr Ewa
Dąbrowska®**



*Polecam!
Dr Ewa Dąbrowska*





WITAMINA D3 + K2 MK7 VEGAN to suplement diety stworzony z myślą o osobach na diecie wegańskiej – zawiera 100% składników pochodzenia roślinnego. Obecna w preparacie wegańska witamina D3 pozyskiwana jest z powierzchniowych, zielonych alg morskich. Pod względem chemicznym jest ona identyczna i równie wysoce przyswajalna jak ta pochodząca z lanoliny (wosku owczego), która zazwyczaj znajduje się w suplementach z witaminą D. Z kolei źródłem witaminy K2 MK7 w preparacie są sfermentowane ziarna soi (natto). Preparat polecany jest przez dr Ewę Dąbrowską każdemu w celu zapobiegania niedoborom, przy czym badania populacyjne wskazują, że niedobór witaminy D3 dotyka nawet 90% Polaków. Co istotne, na niedobór narażone są szczególnie osoby na dietach roślinnych, które wykluczają z diety produkty najbardziej bogate w witaminę D (np. ryby). Preparat rekomendowany jest dla osób będących także na poście warzywno-owocowym. Co istotne, ilość tłuszczu znajdująca się w owocach i warzywach podczas postu warzywno-owocowego pozwala na efektywne wchłanianie witaminy D3, dlatego formuła preparatu nie zawiera dodatku tłuszczu.



Suplement diety WITAMINA D3 + K2 MK7 VEGAN (4000 IU)

Znaczenie witamin D3 oraz K2 MK7 w organizmie człowieka:



Wzmacnia kości i zęby

Witamina D3 odpowiada za efektywne wchłanianie w jelitach składników budulcowych kości: wapnia, fosforu i magnezu. Witamina K2 z kolei aktywuje osteokalcynę - białko wiążące wapń w kościach i zębach, dzięki czemu zapobiega odkładaniu się wapnia w tętnicach. Zmniejsza również ryzyko wystąpienia osteoporozy.



Zwiększa odporność

Witamina D3 ma istotny wpływ na funkcjonowanie całego układu odpornościowego, w szczególności pierwszej linii obrony immunologicznej (bariery nabłonkowej), która próbuje chronić nas przed drobnoustrojami. Zmniejsza ryzyko zachorowań na infekcje, w tym również SARS-COV-2.



Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni

W związku z tym, że witamina D sprzyja wchłanianiu wapnia i fosforu, ma pośredni wpływ na funkcjonowanie mięśni, które potrzebują tych pierwiastków do pracy. Jej odpowiednie stężenie we krwi będzie zatem istotne dla osób aktywnych fizycznie i sportowców, które poddają swoje mięśnie różnego typu obciążeniom.



Wpływa na krzepnięcie krwi

Witamina K przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi, dzięki któremu po zranieniach i urazach w pewnym momencie powstaje skrzep zabezpieczający przed dalszym ubytkiem krwi. W efekcie pomaga ograniczyć obfite krwawienie miesiączkowe. Suplement ten nie powinien być spożywany przez osoby przyjmujące środki przeciwzakrzepowe zawierające antagonistów witaminy K (np. warfaryna i acenokumarol).



Polecam!
Dr Ewa Dąbrowska



WITAMINA B COMPLEX MAX to pełny zestaw witamin z grupy B w wysokich dawkach. Są one kluczowe dla zdrowia psychicznego i fizycznego z uwagi na ilość funkcji, które pełnią w organizmie. Preparat jest szczególnie polecany przez dr Ewę Dąbrowską osobom na dietach roślinnych, które całkowicie eliminują ze swojej diety źródła witaminy B₁₂ w postaci produktów odzwierzęcych (weganie) lub znacznie te produkty ograniczają (wegetarianie). Zalecana jest także dla osób starszych, u których podaż tej witaminy bywa zbyt mała. Witaminy z grupy B są rozpuszczalne w wodzie, ich nadmiar nie jest magazynowany w organizmie, lecz wydalany z moczem, dlatego tak ważna jest ich systematyczna suplementacja. Preparat zawiera w swoim kompleksie witaminę B₁₂ w postaci metylokobalaminy, która w przeciwieństwie do innych jej form jest dłuższej magazynowana w tkankach, a także nie zawiera toksycznego cyjanku, który możemy znaleźć w syntetycznej formie witaminy B₁₂. Ta forma jest szczególnie cenna dla osób z wrodzoną mutacją genu MTHFR, u których suplementacja wit. B₁₂ w postaci popularnej cyjanokobalaminy może być mało skuteczna.



Suplement diety WITAMINA B COMPLEX MAX

Znaczenie witaminy B w organizmie człowieka:

✓ Wzmacnia układ odpornościowy

Witaminy z grupy B są niezbędne dla prawidłowego działania układu odpornościowego. Biorą udział w procesie podziału komórek i tworzenia przeciwciał walczących z infekcją, eliminują stany zapalne w organizmie. Warto stosować je profilaktycznie jak i w trakcie infekcji, z uwagi na ich właściwości przeciwzapalne, przeciwzakrzepowe oraz łagodzące stres oksydacyjny.

✓ Zmniejsza ryzyko miażdżycy

Niedobór witamin B₆, B₁₂ i kwasu foliowego sprzyja wysokiemu stężeniu homocysteiny, która uszkadza śródbłonek naczyń. Osoby z podwyższonym stężeniem homocysteiny są zatem bardziej obciążone ryzykiem rozwoju miażdżycy.

✓ Działa przeciwstresowo

Witaminy z grupy B wspierają pracę nadnerczy i ośrodkowego układu nerwowego, które są odpowiedzialne za reakcje organizmu na stres. Witaminy z grupy B poprawiają nastrój i pomagają zniwelować napięcie nerwowe. Przewlekły stres powoduje, że organizm zużywa zdecydowanie więcej witamin z grupy B, co wymaga ich uzupełnienia.

✓ Zwiększa energię

Witaminy z grupy B biorą udział w procesach produkcji energii. Ich suplementacja dodaje sił vitalnych i jest szczególnie ważna u osób z zespołem przewlekłego zmęczenia. Przyjmowanie witamin z grupy B może przyczynić się w ich przypadku do zniwelowania uczucia zmęczenia i znużenia, poprawy koncentracji, sprawności fizycznej i intelektualnej.

✓ Ma wpływ na kondycję skóry

Witaminy z grupy B wpływają pozytywnie na procesy regeneracji komórek i opóźniają ich starzenie. Poprawiają wygląd cery, przyczyniają się do likwidacji podrażnień i zaczerwienień skóry oraz sprzyjają łagodzeniu trądziku. Odpowiadają za odpowiedni poziom nawilżenia skóry, kontrolują procesy jej rogowacenia. Witaminy z grupy B mają również korzystny wpływ na kondycję włosów i paznokci.

✓ Poprawia funkcję układu nerwowego

Wiele z witamin z grupy B jest niezbędnych do syntezy neuroprzekazników, które są istotne dla funkcjonowania pamięci i procesów poznawczych. Zbyt mała ilość witaminy B1 w organizmie prowadzi do apoptozy (czyli programowanej śmierci) komórek. Układ nerwowy regeneruje się bardzo powoli, dlatego warto zapobiegać niszczeniu tworzących go komórek. Długotrwałe niedobory witamin z grupy B znacznie zwiększają ryzyko poważnych zaburzeń psychicznych. Witamina B może okazać się także pomocna przy nerwobólach.

Polecam!
Dr Ewa Dąbrowska



WITAMINA C LIPOSOMALNA to innowacyjny produkt, w którym witamina C została zamknięta w specjalnej ostonie lipidowej - dzięki temu kapsułki są łagodne dla żołądka i nie powodują podrażnień. Za sprawą postaci liposomalnej nasza witamina C jest znacznie lepiej wchłaniana w porównaniu do innych preparatów. Dr Ewa Dąbrowska poleca przyjmowanie suplementu diety osobom mającym niedobory oraz w okresie infekcji, na które szczególnie często zapadamy w czasie jesienno-zimowym.

WITAMINA C LIPOSOMALNA jest również rekomendowana w trakcie przeprowadzania postu warzywno-owocowego, zwłaszcza w przypadku kryzysów ozdrowieńczych z odczynem gorączkowym.



Suplement diety WITAMINA C LIPOSOMALNA

Znaczenie witaminy C w organizmie człowieka:



Wzmacnia układ odpornościowy i wspiera układ nerwowy

Witamina C wspomaga działanie układu immunologicznego, co przekłada się na lepszą ochronę organizmu przed infekcjami. Warto po nią sięgać przy pierwszych objawach przeziębienia lub grypy, aby wzmocnić organizm i wspomóc w walce z infekcją. Przeciwdziała chorobom układu nerwowego, redukuje stres poprzez obniżanie poziomu kortyzolu, zmniejsza uczucie zmęczenia i znużenia.



Pobudza syntezę kolagenu

Kwas askorbinowy, czyli witamina C, bierze udział w produkcji kolagenu – składnika niezbędnego dla zdrowia kości, stawów, chrząstek i ścięgien. Kolagen tworzy również skórę, dlatego dostarczenie odpowiedniej ilości witaminy C będzie sprzyjać zachowaniu gładkiej, elastycznej i promiennej cery. Witamina C pobudza zdolności regeneracyjne organizmu, a także jest niesamowicie istotna w procesie gojenia ran, ponieważ przyspiesza ten proces.



Chroni komórki przed stresem oksydacyjnym

Witamina C to silny przeciwutleniacz, niwelujący wolne rodniki odpowiedzialne za niszczenie komórek. Tym samym opóźnia procesy starzenia i stosowana jest w profilaktyce i leczeniu miażdżycy. O dostarczaniu witaminy C powinny pamiętać w szczególności osoby aktywne fizycznie i sportowcy – podczas intensywnego treningu wytwarzane są tzw. wolne rodniki tlenowe – dlatego dla utrzymania kondycji i sprawności istotna będzie odpowiednia podaż tego składnika.



Zwiększa przyswajanie żelaza

Kwas askorbinowy ułatwia wchłanianie żelaza, szczególnie tego pochodzącego ze źródeł roślinnych. Powinny mieć to na uwadze osoby borykające się z niedokrwistością, a także te narażone na jej wystąpienie, m.in. kobiety w wieku rozrodczym czy osoby na dietach eliminacyjnych.



Polecam!
Dr Ewa Dąbrowska



MAGNEZ + B₆ to suplement diety z magnezem w postaci wysoko przyswajalnego jabłczanu magnezu. Dzięki dodatkowi witaminy B₆ zwiększa się wchłanianie jonów magnezu nawet o 40%. Zawarte w preparacie składniki kompleksowo pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, a jest to niezwykle ważne, gdyż nieodpowiednio zbilansowana dieta oraz wszechobecnie przetwarzana żywność to podstawowe przyczyny niedoboru magnezu. Dr Ewa Dąbrowska poleca suplementację preparatem w szczególności osobom podczas postu warzywno-owocowego, u których dostarczanie magnezu z diety wyłącznie roślinnej może być niewystarczająca – dotyczy to przede wszystkim osób z zaburzeniami gospodarki mikroelementowej. Suplementacja magnezem jest także niezwykle istotna w stanach stresu psychicznego i fizycznego, gdzie wzrasta zapotrzebowanie na magnez.



Suplement diety MAGNEZ + B₆

Znaczenie magnezu i witaminy B₆ w organizmie człowieka:

✓ „Pierwiastek życia” - niezbędny w procesie wytwarzania energii

Magnez bierze udział w ponad 300 reakcjach enzymatycznych w organizmie. Bez niego niemożliwe jest wykorzystanie energii ATP potrzebnej do wszystkich procesów życiowych, w tym oddychania każdej komórki, czy przebiegu licznych procesów regeneracyjnych.

✓ Wpływa na funkcje poznawcze i nastrój

Magnez jest jonem stabilizującym błony neuronów, przez co zmniejsza pobudliwość komórek nerwowych. Dlatego najczęstszymi objawami niedoboru magnezu w organizmie są zaburzenia pracy układu nerwowego – uczucie zmęczenia i znużenia, zaburzenia koncentracji, problemy z zapamiętywaniem czy rozdrażnienie.

✓ Wpływa na prawidłową pracę mięśni

Magnez odpowiada w dużym stopniu za regulację napięcia mięśni. Jego niedobory wiążą się z występowaniem drgania powiek lub bolesnych skurczów mięśni.

✓ Pomocny dla układu krążenia

Magnez działa pozytywnie na śródbłonek naczyń – poszerza światło naczyń, obniża ciśnienie krwi, przeciwdziała miażdżycy i zapobiega arytmii serca.

✓ Pomocny w leczeniu cukrzycy

Magnez uczestniczy w reakcjach enzymów związanych z metabolizmem glukozy. Jeśli jego poziom jest zbyt niski, może dochodzić do zmniejszenia wrażliwości komórek na insulinę. Niedobór będzie zatem niekorzystny również dla osób, które chorują na cukrzycę typu 2.

✓ Wzmacnia kości i zęby

Magnez ułatwia wchłanianie do komórek niezbędnego dla kości i zębów wapnia, jednocześnie ograniczając jego przenikanie do tkanek miękkich. Pobudza enzymy uczestniczące w budowie kości, a także poprawia gęstość tkanki kostnej, czyniąc ją mocniejszą i odporniejszą na urazy



Polecam!
Dr Ewa Dąbrowska



Nasz preparat dostarcza najbardziej przyswajalną i aktywną postać selenu, czyli L – selenometioninę. Ta postać, to jedna z głównych, naturalnych form selenu, która wykazuje wysoką wchłanialność z przewodu pokarmowego - szacuje się, że jej biodostępność może przekraczać 90%. Raz wchłonięty, ulega długotrwałej akumulacji w organizmie i może być wykorzystany w okresach zwiększonego zapotrzebowania. Polecany jest przez dr Ewę Dąbrowską zwłaszcza w przypadku niedoborów, które u wielu osób mogą być efektem diety opierającej się na spożywaniu wysokoprzetworzonej żywności, jak również spowodowanej zbyt niską podażą tego pierwiastka z warzyw czy owoców, uprawianych na glebach ubogich w selen.



Suplement diety SELEN

Znaczenie selenu w organizmie człowieka:



Wspiera układ odpornościowy

Selen jest pierwiastkiem niezbędnym do wytwarzania przeciwciał odpornościowych, makrofagów oraz limfocytów – ma zatem znaczący wpływ na pracę układu odpornościowego. Działa przeciwzapalnie i obniża ryzyko rozwinęcia przeziębienia, co jest szczególnie ważne w okresie jesienno-zimowym. Znajduje także swoje zastosowanie w leczeniu reumatoidalnego zapalenia stawów, tocznia, zakaźny, zwyrodnienia płamki żółtej.



Zmniejsza stres oksydacyjny

Selen to jeden z najsilniejszych antyoksydantów – dostarczanie odpowiedniej ilości tego pierwiastka chroni organizm przed stresem oksydacyjnym, na który wszyscy jesteśmy narażeni na co dzień. Jako przeciwutleniacz, który niweluje wolne rodniki tlenowe, ma swoją rolę w przeciwdziałaniu rozwojowi nowotworów, miażdżycy, zawałów serca. Opóźnia także procesy starzenia się organizmu.



Poprawa kondycji skóry

Suplementowanie selenu może pomóc zmniejszyć podrażnienia skóry, zredukować widoczność zmian trądzikowych i ułatwić zapobieganie wystąpienia zmarszczek. Selen jest również istotny dla utrzymania włosów i paznokci w dobrej kondycji.



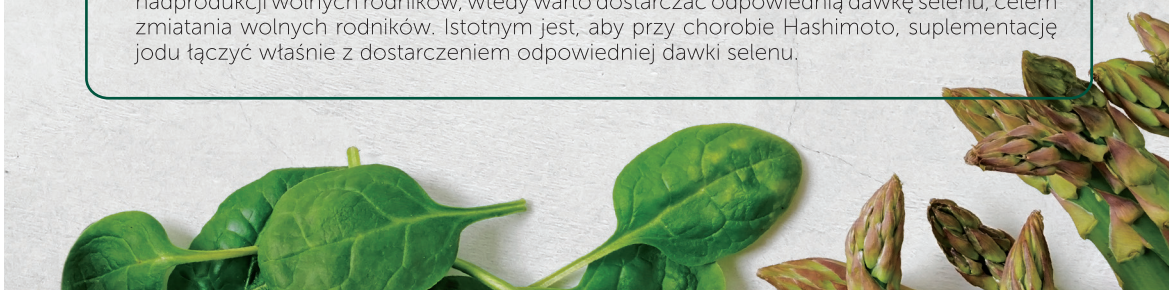
Wpływa pozytywnie na płodność

Selen uczestniczy w procesie dojrzewania plemników oraz produkcji nasienia – odpowiada za ich jakość, a także ruchliwość oraz żywotność plemników. Istotnie wpływa na sprawność seksualną. Jego niedobór wiąże się z zaburzeniami płodności – starając się o potomstwo należy więc szczególnie dbać o odpowiednią podaż selenu. Odpowiedni poziom selenu zmniejsza ryzyko poronienia, przedwczesnego urodzenia oraz niskiej masy ciała noworodka.



Optymalizuje pracę tarczycy

Selen to składnik niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy oraz jej ochrony przed działaniem stresu oksydacyjnego. Postać L-selenometioniny, która jest dostępna w preparacie, może redukować prozapalne cytokiny aktywne u osób chorujących na Hashimoto. W chorobach tarczycy, w przypadku suplementacji jodem może dojść do nadprodukcji wolnych rodników, wtedy warto dostarczać odpowiednią dawkę selenu, celem zmniejszenia wolnych rodników. Istotnym jest, aby przy chorobie Hashimoto, suplementację jodu łączyć właśnie z dostarczeniem odpowiedniej dawki selenu.



Polecam!
Dr Ewa Dąbrowska



CYNK to kluczowy dla funkcjonowania organizmu mikroelement. Wchodzi w skład około 200 enzymów i jest niezbędny w procesach podziałów komórkowych, będących podstawą rozwoju każdego organizmu. W preparacie dostępny jest pod postacią wysoko przyswajalnego diglicynianu cynku. W przeciwieństwie do innych form cynku, chelat zachowuje stabilność nawet w kwaśnym środowisku układu pokarmowego, a jego niska masa cząsteczkowa ułatwia przenikanie przez błony komórkowe. Przyswajalność cynku z pożywienia jest niewielka (20–40%), a wchłanianie zaburzone przez stres, używki, zanieczyszczenie środowiska czy też choroby układu pokarmowego.

Preparat polecany jest przez Dr Ewę Dąbrowską w przypadku niedoboru wynikającego ze złe zbilansowanej diety, szczególnie podczas zwiększonego zapotrzebowania na cynk (w okresie intensywnego wzrostu). Rekomendowany podczas ścisłego postu warzywno-owocowego, który wyklucza z jadłospisu główne źródła cynku, tj. nasiona, orzechy, produkty pełnoziarniste oraz ze względu na fityny obecne w warzywach i owocach, które wiążą cynk, co może przyczyniać się do jego niedoboru.



Suplement diety CYNK

Znaczenie cynku w organizmie człowieka:

✓ Gojenie ran

Cynk przyspiesza gojenie ran i reguluje procesy zapalne. Odpowiedni poziom cynku w organizmie jest szczególnie ważny dla osób w okresie rekonwalescencji po różnego typu zabiegach czy urazach.

✓ Wzmacnia odporność

Cynk wzmacnia działanie układu odpornościowego i zapobiega infekcjom – z tego powodu warto profilaktycznie dbać o odpowiedni poziom cynku w organizmie. Warto suplementować go podczas infekcji, z uwagi na działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne. Łagodzi stany zapalne, wspomaga leczenie reumatyzmu. Jego działanie na organizm jest kompleksowe – reguluje pracę narządów wewnętrznych (przede wszystkim trzustki odpowiedzialnej za poziom insuliny), oraz pracę układu krążenia, stabilizując ciśnienie krwi.

✓ Chroni komórki przed stresem oksydacyjnym

Cynk zalicza się do przeciwutleniaczy, które skutecznie niwelują wodne rodniki tlenowe powstające w organizmie na skutek różnego rodzaju czynników stresogennych lub środowiskowych.

✓ Poprawia kondycję włosów, skóry i paznokci

Cynk dostarczany w odpowiednich ilościach zapewnia gęste oraz lśniące włosy i mocne paznokcie. Bierze również udział w syntezie białek odpowiedzialnych za elastyczność i gładkość skóry. Dzięki właściwościom przeciwzapalnym cynk jest szczególnie zalecany w przypadku trądziku.

✓ Pozytywnie wpływa na rozrodczość

Cynk jest szczególnie ważny dla osób w wieku rozrodczym, ponieważ jest on niezbędny do produkcji estrogenu i progesteronu u kobiet. Dodatkowo odpowiednia podaż cynku może obniżyć ryzyko występowania objawów napięcia przedmiesiączkowego, na którego negatywne efekty uskarża się wiele kobiet. Jest istotny jednak również dla mężczyzn – wraz z selenem odgrywa kluczową rolę w ich płodności, zwiększa libido, poprawia jakość nasienia i wspiera utrzymywanie właściwego poziomu testosteronu.

✓ Poprawia zmysły

Cynk to prawdziwy szprymierzeniec pracy mózgu. Wpływa na przekąźnictwo nerwowe i jest potrzebny do utrzymywania koncentracji i zapamiętywania. Jest także istotny dla prawidłowego działania zmysłów węchu i smaku – bywa wykorzystywany w przypadku ich zaburzeń.

Polecam!
Dr Ewa Dąbrowska



Dieta oparta o wysoce przetworzoną żywność zazwyczaj nie zaopatruje naszego organizmu w odpowiednią ilość jodu, którego najwięcej znajduje się w rybach morskich. Dieta przeciętnego Japończyka zawiera od 1,5 do 5 mg jodu, podczas gdy polskie normy zalecają spożywanie 150 mcg jodu – to przynajmniej 100 razy mniej. Mimo to, wiele osób nie spożywa rekomendowanej dawki tego pierwiastka. Dr Dąbrowska zachęca do profilaktycznej suplementacji bezpiecznymi dawkami dziennymi, zwłaszcza przy problemach z wypadaniem włosów. Przed wdrożeniem długotrwałej suplementacji warto wykonać badania tarczycy: USG, poziomu hormonów tarczycy oraz skonsultować się z endokrynologiem.



Suplement diety JOD KAPSUŁKI DOJELITOWE

Suplement diety Jod w kapsułkach dojelitowych to innowacyjny produkt połączenia jodu z β -cyklodekstryną, tworzący trwały kompleks molekularny o wzorze KJ3. Związek ten po rozpuszczeniu w wodzie znany jest powszechnie jako „Płyn Lugola”. Zawiera dwie postaci jodu: anion jodowy i jod pierwiastkowy. Podawanie płynu Lugola doustnie może wiązać się z dyskomfortem żołądka jeśli znajdują się w nim reduktory – m.in. sok owocowy/warzywny, pokarm, witamina C, pod wpływem których jod pierwiastkowy redukuje się do jodowodoru, który podrażnia śluzówkę żołądka. Jod w kapsułkach dojelitowych dociera do jelit i dopiero tam podlega powolnemu uwalnianiu. Nie powoduje dyskomfortu żołądka i zapewnia kontrolowaną podaż jodu do organizmu.

Znaczenie jodu w organizmie człowieka:

Niezbędny w ciąży

Jod to pierwiastek niezbędny dla kobiet w ciąży, które są szczególnie narażone na jego niedobór. Zbyt niski poziom jodu u ciężarnej może powodować poważne komplikacje w rozwoju płodu, z ciężkim upośledzeniem umysłowym włącznie.

Warunkuje prawidłowe funkcjonowanie tarczycy

Jod jest pierwiastkiem niezbędnym dla wytwarzania przez tarczycę hormonów T3 i T4, stymulujących cały organizm. Zbyt niski poziom jodu powoduje niedoczynność tarczycy, która wytwarza zbyt mało wspomnianych hormonów. Objawami są problemy z utrzymaniem wagi, uczucie zimna, przewlekłe zmęczenie czy wypadanie włosów, kończąc na powstawaniu wola tarczycy.

Dbą o płodność

Osoby z umiarkowanym do ciężkiego niedoborem jodu mają o 46% niższe szanse na zajście w ciążę w każdym cyklu. To także pierwiastek jest niezbędny do utrzymania odpowiedniego poziomu testosteronu i podnoszący libido.

Zdrowe włosy, skóra, paznokcie

20% jodu magazynuje skóra, dlatego jego brak przejawia się suchością skóry, a nawet zespołem suchego oka czy suchością w ustach. Włosy są bardziej podatne na wypadanie, a paznokcie stają się łamliwe.



Polecam!
Dr Ewa Dąbrowska



INSTYTUT PROMOCJI ZDROWIA DR Ewy DĄBROWSKIEJ

EWA I KRZYSZTOF DĄBROWSCY

Wyprodukowano na zlecenie
Instytutu Promocji Zdrowia
Ewa & Krzysztof Dąbrowscy sp. j.

Wyłączny dystrybutor:
Jodavita Sp. z o.o.
ul. Polczyńska 89, 01-301 Warszawa
tel. 723 23 23 20

Opiekun handlowy: