

Roberto Di Bartolomeo



**INTEGRATORI  
ALIMENTARI  
ESSENZIALI**

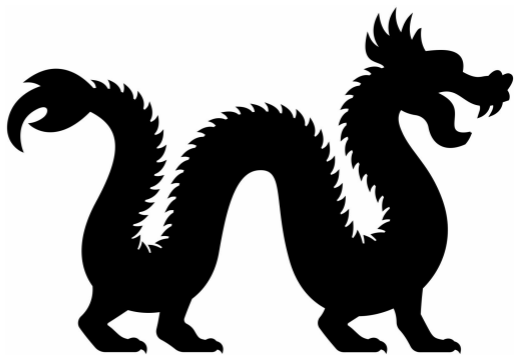


# INTEGRATORI ALIMENTARI ESSENZIALI

raccomandazioni  
per tutte le età  
secondo le norme

riconosciute a  
livello mondiale  
ed attuale

I



di  
Roberto Di  
Bartolomeo

# Parola chiave



La peggiore malattia nella storia dell'umanità è l'invecchiamento.

Non importa quando si inizia:

Il giusto integratore alimentare assicura che il vostro corpo "abbia sempre ciò di cui ha bisogno".

Salute fisica e mentale e un rallentamento dell'Invecchiamento sono i sicuri risultati.

Chi vuole seguire le nuove possibilità per una salute completamente Integra trova in questo libro le informazioni esatte,

cosa fare.

Questo libro fornisce tabelle chiare per cercare e determinare immediatamente il dosaggio corretto per ogni fascia d'età.

Tutto dipende dal giusto dosaggio.

Se si prende il giusto integratore ma il dosaggio e' basso, non si avrà alcun risultato positivo.

È importante anche la giusta combinazione dei diversi integratori per raggiungere un risultato .

Combinazioni corrette hanno effetti sinergici.

Le raccomandazioni contenute in questo libro si basano sui risultati di ricerca attuali, riconosciuti in tutto il mondo. I principi attivi e le quantità qui raccomandate sono stati testati in innumerevoli studi e dichiarati efficaci secondo standard scientifici.

Tutto ciò che finora non si è dimostrato efficace non è stato pubblicato in questo libro.

L'Autore di questo libro ,vi fornisce una chiarissima e sicura via nella giungla di promesse di salute o guarigione.  
Prevenire è meglio che curare.

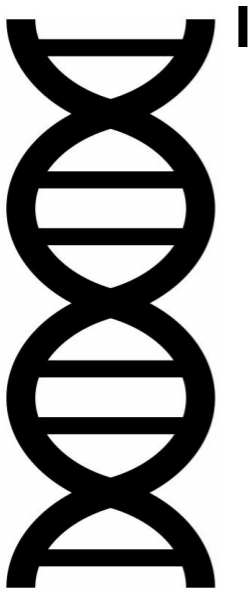
Se desiderate leggere i risultati di studi individuali e le raccomandazioni mediche che ne derivano, troverete una fonte riconosciuta a livello internazionale qui:

<https://blog.lifeextension.com/>



E qui potete trovare i video di  
un medico tedesco per  
l'educazione alla salute:  
[www.vitamindservice.de](http://www.vitamindservice.de)

E qui trovate un'autonoma  
enciclopedia  
sull'alimentazione e integratori  
alimentari [examine.com](http://examine.com)



La quantità  
nelle seguenti  
tabelle  
corrispondono al  
far bisogno  
giornaliero.

La dose ideale da 20 a  
40 anni



Minimo dosaggio giornaliero

Vitamina D con 5000 IU

Vitamina K con 100

microgrammi

Magnesio con 500 milligrammi

# Buon dosaggio giornaliero

Vitamina D con 7000 IU

Vitamina K con 200

microgrammi

Magnesio con 1000

milligrammi = 1 grammo

multivitaminico

Omega 3 con 2 capsule =

2000 milligrammi

# Dose Ideale giornaliera anti- invecchiamento

Vitamina D con 8000 IU

Vitamina K con 200  
microgrammi

Magnesio con 3000  
milligrammi = 3 grammi

Multivitaminico con 2 capsule  
ad alto dosaggio

Omega 3 con 2 capsule

Curcuma con 1 capsula da 30  
anni in poi

vedi: "Dove posso comprare le mie vitamine a prezzi particolarmente bassi?"

# Madre incinta e madre che allatta



Anche PRIMA della gravidanza è importante per la salute del tuo futuro bambino:

## Vitamina D



Se non si è riusciti a prendere la vitamina D prima della gravidanza, non è un problema. Un effetto molto efficace è prendere la vitamina D già all'inizio della gravidanza.

Malformazioni e autismo si verificano nei primi 3 mesi di gravidanza e possono essere prevenuti dalla vitamina D nei primi 3 mesi di gravidanza.

Una quantità sufficiente di vitamina D ridurrà o eliminerà anche la possibilità di un parto prematuro, il bambino non avrà più tardi problemi di sovrappeso, il bambino non avrà fratture nel grembo materno, il bambino non avrà danni alle articolazioni dell'anca e l'intelligenza

del bambino sarà maggiore.

Se non si è riusciti a iniziare con la vitamina D proprio all'inizio della gravidanza, fatene uso immediatamente o al piú presto possibile.

La longevità del vostro bambino dipende dal livello di vitamina D che avete come madre negli ultimi 3 mesi di gravidanza. È possibile aumentare l'aspettativa di vita di 20 anni in media con il giusto livello di vitamina D nel sangue.

Chi non ha mai preso vitamina D e vuole raggiungere subito e piú velocemente possibile un livello ideale di vitamina D

nel proprio sangue, all'inizio dovrà prendere la dose settimanale in un giorno e per 4 giorni per poi ritornare costantemente alla dose giornaliera rappresentata nella tabella giornaliera .

Chi non ha mai preso vitamina D e incomincia oggi e segue la tabella di dosaggio giornaliera , raggiungerà il livello ideale di vitamina D nel sangue dopo circa un anno . Per questo è necessario un sopradosaggio della vitamina.

# Uso della vitamina D



Subito

dopo i 4 giorni di sopradosaggio della vitamina D, è necessario prendere la giusta quantità di vitamina D giornaliera o settimanale senza avere una lunga pausa.

da 45 chilogrammi di peso corporeo:

8.000 UI al giorno o 60.000

UI a settimana

da 65 chilogrammi di peso corporeo:

10.000 UI al giorno o 70.000

IU a settimana

da 90 chilogrammi di peso corporeo:

12.000 UI al giorno o 90.000

IU a settimana

La vitamina D può essere assunta ogni

giorno, a giorni alterni o solo una volta alla settimana.

Se inavvertitamente non avete preso la vitamina D per 2 settimane, è sufficiente un sopradosaggio della vitamina D e poi tornare al vostro dosaggio regolare.

Se hai comprato 10.000 compresse di vitamina D IU ma ne hai bisogno di 8.000 al giorno, è meglio se ne distribuisce semplicemente 5 durante la settimana. Ora che hai preso la misura precauzionale più importante per il sano sviluppo del tuo bambino, ottieni altri due integratori per aiutare il cervello e gli occhi del tuo bambino a svilupparsi in modo ottimale.

## Multivitaminico

altamente dosato, soprattutto con  
sufficiente acido folico

La scelta migliore è "Due al giorno" di  
LifeExtension

perche' tutte le vitamine speciali per la  
gravidanza sono meno

anche se è necessario un maggior  
numero di contenuti.

## Omega 3

sotto forma di olio di pesce di alta  
qualità con 3 g al giorno

per vegani/vegetariani Sono disponibili

capsule EPA/DHA

vedi capitolo "Dove posso acquistare i miei integratori a buon mercato?"

Ora che hai preso tutte le precauzioni necessarie per il sano sviluppo del tuo bambino, puoi ottenere altri due integratori per assicurarti che tu sia ben curato e per costruire energia e buoni



nervi per la tua maternità.

Magnesio

minimo giornaliero: 500

milligrammi

ideale al giorno: 3000

milligrammi = 3 grammi

vitamina K

minimo giornaliero: 100

microgrammi

ideale al giorno: 200

microgrammi

vedi capitolo

"Dove posso acquistare i miei integratori ad un prezzo ragionevole?"



# La sua raccomandazione per 40-75 anni



Nota: L'importazione di DHEA dall'America (dove non costa "quasi nulla") nell'Unione Europea è vietata. L'importazione di DHEA dall'Irlanda è

esente da dazi e autorizzata. L'acquisto di DHEA in una farmacia tedesca con prescrizione privata è "troppo costoso": circa 60.- Euro al mese.

## Minima dose di nutrimento

Vitamina D con 7000 IU

Vitamina K con 200

microgrammi Nota per i fluidificanti del sangue come l'aspirina o la warfarina: ridurre a 45 microgrammi.

Magnesio con 1000

milligrammi = 1 grammo

Multivitaminico con 2 capsule  
ad alto dosaggio

Omega 3 con 2 capsule

Buon dose di nutrimento

Vitamina D con 8000 IU

Vitamina K con 200

microgrammi Nota per i fluidificanti del sangue come l'aspirina o la warfarina: ridurre a 45 microgrammi.

Magnesio con 3000 milligrammi = 3 grammi

Multivitaminico con 2 capsule ad alto dosaggio

Omega 3 con 2 capsule di alta qualità

Curcuma con 1 capsula

Coenzima 10 con PQQ 100 milligrammi

## Nutrimiento Ideale

Vitamina D con 10.000 UI a 65 kg di peso corporeo / da 12.000 a 90 kg di peso corporeo / da 15.000 a 120 kg.

Capsula HealthBooster con vitamina K Nota per fluidificanti del sangue come l'aspirina o la warfarina: ridurre a 45 microgrammi.



Magnesio con 3000  
milligrammi = 1 grammo al  
giorno e 2 volte alla settimana  
invece: Magnesio L-treonato di  
magnesio

Multivitaminico con 2 capsule  
ad alto dosaggio

Omega 3 con 2 capsule di alta  
qualità

Curcuma con 1 capsula di alta  
qualità

Coenzima 10 con PQQ 100  
milligrammi

Da ordinare all'estero:

DHEA per le donne da 15 a  
25 / per gli uomini 50  
milligrammi

Pregnenolone 50 mg

Solo per passare attraverso un medico  
autorizzato:

per le donne: Esame del sangue ormonale con successiva prescrizione di progesterone identico alla natura e carenza di estrogeni

per gli uomini: analisi del sangue ormonale e testosterone identico a quello naturale in caso di carenza

vedi capitolo "Dove posso acquistare i miei integratori ad un prezzo ragionevole?"



# Il tuo consiglio da 75 anni



Nota: L'importazione di DHEA dall'America (dove non costa "quasi nulla") nell'Unione Europea è vietata. L'importazione di DHEA dall'Irlanda è esente da dazi e autorizzata. L'acquisto di DHEA in una farmacia tedesca con prescrizione privata è "troppo costoso": circa 60.- Euro al mese.

## Dose minima di nutrimento

Vitamina D con 8000 IU

Vitamina K con 200

microgrammi

Nota con fluidificanti del sangue come l'aspirina o warfarin: Ridurre la vitamina K a 45 microgrammi durante l'assunzione di questi farmaci.

Magnesio con 3000

milligrammi = 3 grammi

Multivitaminico con 2 capsule  
ad alto dosaggio

Omega 3 con 2 capsule di alta  
qualità

Curcuma con 1 capsula

Coenzima 10 con PQQ 100  
milligrammi

Buona Dose di nutrimento

Vitamina D con 10.000 UI a  
65 kg di peso corporeo / da  
12.000 a 90 kg di peso

corporeo / da 15.000 a 120 kg.

## Capsula HealthBooster con vitamina K

Nota con fluidificanti del sangue come l'aspirina o warfarin: Ridurre la vitamina K a 45 microgrammi durante l'assunzione di questi farmaci.

Magnesio con 3000  
milligrammi = 3 grammi e 2  
volte alla settimana invece:  
Magnesio L-treonato di  
magnesio



Multivitaminico con 2 capsule  
ad alto dosaggio

Omega 3 con 3 capsule di alta  
qualità

Curcuma con 1 capsula di alta  
qualità

Coenzima 10 con PQQ 100  
milligrammi  
prendere il doppio della

quantità, quindi 200 milligrammi, se si hanno malattie cardiache e prendere le statine a causa di esso

Frumento proteico di frumento o barretta proteica

Da ordinare all'estero:

Pregnenolone 100 mg

Inoltre, per le donne: DHEA 50 milligrammi + estratto di rabarbaro siberiano (NON

usare patate dolci!)

inoltre per gli uomini: DHEA

100 Milligramm

# Dosaggi ideali di nutrimento

Vitamina D con 10.000 UI a 65 kg di peso corporeo / da 12.000 a 90 kg di peso corporeo / da 15.000 a 120 kg.

Capsula HealthBooster con vitamina K

Nota con fluidificanti del sangue come l'aspirina o warfarin: Ridurre la vitamina K a 45 microgrammi durante l'assunzione di questi farmaci.

Magnesio con 3000 milligrammi = 1 grammo al

giorno e 3 volte alla settimana  
invece: Magnesio L-treonato di  
magnesio

Multivitaminico con 2 capsule  
ad alto dosaggio

Omega 3 con 4 capsule di alta  
qualità

Curcuma con 1 capsula di alta  
qualità

Coenzima 10 con PQQ 100  
milligrammi

prendere il doppio della  
quantità, quindi 200

milligrammi, se si hanno  
malattie cardiache e prendere  
le statine a causa di esso  
Frumento proteico di frumento  
o barretta proteica

Da ordinare all'estero:

Pregnenolone 100 mg

Inoltre, per le donne: DHEA  
50 milligrammi

in più per gli uomini: DHEA  
100 milligrammi

Di trovare un dottore:

aggiuntiva per le donne: Esame del sangue ormonale con successiva prescrizione di progesterone identico alla natura e carenza di estrogeni inoltre per gli uomini: analisi del sangue ormonale e testosterone identico a quello naturale in caso di carenza.

# Raccomandazione per il tuo bambino



NEONATI FINO A 6  
MESI



# FINO AD UN PESO CORPOREO DI 6 CHIOLOGRAMMI

Attenzione: Chiedete al vostro pediatra di fornirvi gocce di vitamina D pura. Evitare le gocce di vitamina D più fluoro!

Il fluoro è tossico per i bambini!

I denti diventano davvero solidi solo grazie alla vitamina D e al magnesio - con i bambini come con gli adulti.

Perspettiva ideale di

# nutrimento

Se la madre che allatta il neonato prende giornalmente vitamina D, non è necessario che il neonato prenda vitamina D di nessuna forma.

Le gocce di vitamina D per il bambino non sono ancora necessarie in questo momento, quando la Madre che allatta ha preso una giusta dose giornaliera come parte della cura di vitamina D e poi prosegue con la sua dose giornaliera.

È stato dimostrato che le madri che allattano possono

trasmettere abbastanza  
vitamina D attraverso il latte  
materno, purché il loro  
apporto giornaliero di vitamina  
D sia di almeno 6400 UI.

Lei, cara madre che allatta, forse non è  
riuscita a prendere la sua assunzione  
giornaliera di vitamina D per più di 2  
settimane? Non è un problema:  
prendete la quantità di  
vitamina D che avete  
dimenticato tutto in una volta  
(un sopradosaggio non è

dannoso per la salute)  
e poi assicuratevi di prendere  
la vostra dose giornaliera di  
vitamina D.

In questo modo si rafforza la  
propria salute e il bambino  
riceve abbastanza vitamina D  
dal latte materno dopo soli 5  
giorni.

# Buona dose di nutrimento

Se non allattate al seno o se il vostro corpo non produce abbastanza latte materno, questo non è un problema:

Cominciate a somministrare regolarmente la vitamina D al vostro bambino subito dopo la nascita.

Le piccole bottiglie con pipette sono il modo migliore per farlo. Queste gocce di vitamina D sono disponibili in diverse concentrazioni.

Se sul biberon c'è scritto "500

UI per goccia", datelo ogni giorno al vostro bambino.

Se sulla bottiglia c'è scritto "1000 UI per goccia", date al vostro bambino una goccia ogni due giorni.

Hai dimenticato di dare le gocce di vitamina D?

Non e' un problema:

Dare vitamina D una volta alla settimana è OK, ma il corpo può assorbisce meglio prendendolo ogni giorno.

Basta recuperare il numero di gocce che

hai dimenticato.

Hai dimenticato di dare alle gocce di vitamina D "per molto tempo"? "Lungo" significa un mese intero o anche di più. Questo potrebbe non essere l'ideale, ma è possibile risolvere il problema immediatamente:

Dare al bambino più gocce al giorno per esattamente 1 settimana. Esattamente 3500 UI al giorno è l'ideale. Entro la fine della settimana il tuo bambino dovrebbe aver

ricevuto un totale di 24.500 UI.

Poi si danno direttamente le 500 UI al giorno, come originariamente previsto.

Se avete accidentalmente una pausa di vitamina D per settimane, potete ripetere questa impostazione della vitamina D. La carenza deve essere compensata prima che la quantità giornaliera di 500 UI sia di nuovo sufficiente.



Vedere il capitolo "Perché mi serve come partenza nella cura di vitamina D ,una sopradose di vitamina D?

DA 6 MESI A 2 ANNI  
PER IL PESO  
CORPOREO DA 7 A  
13 CHILOGRAMMI



Il vostro bambino DEVE ricevere regolarmente vitamina D da voi.  
Se non lo fate, rischiate che vostro figlio si ammali di Rachitismo.  
Questo significa: schiena appiattita della

testa, gambe storte e spesso succede perfino che si spazzano le costole con una piccola pressione.

## Dose Ideale di nutrimento

Prendi la vitamina D più la vitamina K in una bottiglia per gocce da 1000 UI di vitamina D per goccia.

Date al vostro bambino una goccia di

esso ogni giorno direttamente in bocca. Le gocce di vitamina D senza supplemento di vitamina K vanno bene, ma se stai comprando un nuovo biberon per il tuo bambino, puoi scegliere il giusto Biberòn.

Se avete ricevuto una bottiglia di vitamina D più fluoro dal vostro pediatra, buttatela semplicemente via e comprate le gocce di vitamina D senza fluoro. Il fluoro è tossico per i bambini. Denti forti attraverso il fluoro ,è sempre stata una favola. Le compresse di fluoro hanno già danneggiato i bambini in precedenza. Si può dire oggi dagli adulti che hanno macchie bianche brillanti nello smalto dei denti.

Infatti, il magnesio in combinazione con la vitamina D è la causa di come i denti diventino e rimangano saldi.

Per il giusto apporto di magnesio nei bambini

vedi capitolo: "Perché mi serve il magnesio?"

Buona dose di nutrimento

Se dare le gocce al bambino tutti i giorni è un pó stressante, questa è l'alternativa.

Ogni domenica, date al vostro bambino 7000 gocce di vitamina D IU direttamente in bocca, o spruzzate le 7 gocce sul cucchiaino di mela grattugiata o su un biscottino.

È meglio impostare un promemoria settimanale sul cellulare, in modo che non venga dimenticato.

Nota:

In un bicchiere d'acqua o in una bottiglia

NON si devono somministrare le gocce, perché siccome è di genere oleoso, si separa facilmente dalla bevanda liquida aderendo alla superficie della bottiglia o del bicchiere quindi non finisce nella bocca del bambino.

DA 2 A 3 ANNI  
PER UN PESO  
CORPOREO DI 14 A  
20 CHILOGRAMMI





## Dose ideale di nutrimento

In questo periodo il tuo bambino ha bisogno di 1500 UI vitamina D al giorno

Puoi continuare a dare al tuo bambino le 1000 gocce di vitamina D+vitamina K IU e regolarne semplicemente la quantità in base al peso del vostro bambino.

O una goccia su un giorno e  
due sull'altro, sempre  
alternandosi.

O ogni due giorni 3 gocce

O ogni domenica 10 gocce

Una bella variante per questa età sono le  
strisce di vitamina D della società  
"Vitabay".

Queste strisce sono avvolte  
singolarmente come una gomma da  
masticare, vengono poste sulla lingua  
sciogliendosi. Il gusto delicato della

menta piperita dovrebbe essere piacevole per il vostro bambino.

Poiché una striscia contiene 10.000 UI, l'organizzazione è semplice, perché ogni domenica c'è una "gomma da masticare per bambini".

L'unico svantaggio di queste strisce è il costo.

Se avete ricevuto una bottiglia di vitamina D più fluoro dal vostro pediatra, buttatela semplicemente via e comprate le gocce di vitamina D senza fluoro. Il fluoro è tossico per i bambini.

Denti forti attraverso il fluoro ,è sempre stata una favola. Le compresse di fluoro

hanno già danneggiato i bambini in precedenza. Si può dire oggi dagli adulti che hanno macchie bianche brillanti nello smalto dei denti.

Infatti, il magnesio in combinazione con la vitamina D è la causa di come i denti diventino e rimangano saldi.

Per il giusto apporto di magnesio nei bambini vedi capitolo: "Perché mi serve il magnesio?"

Omega 3 è estremamente importante come integratore alimentare per il vostro bambino. Aumenta l'intelligenza, rende gli occhi sani e cura l'iperattività infantile.

Quasi nessun bambino ama mangiare regolarmente aringhe o sardine, il che sarebbe necessario per rifornire adeguatamente il cervello.

Acquista olio di pesce per bambini di alta qualità che può essere preso sú un cucchiaino. Oggi i prodotti dell'olio di pesce per bambini sono gustosi rispetto all'olio di fegato di merluzzo delle generazioni precedenti.

Un grammo di olio di pesce al giorno è la giusta quantità.

Hai dimenticato la vitamina D?

Succede che non siete riusciti a dare al vostro bambino la giusta quantità di vitamina D su base regolare.

Se vi ricordate ancora quante razioni giornaliere avete dimenticato di dare, con la vitamina D potete recuperare i giorni dimenticati senza danni

collaterali.

Se avete mancato di dare al vostro bambino la vitamina D per un mese intero, bisogna dargli una sopradose di vitamina D per recuperare l'effetto della cura .

Questo significa che tuo figlio ha bisogno della razione settimanale ogni giorno per una settimana, quindi:  
10.000 UI di vitamina D al giorno per sette giorni di fila.

Se contare le gocce ti dà sui nervi e le strisce di vitamina D sono troppo costose, non è un problema:

Ci sono pillole di vitamina D molto piccole che un bambino può inghiottire bene. Le più piccole che ho trovato sono le 10.000 compresse IU di „Vitabay“.



4 FINO A 6 ANNI  
PESO CORPOREO  
DA 21 A 26  
CHIOLOGRAMMI

Dose ideale di nutrimento

A questo punto il tuo bambino  
ha bisogno di

2000 UI di vitamina D al  
giorno.

O due gocce al giorno =1000  
UI

Vitamina D / più vitamina K  
O ogni settimana 14 gocce  
O ogni settimana 1 1/2 piccolo  
10.000 IU  
compresse di vitamina D

Se avete ricevuto una bottiglia di  
vitamina D più fluoro dal vostro

pediatra, smaltirla e comprare gocce di vitamina D senza fluoro. Il fluoro è tossico per i bambini.

Che i denti diventano sani e forti attraverso il Fluoro é stata sempre una favola. Le compresse di fluoro hanno già danneggiato i bambini in precedenza. Si può dire oggi dagli adulti che hanno macchie bianche brillanti nello smalto dei denti.

Il magnesio in combinazione con la vitamina D è responsabile che i denti diventino e rimangano saldi.

Per il giusto apporto di magnesio nei bambini

vedi capitolo: "Perché mi serve  
il magnesio?"

Dall'età di 4 anni è anche possibile acquistare compresse masticabili multivitaminiche per bambini. Questo è utile per compensare le consuete carenze nutrizionali.

Omega3 è estremamente importante come integratore alimentare per il vostro bambino. Aumenta l'intelligenza, assicura occhi sani e cura l'iperattività infantile.

Quasi nessun bambino ama mangiare regolarmente aringhe o sardine, il che sarebbe necessario per rifornire adeguatamente il cervello.

Acquista olio di pesce per bambini di alta qualità che può essere preso col cucchiaino. Oggi i prodotti dell'olio di pesce per bambini sono gustosi rispetto all'olio di fegato di merluzzo delle generazioni precedenti.

Non risparmiare col dosaggio Il vostro bambino ha bisogno di abbondanti dosi di Omega3.

# Hai dimenticato la vitamina D?

Succede che non siete riusciti a dare al vostro bambino la giusta quantità di vitamina D su base regolare.

Se vi ricordate ancora quante razioni giornaliere avete dimenticato di dare, con la vitamina D potete recuperare i giorni dimenticati senza danni collaterali.

Se avete mancato di dare al vostro bambino la vitamina D per un mese intero, bisogna dargli una sopradose di vitamina D per recuperare l'effetto della cura .

Questo significa che tuo figlio ha bisogno della razione settimanale ogni giorno per una settimana, quindi:  
14.000 UI di vitamina D al giorno per sette giorni di fila.

DA 7 A 12 ANNI  
PER UN PESO  
CORPOREO DI 27  
FINO A 29  
CHILOGRAMMI

I  
Dose ottimale di nutrimento



A questo punto il tuo bambino  
ha bisogno di  
2500 UI di vitamina D al  
giorno.

O due gocce al giorno =1000  
UI

Vitamina D / più vitamina K  
O ogni settimana 18 gocce  
O due compresse di 10.000 UI  
di vitamina D alla settimana.

Se avete ricevuto una bottiglia di vitamina D più fluoro dal vostro pediatra, smaltirla e comprare gocce di vitamina D senza fluoro. Il fluoro è tossico per i bambini.

Che i denti diventano sani e forti attraverso il Fluoro é stata sempre una favola. Le compresse di fluoro hanno già danneggiato i bambini in precedenza. Si può dire oggi dagli adulti che hanno macchie bianche brillanti nello smalto dei denti.

Il magnesio in combinazione con la vitamina D è responsabile che i denti diventino e rimangano saldi.

Per il giusto apporto di  
magnesio nei bambini  
vedi capitolo: "Perché mi serve  
il magnesio?"

È inoltre possibile ottenere compresse  
masticabili multivitaminiche per i  
bambini. Questo è utile per compensare  
le solite carenze nella vostra dieta.

È anche possibile acquistare compresse  
masticabili multivitaminiche per

bambini. È utile per compensare le consuete carenze nutrizionali.

Omega3 è estremamente importante come integratore alimentare per il vostro bambino. Aumenta l'intelligenza, assicura occhi sani e cura l'iperattività infantile.

Quasi nessun bambino ama mangiare regolarmente aringhe o sardine, il che sarebbe necessario per rifornire adeguatamente il cervello.

Acquistate per il vostro piccolo scolaro olio di pesce di alta qualità che può essere preso col cucchiaino. Oggi i prodotti dell'olio di pesce per bambini sono gustosi rispetto all'olio di fegato di merluzzo delle generazioni precedenti.

Non risparmiare col dosaggio Il vostro bambino ha bisogno di abbondanti dosi di Omega3.

## Hai dimenticato la vitamina D?

Succede che non siete riusciti a dare al vostro bambino la giusta quantità di vitamina D su base regolare.

Se vi ricordate ancora quante razioni giornaliere avete dimenticato di dare, con la vitamina D potete recuperare i giorni dimenticati senza danni collaterali.

Se avete mancato di dare al vostro bambino la vitamina D per un mese intero, bisogna dargli una sopradose di vitamina D per recuperare l'effetto della cura .

Questo significa che tuo figlio ha bisogno della razione settimanale ogni giorno per una settimana, quindi:  
18.000 UI di vitamina D al giorno per sette giorni di fila.

DA 13 A 19 ANNI  
DI PESO CORPOREO  
PARI O SUPERIORE A  
30 CHILOGRAMMI

I  
Dosi  
ottimali di



# nutrimento

A questo punto, il tuo bambino ha bisogno di

3000 UI di vitamina D al giorno.

O tre gocce al giorno = 1000 UI

Vitamina D / idealmente più vitamina K

O ogni settimana 21 gocce



O due compresse di 10.000 UI di vitamina D alla settimana.

Se avete ricevuto una bottiglia di vitamina D più fluoro dal vostro pediatra, smaltirla e comprare gocce di vitamina D senza fluoro. Il fluoro è tossico per i bambini.

Che i denti diventano sani e forti attraverso il Fluoro é stata sempre una favola. Le compresse di fluoro hanno già danneggiato i bambini in precedenza. Si può dire oggi dagli adulti che hanno macchie bianche brillanti nello smalto

dei denti.

Il magnesio in combinazione con la vitamina D è responsabile che i denti diventino e rimangano saldi.

Per il giusto apporto di magnesio nei bambini vedi capitolo: "Perché mi serve il magnesio?"

Puoi anche dare al tuo bambino le stesse compresse multivitaminiche che compri per te stesso.

Questo è utile per compensare le consuete carenze nutrizionali.

Omega3 è estremamente importante come integratore alimentare per il vostro bambino. Aumenta l'intelligenza, assicura occhi sani e cura l'iperattività infantile.

Quasi nessun bambino ama mangiare regolarmente aringhe o sardine, il che sarebbe necessario per rifornire adeguatamente il cervello.

Acquistate per il vostro piccolo scolaro olio di pesce di alta qualità che può essere preso col cucchiaino. Oggi i prodotti dell'olio di pesce per bambini

sono gustosi rispetto all'olio di fegato di merluzzo delle generazioni precedenti. Non risparmiare col dosaggio Il vostro bambino ha bisogno di abbondanti dosi di Omega3.

Due grammi di olio di pesce al giorno è la giusta quantità fino ad un peso corporeo di 50 chilogrammi. Per chi ha un peso maggiore, é possibile prendere anche da 3 a 4 Grammi.

# Hai dimenticato la vitamina D?

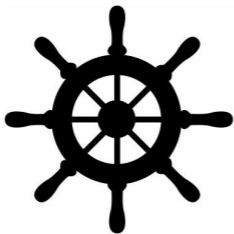
Succede che non siete riusciti a dare al vostro bambino la giusta quantità di vitamina D su base regolare.

Se vi ricordate ancora quante razioni giornaliere avete dimenticato di dare, con la vitamina D potete recuperare i giorni dimenticati senza danni collaterali.

Se avete mancato di dare al vostro bambino la vitamina D per un mese intero, bisogna dargli una sopradose di vitamina D per recuperare l'effetto della cura.

Questo significa che tuo figlio ha bisogno della razione settimanale ogni giorno per una settimana, quindi:  
21.000 UI di vitamina D al giorno per sette giorni di fila.

# Perché ho bisogno di vitamina D in pastiglie o gocce? ■



Il nostro cibo contiene quantità così piccole di vitamina D che non è MAI sufficiente per il fabbisogno giornaliero.

Se vogliamo assorbire dal solo cibo la quantità giornaliera di vitamina D ,bisognerebbe mangiare ogni giorno così tanti alimenti.

30 uova al giorno

5 litri di latte al giorno

1 kg di tonno al giorno

Un cucchiaino di olio di fegato di merluzzo al giorno

Il cucchiaino quotidiano di olio di fegato di merluzzo era comune in Germania fino al 1970 circa. Nei vecchi film in bianco e nero o nel libro per bambini "Heidi", la procedura del disgusto è il soggetto. Come risultato, ogni bambino



ha ricevuto 20.000 UI di vitamina D al giorno insieme all'Omega3, che previene tutti i problemi alle ossa dello scheletro e l'iperattività nei bambini.

La nostra pelle può produrre vitamina D, che purtroppo non è MAI sufficiente neanche per quelli che vivono in zone di mare.

Già dal centro Italia andando verso il nord abbiamo le stesse condizioni solari della Siberia e dell'Alaska. Un sufficiente apporto di vitamina D da parte del sole è qui impossibile, perché

l'inverno è troppo lungo. In inverno, la

pelle non può produrre vitamina D perché il potere del sole è insufficiente.

Per la gente che vive dal centro Italia andando verso nord La vitamina D può essere prodotta attraverso la propria pelle solo dal 21 marzo al 21 settembre e solo a mezzogiorno tra le 11 e le 15.

Coloro che hanno ottenuto abbastanza vitamina D attraverso una vacanza estiva nel sud sono in novembre già in carenza di vitamina D e quindi spesso depressivi e con un sistema immunitario molto debole.

Chi ha più di 40 anni, non ha

assolutamente la possibilità di produrre la quantità di vitamina D con la propria pelle.

Coloro che credono di potersi mantenere in salute senza integratore di vitamina D si sbagliano. TUTTI gli esseri biologici sono stati guidati dall'ormone vitamina D fin dall'inizio della vita sulla terra.

Si ritiene che i dinosauri si siano estinti perché il cielo nuvoloso e vulcanico non ha lasciato passare il sole e la conseguente carenza di vitamina D ha ammorbidito il guscio dell'uovo che si è rotto sotto il proprio peso.

E si ritiene che i vichinghi si siano estinti in Groenlandia perché si dedicavano all'agricoltura e all'allevamento del bestiame. Questo ha portato finora al nord ad una massiccia carenza di vitamina D, che ha reso il bacino delle donne troppo stretto per partorire.

Gli Inuit sono riusciti a sopravvivere in Groenlandia perché mangiavano grandi quantità di pesce ogni giorno, che contiene molta vitamina D.

Ora che noi, come esseri umani moderni, non prendiamo l'olio di fegato di merluzzo né consumiamo una grande

porzione di pesce di mare grasso ogni due giorni, Involontariamente noi stessi abbiamo prodotto molte delle malattie nella nostra civiltà.

Statistiche di ricerche mondiali dicono che oltre 100 malattie sono note per essere causate da una carenza di vitamina D.

Un elenco delle malattie comuni e prevenibili che troverete alla fine di questo libro.

Perché mi serve una  
configurazione con  
vitamina D?

I

L'impostazione della vitamina D significa che all'inizio della vostra prevenzione della vitamina D avete bisogno di una speciale introduzione per portare il vostro basso livello di vitamina D ad un livello ideale.

Se si dovesse iniziare direttamente con la quantità di vitamina D di cui si ha bisogno per mantenere i livelli sani di vitamina D più tardi, ci vorrebbe un anno intero perché i livelli di vitamina D nel sangue raggiungano i livelli sani desiderati.

Per le donne incinte o malate, è particolarmente importante che i livelli di vitamina D siano immediatamente portati al livello corretto, in modo che il corpo abbia una capacità sufficiente per guarire.

Per le persone sane e senza sintomi negativi di salute, non è necessario una sopradose di vitamina D perché dopo un anno di assunzione giornaliera di vitamina D, sono al punto ideale e consigliato .

L'esperienza ha dimostrato che anche i presunti sani hanno pochi dolori e dolori che possono essere guariti immediatamente con il giusto livello di



vitamina D.

E.G.: Dolori alla schiena, dolori alle gambe, contrazioni alle palpebre, paure, mal di testa prima del periodo mestruale, pelle secca e impura .... ecc .... ecc .....

Ecco perché consiglio a TUTTI di iniziare con una sopradose di vitamina D.

L'impostazione della vitamina D dovrebbe essere ripetuta idealmente una volta all'anno, anche se si prende la vitamina D ogni giorno.

Ogni volta che il vostro corpo sta lottando con lo stress extra o quando siete malati consumerete più vitamina D.

Se il vostro livello di vitamina D sarebbe diventato troppo basso a causa di questo consumo supplementare, i quattro giorni di sopradose annuale di vitamina D metter  tutto al livello desiderato.

Potete prendere la vostra sopradose annuale di vitamina D ogni Pasqua. In questo modo la vostra pelle sar  protetta contro le scottature solari, perch  la vitamina D forma una protezione solare dall'interno.

Vedere il prossimo capitolo

"Come funziona la  
configurazione della vitamina  
D?"

Come v`a con la  
messa a punto della  
vitamina D?■



Con questo elenco di raccomandazioni  
potete scoprire quale quantit`a di Vitamin

D è adatta alla vostra età e al vostro peso.

Questo numero è un'indicazione del vostro fabbisogno giornaliero di vitamina D.

Bisogna prendere la dose giornaliera prescritta individualmente per la nostra età e peso corporeo e moltiplicarla per 7, e prenderla per 4 giorni consecutivamente.

Ora prendi questo importo settimanale calcolato per 4 giorni di seguito.

Come esempio

Sei incinta e pesi 58 chilogrammi. Pertanto il vostro fabbisogno giornaliero di vitamina D è di 8.000 UI.

8.000 volte sette = 60.000 UI = fabbisogno settimanale.

Per 4 giorni consecutivi si prendono 60.000 IU.

Se le sue compresse  
contengono 10.000 UI,  
ne servono sei al giorno.

Se le sue compresse  
contengono 20.000 UI, ne  
servono tre al giorno.

In questi 4 giorni si prendono  
un totale di 240.000 IU.

Opo i 4 giorni di  
sopradosaggio si ritorna al  
dosaggio giornaliero come  
prescritto nella tabella : alle

8.000 UI al giorno o alle  
60.000 UI settimanali.

È necessario ripetere il sopradosaggio della vitamina D solo quando si è ritornati a uno stato di carenza vitaminica.

Non sarete in grado di riconoscere subito una malattia, ma ogni volta che sono trascorse 3 settimane senza l'assunzione di vitamina D, dovrete ripetere



l'impostazione della vitamina D.

Hai preso per sbaglio più di quello che prescriveva la tabella ideale di vitamina D?

Non e' un problema. Un adulto consuma almeno 2000 UI al giorno.

Sospendere con la vitamina D per un po' di tempo (circa 2 settimane) e poi continuare a prenderla come al solito.

Non vi è alcuna possibilità di avvelenamento per sopradosaggio con la vitamina D. Solo se un adulto assume 300.000 UI al giorno per 3 settimane consecutive. Il risultato è abbastanza notevole, sorgono esattamente gli stessi problemi della carenza di vitamina D, cioè ammorbidimento osseo, allergia .... ecc .... ecc .... ecc .... ecc .... ecc.

Negli anni '60 a tutti i neonati veniva somministrata vitamina D come siringa. Il contenuto: 400.000 IU. Ricordate, quella era la quantità per il peso corporeo di 3,5 chilogrammi. Non

c'era un solo bambino che non tollerava questa quantità di vitamina D.

A quel tempo, sono state introdotte anche visite regolari dal pediatra, perché ogni 3 mesi il pediatra dava al bambino un'inniezione di vitamina D con 200.000 UI. Ha anche esaminato il bambino per i sintomi di carenza di vitamina D: gambe ad arco, testa appiattita, dolori muscolari, stitichezza.

Oggi, queste iniezioni preventive di vitamina D non vengono più somministrate. I genitori vengono rimandati a casa con le 1000 gocce di vitamina D IU e in seguito nessun medico si occupa

dell'approvvigionamento essenziale di vitamina D dei bambini.

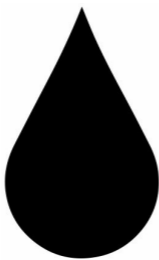
Il risultato: Nelle regioni che vanno dal centro Italia in sù, ci sono spesso casi di fratture delle costole dei bambini con una semplice pressione.

Spesso lo Stato porta via i bambini dai propri genitori col sospetto di maltrattamento . La causa era spesso :carenza di vitamina D.

Se voi genitori vi trovate in una situazione tale, Potete consultare questo specialista

:Dr. RAIMUND VON  
HELDEN (in Germania) che  
assicurerà questo fenomeno  
che spesso accade nei bambini  
con carenza di vitamina D.

# Perché mi serve il magnesio?■



DI magnesio abbiamo la stessa carenza  
come con la vitamina D perché  
praticamente tutti hanno carenza di

magnesio.

Le piante contengono diverse quantità di magnesio, in base al terreno su cui vengono coltivate. Rispetto all'anno 1950, solo un decimo della quantità di magnesio si trova oggi negli alimenti. La moderna raffinazione dei cereali per pane e pasta rimuove il 95% di tutto il magnesio.

Per ottenere la stessa quantità di magnesio dei nostri nonni attraverso l'alimentazione naturale, dovremmo mangiare 10 volte di più .

Anche coloro che amano mangiare cibi contenenti magnesio come i semi di girasole non sono affatto al livello ideale e necessario .

Abbiamo sconfitto la fame attraverso l'agricoltura industrializzata, e allo stesso tempo abbiamo creato una carenza di micronutrienti inosservata.

# STIAMO MORENDO DI FAME IN UN MONDO DI ABBONDANZA.

Simile alla vitamina D, il magnesio costa "quasi nulla" e ha effetti preventivi e curativi così ampi che ogni bambino e ogni adulto dovrebbe ottenerlo - così come l'acqua pura e l'aria incontaminata.



Anche i neonati e i bambini soffrono di una carenza di magnesio.

Mescolare la polvere di magnesio nella bevanda dei vostri bambini ogni sera a partire dai 6 mesi di età.

Disciolto in acqua, latte, succo di frutta, mela grattugiata ecc. il sapore è discreto e questa sarà la causa di una mente equilibrata e rilassata, scheletro e denti fortissimi dei vostri figli.

6 chilo bambino 150 mg

12 chilo bambino 300 mg

18 chilo bambino 450 mg  
30 chilo bambino 600 mg  
42 chilo bambino 750 mg  
54 chilo bambino 900 mg  
66-chilo bambino 1050 mg =  
come gli adulti

Se la diarrea è dovuta all'assunzione di magnesio, probabilmente non avete ancora trovato il prodotto ideale.

Vedi capitolo: "Dove posso comprare il mio magnesio?"

Se hai ancora la diarrea dal prodotto ideale, dovresti prenderne meno per un po' e aumentarla lentamente. Questo è il modo in cui alla fine si tollera la dose ideale.

Oltre alla carenza di magnesio negli alimenti di oggi, ci sono altri motivi che rendono necessario il consumo di magnesio:

Il magnesio viene perso attraverso il sudore. Ecco perché gli atleti e gli appassionati di sauna hanno bisogno di quantità maggiori.

Il magnesio ha una fortissima carenza negli individui che consumano alcool e droghe. Ecco perché queste persone

hanno bisogno di quantità maggiori.

Il magnesio viene consumato velocemente durante lo stress. Questo è il motivo per cui la maggior parte delle persone ha bisogno di quantità maggiori.

Il magnesio viene consumato velocemente quando si ha una carenza di vitamina D nel sangue. La vitamina D che dovrebbe essere attivata quando si ha una malattia da combattere. Questo è il motivo per cui tutti hanno bisogno di una quantità sufficiente per rimanere in salute.

L'assunzione di magnesio è bloccata ogni volta che bevi cola o soda. Ecco perché queste persone hanno bisogno di quantità maggiori.

Alcuni farmaci consumano magnesio, ad esempio pillole anticoncezionali, disidratatori, cortisone, calcio, preparati digitali, ACE inibitori. Ecco perché queste persone hanno bisogno di quantità maggiori.

Tipici sintomi di carenza di magnesio sono

- Stitichezza
- Stanchezza cronica
- improvvisa perdita dell'udito, acufene, sensibilità al rumore

- emicrania, mal di testa, mancanza di concentrazione
- vertigini, nausea, depressione
- crampi al polpaccio, contrazioni palpebrali, debolezza muscolare
- problemi di sonno, gambe inquiete durante il sonno
- nervosismo, irritabilità
- mani e piedi freddi, formicolio nelle mani e piedi, formicolio nelle mani

- unghie fragili, perdita di capelli
- carie
- crampi allo stomaco, dolori mestruali
- diabete
- sovrappeso
- alta pressione sanguigna
- ictus, aritmia cardiaca, attacco di cuore
- malattie renali croniche
- invecchiamento accelerato delle cellule

Coloro che sono sani non possono sovradosare il magnesio perché, come con la vitamina C, i reni espellano attraverso l'urina il magnesio in più. Fino a quando non avrete una diarrea permanente, una adeguata quantità di magnesio si adatterà al vostro corpo.

I francesi dicono quando una persona è scontenta :

"Ti serve un'altra cura al magnesio o cosa?"



Si dovrebbe prendere magnesio ogni giorno per mantenersi in salute e in forma.

Nota, se prendi dei farmaci

Prendere il magnesio ad almeno due ore di distanza dal farmaco, perché potrebbe

indebolire l'effetto.

Particolarità degli antibiotici:  
prendetevi una pausa di sei ore  
tra magnesio e antibiotici, o  
lasciate temporaneamente il  
magnesio fuori durante il  
trattamento antibiotico.

# Perché mi serve la vitamina K?

II



La vitamina K  
mantiene le

arterie libere da depositi. Ed eliminare i depositi esistenti nelle arterie assumendo la giusta quantità di vitamina K.

Questo effetto detergente delle vene è stato dimostrato in esperimenti sull'uomo con un apporto permanente di 200 microgrammi di vitamina K al giorno.

La vitamina K vi protegge dall'Ictus.

La natura ci fornirci attraverso gli alimenti naturali sufficiente vitamina K che possiamo assimilare fino all'età di 40 anni.

Da 40 anni in poi l'intestino non è in grado di sciogliere assimilare vitamina

K dal cibo. Anche i bambini e gli anziani hanno carenza di vitamina K. Anche se nell'alimentazione ci sono abbastanza verdure nei bambini non si nota.

Ma gli anziani avranno problemi di Arteriosklerose che molto spesso porta ad un ictus.

È un errore di natura: simile ai denti di un elefante, che muore di fame perché ha masticato l'ultima massa di denti, e senza questo problema l'elefante avrebbe vissuto chissà quanti anni ancora.

# Nota: Attenzione!

La vitamina K rafforza i farmaci per fluidificare il sangue.

Con tutti i farmaci per fluidificare il sangue, come ad esempio

Aspirina, ASS, warfarin, cumadina, colfarite, ecc. .... ecc.

è più sicuro se si prende solo la quantità infantile di vitamina K:

45 microgrammi al giorno.

In questo caso, portate con voi  
gocce di vitamina D.

1000 UI di vitamina D più 45  
microgrammi di vitamina K 2  
per goccia.

# Perché ho bisogno di un preparato multivitaminico? ■



Le vitamine e i minerali in generale non hanno perso di importanza o necessità per la nostra salute .Dalla vitamina A



allo zinco minerale, il corpo dipende completamente da queste sostanze nutritive per mantenersi in salute.

Si può tranquillamente fare a meno dell'ultima erba dell'Amazzonia, che è lodata come una panacea, ma non senza vitamine e minerali.

Con l'aggiunta di integratori nutrizionali alla vostra dieta, vi avvicinate al vostro obiettivo di salute ottimale che con le diete e l'esercizio fisico da solo.

Le multivitamine integrano importanti vitamine e minerali che altrimenti mancherebbero.

Le multivitamine aiutano il corpo ad affrontare molti compiti diversi senza

che noi ne siamo consapevoli.

Questi compiti includono la rigenerazione dei tessuti danneggiati, la digestione del cibo, la regolazione del battito cardiaco, la regolazione degli ormoni, la salute e funzione del cervello e occhi.

Per quanto sia abbondante o equilibrata la nostra alimentazione, non si raggiungerà MAI un livello ideale nutritivo desiderato.

Per questo motivo gli integratori vitaminici di alta qualità si sono affermati come parte importante di una dieta equilibrata.

Le multivitamine possono aiutare a rallentare il processo di invecchiamento e sono quindi parte integrante di qualsiasi programma anti-invecchiamento.

Non è che prendendo le multivitamine, non abbiamo più bisogno di un'alimentazione equilibrata . già la parola integratori, significa :integrare il nostro fabbisogno alimentare giornaliero (Integrare=Completare).

Le quantità anche nelle potentissime capsule multivitaminiche "Due al giorno" è esattamente la quantità giornaliera per un adulto.

Non cercare di risparmiare e prenderne solo la metà. Questo eliminerà i benefici, l'efficacia e il senso di questa ingegnosa combinazione vitaminica

Ad esempio, sono necessari almeno 200 microgrammi di selenio al giorno perché il selenio sia efficace come fattore di longevità e protezione dal cancro. Esattamente questi 200 microgrammi sono contenuti nel "due al giorno". Prendere il multivitaminico con un pasto per ottimizzare l'assimilazione.

Alcune vitamine e minerali già contenuti nel multivitaminico sono necessari in

quantità maggiori.

Per motivi di sicurezza, il multivitaminico non contiene affatto vitamina K.

In Canada, anche l'importazione di vitamina K è vietata. Questo perché l'aspirina è liberamente disponibile per la vendita e spesso viene consumata pericolosamente in eccesso.

La vitamina K aumenta l'effetto fluidificante dell'aspirina. Aspirina è già pericoloso se si esagera nel dosaggio .Ad esempio avendo una alta quantità di Aspirina combinata con vitamina K nel sangue ,in caso di incidente o ferite di altro genere una emorragia sarebbe impossibile da fermare e quindi

immaginate il risultato.

La vitamina K SENZA aspirina è utile e viene somministrata ai Pugili per fermare le emorragie .

Conclusione: Dovete prendere la vostra vitamina K in più e ricordate che l'aspirina deve essere un tabù per voi allo stesso tempo.

Vedi capitolo:

"Dove posso comprare le mie vitamine ad un prezzo particolarmente basso?"

I sofferenti di cuore che devono prendere farmaci per l'assottigliamento del sangue su prescrizione medica sono sempre informati sull'uso vitamina K. Si ottiene solo 1/4 della quantità sana di vitamina K per escludere interazioni.

Anche la vitamina D è un caso speciale. Ogni adulto consuma almeno 2000 UI al giorno e questa quantità minima è contenuta anche in potentissimi multivitaminici.

E' qui che nasce la contraddizione:

Quantità minima / molto  
potente

La vitamina D viene utilizzata in quantità diverse a seconda dell'età e della pienezza del corpo. Quello che manca al tuo multivitaminico devi comprare come mini tablet extra.

Vedi capitolo: "Dove posso comprare la vitamina D?"



Lo stesso vale per il magnesio: a seconda del vostro stile di vita e dell'età, sono necessarie quantità diverse. In multivitaminico troverete circa 100 mg di magnesio nella lista dei contenuti. Questa è la quantità utilizzata per assorbire gli altri ingredienti. La quantità di magnesio di cui avete bisogno dovrà essere acquistato separatamente.

Vedi capitolo: "Dove posso comprare il mio magnesio?"

Vi consiglio

il miglior multivitaminico  
possibile il "due al giorno"

Oltre al prezzo basso, contiene anche  
"Apigenina", che protegge dal cancro e  
dal morbo di Alzheimer.

Qui è possibile ordinarlo!

<https://www.lifeextensioneurope.it/>

Utilizza questo codice voucher direttamente prima di pagare:

**60142840**

Con esso si ottiene il 5% di sconto e spedizione gratuita.

# Perché mi servono gli Omega 3?



I benefici per la salute di Omega 3 sono

stati confermati per decenni da innumerevoli studi. Omega 3 ha dimostrato di migliorare, curare o prevenire queste condizioni:

- Disabilità di apprendimento, malattia di Alzheimer
- pelle secca, psoriasi
- occhi secchi, glaucoma, degenerazione maculare
- Osteoporosi, dolori articolari, artrite
- dolore mestruale

- alta pressione sanguigna
- malattie renali
- diabete
- asma
- infiammazioni
- impotenza
- Esempio di depressione: il 67% è stato curato in 3-8 settimane con 2 grammi di olio di pesce al giorno.
- Sovrappeso, sottopeso

Spesso e quasi sempre mangi troppo poco grasso di pesce di mare.

Il salmone, lo sgombro, l'aringa, le sardine e il tonno sono ricchi di acidi grassi omega-3. Purtroppo, contengono anche MERCURIO. Il consumo di grandi quantità di pesce e frutti di mare non può quindi purtroppo più essere raccomandato oggi. Inquinanti come i PCB, le diossine e le tossine sono talvolta presenti in oli di pesce di qualità inferiore.

C'è una soluzione a questo dilemma.

L'olio di pesce purificato è il fornitore ideale di omega-3.

Per l'acquisto dell'olio di pesce, seguire le norme internazionali dell'olio di pesce IFOS. Un prodotto riceve la più alta valutazione IFOS a cinque stelle se supera tutti i test.

IFOS misura la qualità secondo gli standard mondiali dell'OMS e del Council for Responsible Nutrition degli Stati Uniti.

La valutazione IFOS si basa sul contenuto di omega-3, il numero di inquinanti come mercurio, PCB, diossine e furani, l'ossidazione per determinare la durata di conservazione del prodotto e metalli pesanti come arsenico, cadmio, nickel e piombo.

Le capsule di olio di pesce contengono diverse quantità dei due acidi grassi EPA e DHA. Quanti grammi non è importante.

Importante é che la somma dei due acidi grassi EPA e DHA insieme abbiano la quantità corretta.

Con due grammi di olio di pesce si ottiene EPA più DHA insieme a 1200 mg.

Con questo importo è stato dimostrato che le malattie sopra elencate migliorano di circa il 30 %.

Ed è stato dimostrato che 2400 mg sono necessari per ottenere una cura al 70%.

Pertanto, la raccomandazione anti-invecchiamento è di prendere quattro



grammi di olio di pesce purificato di alta qualità al giorno.

Per esempio qui trovate l'olio di pesce di alta qualità:|

<https://www.lifeextensioneurope.it/>

Utilizza questo codice voucher direttamente prima di pagare:

**60142840**

Con esso si ottiene il 5% di sconto e spedizione gratuita.

Raccomando le EPA/DHA  
altamente concentrate Clearly  
EPA/DHA

perché sono più piccole delle  
tradizionali capsule Omega-3 e hanno il

rating IFOS 5 stelle.

Puoi coprire il tuo fabbisogno giornaliero minimo se prendi 2 capsule, puoi coprire il tuo fabbisogno giornaliero ideale con 4 capsule.

L'olio di gamberetti sembra avere lo stesso effetto in quantità minori dell'olio di pesce, ma NON è raccomandato per le donne in gravidanza. La ricerca scientifica sull'olio di gamberetti non dá informazioni sufficienti per sapere se è idoneo per donne in gravidanza.

La giusta quantità di olio di pesce al giorno è:

Per rimanere in salute minimo  
1 grammo

Per perdere peso 2 grammi

Per le donne incinte 3 grammi

Per anti-invecchiamento 4  
grammi

5 grammi per i pazienti  
oncologici

Per culturisti da 4 a 6 grammi

Non sono consigliati più di 6 grammi di  
olio di pesce al giorno.

L'olio di pesce come fonte di salute e di

guarigione è ancora più efficace se ci sono sufficienti vitamine e minerali nel corpo.

Per questo motivo si consiglia di assumere sempre l'olio di pesce insieme a vitamina D, magnesio e multivitaminico.

Se dopo aver preso le capsule di olio di pesce avete nausea, c'è una soluzione semplice: prendere direttamente l'olio di pesce PRIMA di mangiare. Si mescola al cibo e non si deposita sù lo stomaco.

Conservare l'olio di pesce in frigorifero per mantenere più a lungo l'alta qualità. Le capsule di olio di pesce nella dispensa portatile settimanale possono

anche essere tenute al caldo.

## Controindicazioni

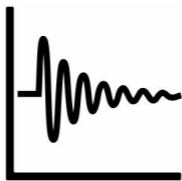
NON si dovrebbe prendere  
olio di pesce

- insieme a farmaci per l'alta pressione sanguigna
- insieme a diluenti del sangue come Aspirina/Warfarin
- per chi ha allergia per i frutti di mare
- per chi ha malattie del fegato
- per chi ha AIDS

È difficile per i vegetariani ottenere abbastanza Omega 3 attraverso l'alimentazione. Ad esempio, per sostituire due grammi di olio di pesce con olio di lino, occorrono 10 cucchiaini di olio di lino. C'è una soluzione meravigliosa per i vegetariani e vegani:

l'acido grasso DHA a base di alghe

# Perché mi serve la curcuma?■



La curcuma è un prodotto naturale puro con proprietà protettive per il DNA.

Dall'età di 30 anni è possibile aggiungere la curcuma come ingrediente anti-invecchiamento al vostro cocktail vitaminico quotidiano, perché l'effetto benefico della curcuma è stato recentemente e sorprendentemente

dimostrato per i più giovani.

Dall'età di 40 anni, la curcuma fa parte del programma anti-età ideale per aumentare gli effetti positivi di altre sostanze.

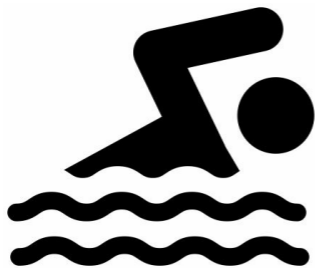
La curcuma protegge il DNA in due modi. Come antiossidante, impedisce ai radicali liberi di danneggiare il DNA. Allo stesso tempo, aumenta il numero di geni responsabili dell'eliminazione delle cellule danneggiate.

Un altro da polifenoli che sono piante che proteggono il DNA:



Tè verde, ginkgo biloba,  
quercetina, EGCG, SAMe ed  
estratto di cardo mariano

# Perché ho bisogno di iodio?



Se non si ottiene abbastanza iodio, si sviluppa una malattia della tiroide  
il gozzo.

Soffrono di carenza di iodio

Tutti i popoli che vivono a  
circa 20 chilometri dal mare.

le giovani donne che prendono  
la pillola contraccettiva e  
quindi hanno bisogno di più  
iodio

In passato c'era un collare di coltura in  
Baviera per la Trachten-Dirndl, che  
dovrebbe coprire l'allargamento della  
tiroide. L'estrema carenza di iodio nella  
Bayer è dovuta al fatto che i ghiacciai  
che si sono sciolti hanno eroso il suolo

dopo l'era glaciale. Ora tutti i terreni coltivabili in Baviera sono a basso contenuto di iodio.

Il sale iodato nel pane, nelle mense e sugli scaffali dei supermercati è stata una buona soluzione fino all'ecowave.

Ora le persone attente alla natura preferiscono il sale marino puro senza l'aggiunta di iodio e tornano al vecchio stato di carenza, che è una minaccia primaria per la loro salute generale.

Lo iodio è necessario per il corretto funzionamento della ghiandola tiroidea in termini di intero metabolismo.

Un maggiore apporto di iodio, come è comune nelle persone giapponesi che

mangiano alghe, è stato identificato come causa di longevità.

Se non siete sicuri se avete bisogno di più iodio di quello che contiene il multivitaminico, potete far misurare il vostro stato di iodio con un campione di urina.

Se hai tra i 20 e i 35 anni, dovresti fare lo screening tiroideo una volta sola.

Se hai 35 anni o più, dovresti fare lo screening tiroideo ogni 2 anni. È a carico dell'assicurazione malattia ed è offerto dal medico interno (= internista) come standard.

La ghiandola tiroidea viene esaminata

con gli ultrasuoni e viene eseguito un esame del sangue.

Se il medico vede che la ghiandola tiroidea è troppo grande durante l'ecografia, le compresse di iodio possono rendere la ghiandola tiroidea di nuovo più piccola.

Poiché un grave allargamento della ghiandola tiroidea non aiuterebbe più le compresse a sufficienza e si renderebbe necessaria un'operazione, è molto importante che la ghiandola tiroidea sia controllata regolarmente a partire dai 35 anni di età.

# Perché ho bisogno di Coenzym 10 da 40 anni in poi?■



La produzione propria del corpo di CoQ10 diminuisce significativamente con l'invecchiamento. Il CoQ10 è necessario per convertire i grassi e gli

zuccheri in energia per le cellule.

PQQQ Pyrrolochinolinquinone contribuisce al mantenimento e alla rigenerazione dei mitocondri e quindi aiuta ad ottenere un peso corporeo sano. Diete ipocaloriche e sport sono stati l'unico modo per aumentare queste fonti di energia. PQQQ è un'alternativa a queste soluzioni faticose.

PQQQ in combinazione con CoQ10 ha dimostrato di rafforzare la memoria, l'attenzione e la percezione causando migliaia di reazioni biochimiche nei mitocondri.

**VI CONSIGLIO: Super Ubiquinol CoQ10 con BioPQQ® , 100 mg!**



<https://www.lifeextensioneurope.it/>

Utilizza questo codice voucher direttamente prima di pagare:

**60142840**

Con esso si ottiene il 5% di sconto e spedizione gratuita.

Perché ho bisogno di  
DHEA a partire da  
40?

I

DHEA è l'abbreviazione di deidroepiandrosterone, un preormone prodotto dalle ghiandole surrenali. Il corpo lo usa per produrre gli ormoni sessuali testosterone ed estrogeni. La quantità naturale di DHEA nei bambini è quasi nulla e comincia ad aumentare all'età di 7 anni. Il livello di DHEA raggiunge il suo livello più alto a 20-25 anni di età. Dopo di che, lentamente, diminuisce di nuovo. Il risultato: ogni persona di età superiore ai 40 anni ha un livello di DHEA inferiore a quello ottimale. Dall'età di 50 anni, il livello naturale di DHEA è sceso a tal punto che le solite malattie di

vecchiaia derivano da questa carenza. La ricerca ha dimostrato che è possibile prevenire o trattare queste malattie con il giusto dosaggio di DHEA:

- Perdita di libido
- osteoporosi
- perdita di massa muscolare
- malattie cardiovascolari
- sovrappeso
- diabete
- ipercolesterolo
- Perdita di memoria
- Alzheimer

- sclerosi multipla
- Parkinson's
- Depressione/efficacia  
provata da 25 mg di DHEA al  
giorno
- disturbo bipolare
- stati d'ansia
- burnout clinico legato allo  
stress
- sindrome da affaticamento  
cronico
- immunodeficienza
- pelle flaccida, rugosa,

pallida, secca e pallida

- impotenza

L'unica situazione dove vi  
SCONSIGLIO di prendere DHEA è  
se avete il cancro agli organi sessuali.  
Cancro al seno. Cancro al collo  
dell'utero o alla prostata, non si deve  
assumere DHEA fino a quando la  
malattia non è guarita.

Gli studi dimostrano che  
l'integrazione di DHEA può

essere un supplemento promettente o addirittura potrà sostituire alcuni PSICOFARMACI.

In moltissimi studi ed esperimenti, i pazienti schizofrenici che hanno preso 200 mg di DHEA al giorno per sei settimane hanno mostrato miglioramenti significativi.

Nel trattamento e nella prevenzione della depressione e dell'ansia, DHEA mostra la

più drammatica promessa per la salute mentale. Ulteriori ricerche porteranno in futuro a risultati più precisi.



Come posso  
determinare il mio  
dosaggio di DHEA? ■



Al fine di determinare l'esatta quantità giornaliera di DHEA, si dovrebbe ottenere DHEA in un basso dosaggio a partire dall'età di 40 anni. Come donna si inizia con 15 mg, come uomo si inizia con 25 mg.

Dopo 3-6 settimane potete far fare al vostro internista il normale check-up sanitario ogni 2 anni, che viene pagato dalla vostra assicurazione sanitaria.

Durante questo controllo, il sangue viene sempre prelevato. Se dite che volete che venga determinato anche il DHEA, il vostro medico può semplicemente scriverlo e riceverete in seguito una fattura privata per questo ulteriore esame, circa venti euro.

Quando si discute dei valori ematici si riceve dal medico il risultato del DHEA stampato su carta. Se il valore di DHEA è inferiore al valore ideale, è possibile aumentare il dosaggio a 25 mg come donna e 50 mg come uomo. Se il valore di DHEA rientra nel valore ideale, si può semplicemente rimanere con lo stesso dosaggio per i prossimi 10 anni. Dopo di che, potresti aver bisogno di "di più". All'età di 50 anni, potete fare un altro controllo per vedere se il vostro dosaggio è ancora sufficiente.

Il valore DHEA ideale per cui puntare è:

Donne 250 - 400 mg/dl

Uomini 350 - 500 mg/dl

Per confrontare il valore normale

Donne 12 - 407 mg/dl

Uomini 16,2 - 492

Al più tardi entro i 75 anni, avrete bisogno di più DHEA, probabilmente 50 mg come donna e 100 mg come uomo, per raggiungere la gamma ideale.

Se hai 40 anni e non prendi un integratore di DHEA, il tuo livello ematico sarà inferiore a 200 mg/dl o addirittura 100 mg/dl - tutt'altro che ideale.

Il momento migliore per prendere DHEA è la sera. Assunto la sera, migliora ulteriormente la funzione immunitaria, riduce il grasso corporeo e rafforza i tessuti.

Coloro che assumono DHEA dovrebbero sicuramente prendere tutte

le altre raccomandazioni vitaminiche, perché il DHEA può funzionare correttamente solo se il multivitaminico e la vitamina D forniscono i mattoni di base.

Chi vuole essere completamente sicuro che DHEA è convertito nel corpo correttamente, dovrebbe fare ogni anno un esame del sangue , al fine di lasciare libero testosterone e estrogeni liberi, con gli uomini anche il livello di PSA, determinare.

Questi valori sono ideali:

Testosterone totale 35-45

Libera il testosterone 2,1-4,2

Se i valori sono superiori a questa norma, è necessario ridurre il DHEA fino a quando la norma è di nuovo corretta.

Per ridurlo, è sufficiente non assumere DHEA per 2 settimane, perché viene consumato rapidamente.

Dopo le 2 settimane è possibile calcolare il dosaggio giornaliero un po' più basso.

Se, ad esempio, ha assunto 25 mg di DHEA al giorno, può passare a 25 mg di

DHEA ogni due giorni. Oppure è possibile acquistare il prossimo pacchetto con 15 mg di DHEA e prenderlo di nuovo ogni giorno.

È vietato acquistare DHEA al di fuori dell'UE.

La dogana può sequestrare e distruggere le vostre merci e minacciarvi con una sanzione. Non sarete sanzionati se: avete un certificato medico valido e attuale. Il certificato medico lo farà il vostro medico di famiglia che attraverso un'analisi del vostro sangue accerterà se l'avete, carenza di DHEA.



Il modo migliore per il vostro ordine DHEA è all'interno dell'UE, per esempio qui:

[www.vitamarket.net](http://www.vitamarket.net)

300 pezzi DHEA per 35,90 Euro più  
7,90 Affrancatura

Se trovate il poco costoso ordine online troppo complicato:

Potete anche farvi scrivere dal vostro medico di famiglia una prescrizione privata per DHEA.

È possibile ottenere DHEA in qualsiasi farmacia a circa 60 Euro per 180 pezzi  
= 120 Euro all'anno.

# Perché mi serve Pregnenolon da 40? ■



DHEA è chiamato "madre di tutti gli ormoni", Pregnenolone è chiamato "nonna di tutti gli ormoni steroidei".

Più di 150 diversi ormoni steroidei sono prodotti da Pregnenolone nell'organismo.

Pregnenolone è prodotto nelle ghiandole surrenali, cervello, fegato, pelle, testicoli, ovaie e retina.

Il declino del pregnenolone legato all'età è drammatico come quello del DHEA.

Gli effetti del pregnenolone nell'organismo sono i seguenti

- pelle liscia

- protegge il sistema di disintossicazione P450
- rafforza il mantello protettivo delle cellule nervose della mielina
- antidepressivo naturale
- aumenta l'attenzione e la capacità di concentrazione
- permette di pensare in modo chiaro e rapido
- consente la creatività
- aumenta il desiderio di imparare e provare cose

nuove

- ravvivamento dell'umore
- migliora la capacità di parlare
- migliora la visione rendendo i colori e i contorni più visibili
- aiuta a far fronte allo stress in combinazione con la melatonina come avversario del cortisolo

La carenza di pregnenolone provoca

- mancanza di energia
- mancanza di libido/impotenza
- sbalzi d'umore
- avvallamenti
- disabilità di apprendimento
- amnesia
- Scarsa ricettività visiva
- scarsa capacità acustica
- artrite
- problemi cardiaci

Pregnenolon appartiene ad ogni

programma anti-invecchiamento. Non ha effetti collaterali dall'età di 40 anni e qualsiasi persona anziana può prenderlo direttamente senza un'analisi del sangue.

In gioventù Pregnenolon viene convertito in DHEA e Progesteron. E il DHEA viene convertito in testosterone ed estrogeni. E il progesterone viene convertito in estrogeni, cortisolo e aldosterone.

Gli enzimi che convertono il Pregnenolone in DHEA e altri ormoni steroidei in giovane età sono prodotti dal corpo con l'avanzare dell'età a tal punto che quasi nessuna conversione ha luogo.

Quanto più vecchia e meno sana è una persona, tanto più forte è l'effetto del Pregnenolone.

È possibile acquistare Pregnenolone a prezzi elevati in Italia o all'estero, ed economici negli Stati Uniti.

L'importazione di Pregnenolone in Europa è consentita.

Per 100 capsule circa 20 dollari.

Il Pregnenolon non importa quando lo prendi. Dovrebbe essere preso la mattina a stomaco vuoto come primo rimedio, in modo che possa funzionare in modo ottimale.



da 40 anni: da 25 a 100 mg  
da 50 anni: da 50 a 100 mg  
75 anni e oltre: 100 mg

## Interazioni positive

Pregnenolone può essere assunto senza esitazione insieme a DHEA e progesterone. Insieme a melatonina, DHEA e progesterone, Pregnenolone è ideale per il trattamento della menopausa nelle donne.

## Controindicazioni

I più giovani non dovrebbero prenderla

"così" perché si convertirà parzialmente in ormoni sessuali al di sotto dei 40 anni e l'effetto individuale deve essere monitorato da un medico.

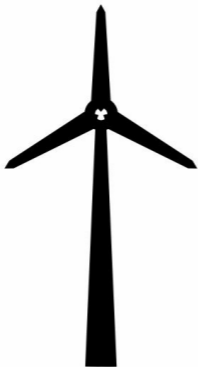
Pregnenolone è usato in tutte le fasce d'età come farmaco, soprattutto per ripristinare la memoria danneggiata da lesioni, e anche per curare queste malattie:

- Depressione
- disturbo bipolare
- burnout
- Addison
- Parkinson

- Alzheimer
- sclerosi multipla
- lupus
- sclerodermia
- lesione accidentale dei nervi
- ustioni
- scossa elettrica
- malattie cardiache
- livello anormale di colesterolo
- disfunzione uditiva e visiva
- iperplasia prostatica benigna
- atrofia muscolare

- sistema immunitario debole
- diabete
- malattie infiammatorie reumatiche
- spondilite anchilosante
- ADHD

Perché le donne  
hanno bisogno di  
progesterone dal  
40/50?



Le donne a cui è stato rimosso chirurgicamente l'utero non hanno bisogno di progesterone. Tutti gli altri hanno bisogno di una terapia ormonale sostitutiva per prevenire gravi malattie.

Questi sono i sintomi che ci si dovrebbero aspettare se non si utilizza la terapia ormonale sostitutiva con progesterone:

Macchie d'età e pelle sottile, rugosa e

impura

Crescita della barba e perdita di capelli del cuoio capelluto a causa di

- cisti sulle ovaie con il seguente surplus di testosterone
- occhi secchi
- mancanza di libido
- debolezza della vescica
- Tensione nel torace
- osteoporosi
- Dolori articolari e muscolari
- disturbi della memoria
- alta pressione sanguigna

- Ghiandola tiroidea inattiva con la seguente obesità
- Le vampate di calore più volte al giorno, per cui l'abbigliamento è sudato fino all'incapacità lavorativa.
- disturbi del sonno - spesso tra le 2 e le 5h della notte

Senza trattamento, le donne soffrono di questi disturbi da circa 45 anni di età fino al loro ultimo periodo mestruale di circa 55 anni e per circa 5 anni dopo la menopausa. Ciò si traduce in un periodo medio di sofferenza di 15 anni.



La menopausa inizia insidiosamente molto PRIMA che la funzione ovarica sia disattivata.

Non appena il ciclo mestruale diventa irregolare, la menopausa è iniziata.

Irregolare significa che il periodo viene dopo 3 settimane e dopo 6 settimane, o / e ci sono periodi di sanguinamento troppo lunghi. I soliti cinque giorni di sanguinamento possono poi estendersi fino a 4 settimane.

Circa 30 anni fa, alle donne veniva somministrato progesterone sintetico, che era sospettato di aumentare il tasso di tumore al seno.

Oggi esiste un metodo sicuro di trattamento con progesterone identico alla natura. Questo è chimicamente diverso e non ha effetti collaterali dannosi.

Lo prendi tramite una prescrizione del tuo medico.

C'è progesterone identico alla natura sotto forma di piccole capsule morbide da ingerire o in crema.

Le capsule attualmente disponibili presso il Dr. Kade/Besins si chiamano "Progestan 100 mg" e "Utrogest 200 mg".

Crema o capsule - entrambe sono ugualmente efficaci. Prendete ciò che vi

sembra più piacevole.

Evitare tutti i "sostituti naturali del progesterone naturale" come la radice di igname o il pepe del monaco. Una volta che è possibile acquistare il prodotto senza prescrizione medica, è sicuramente il prodotto sbagliato.

E' meglio fissare un appuntamento con un internista / medico per la medicina interna. Lì si può prendere la prescrizione di progesterone e allo stesso tempo fare esaminare la ghiandola tiroidea.

L'internista controlla dapprima i vostri ormoni con un esame del sangue, che

viene pagato dalla vostra assicurazione sanitaria.

Non appena i risultati saranno disponibili, riceverà la sua prescrizione. Assicuratevi che il tuo internista scriva il progesterone identico alla natura "Progestan 100 mg" e/o "Utrogest 200 mg".

La vostra dose giornaliera può essere di 100 mg, 200 mg o 300 mg. A 100 mg e 200 mg si prende tutto la sera. Come

regola generale, si raccomandano 300 mg. In questo caso si prendono 100 mg al mattino e 200 mg la sera.

È possibile iniziare solo con il progesterone identico alla natura, che aumenterà il livello di estrogeni. Il progesterone identico alla natura viene convertito in estrogeni secondo necessità, il che non era il caso del progesterone sintetico usato in passato. Ecco perché si usavano il progesterone e gli estrogeni.

Dopo 4-12 settimane vi sarà chiesto di fare un altro esame del sangue per vedere come funziona il nuovo farmaco individualmente.

Dopo la diagnosi iniziale, tutto quello che dovete fare è prendere le prescrizioni regolarmente o farvele inviare.

Il prossimo esame del sangue è previsto al più presto dopo un anno.

Durante la menopausa, il progesterone dovrebbe essere tra i 15 e i 23 pg/ml.

Dopo la menopausa, non appena il vostro periodo mestruale si sia fermato effettivamente per un anno intero, siete completamente in menopausa e il vostro stato ormonale sarà:

Estrogeno 75 - 200 pg/ml

Estradiolo 80 - 100pg/ml

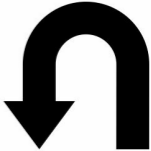
Progesterone 2 - 6pg/ml, se si prende solo progesterone

Progesterone 6-15 pg/ml se si sta assumendo progesterone ed estrogeni.





Perché non dovrei  
comprare i miei  
integratori al  
supermercato?



Le pillole vitaminiche che possono  
essere offerte nei supermercati europei  
sono troppo scarse per essere efficaci.

Per ottenere la giusta quantità e quindi  
l'effetto giusto, dovrete prendere

almeno da 2 a 20 di ogni compressa. Questo è spiacevole da inghiottire e inutilmente costoso.

Le vitamine del supermercato hanno quasi sempre un effetto placebo.

In America è diverso. In ogni supermercato c'è un angolo di medicina in cui vengono offerte anche efficaci miscele vitaminiche, ad esempio la vitamina D con 50.000 UI per compressa. Per questa quantità sono necessari 125 pezzi di compresse da supermercato europeo di vitamina D.

Tuttavia, non è un problema ottenere merci di buona qualità tramite un ordine online. Vedere il capitolo seguente.



Dove posso  
acquistare le mie  
vitamine a prezzi  
particolarmente bassi?

|

Un'azienda tedesca con prodotti di alta qualità ad un prezzo ragionevole:  
[www.syglabs.de](http://www.syglabs.de)

Ecco un esempio di costo per la fornitura minima per 20 - 40 anni di vitamina D + vitamina K + vitamina K + magnesio:

Compresa combinata con vitamina D 5000 UI e 100 microgrammi di vitamina K  
360 pezzi per 21,99 Euro. Abbastanza

per 1 anno.

Costi al giorno: 0,06 Euro

Trimagnesio dicitrato 0,5 grammi al giorno.

500 g di polvere sono sufficienti per 2 anni e mezzo.

Costi al giorno: 0,02 Euro

La fornitura minima per giovani adulti costa

2,50 Euro al mese .Per cure maggiori, naturalmente di più.

Se avete a disposizione circa 2,50 euro al giorno, si otterrà un'ottima assistenza.

Se sei più grande e vuoi avere le migliori cure, hai bisogno di circa 3,00 Euro al giorno se fai acquisti negli Stati Uniti, e di circa 4,00 Euro al giorno se fai acquisti in Europa.

A titolo di confronto: se si acquistasse la fornitura ottimale in una farmacia Italiana, avremmo costi giornalieri di almeno 8,00 Euro.

Potete ordinare i vostri multivitaminici duty-free e comodamente in Europa.■

<https://www.lifeextensioneurope.it/>

Utilizza questo codice voucher direttamente prima di pagare:

**60142840**

Con esso si ottiene il 5% di sconto e spedizione gratuita.

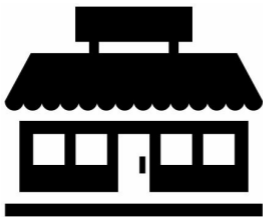
Questa azienda "Lifeextension" è imbattibile nel prezzo e nel contenuto con il suo multivitaminico "Due al giorno".

Ordino quasi tutto da "Lifeextension" per me stesso e per i bisogni della mia famiglia.

Solo la mia vitamina D e la mia polvere di magnesio ordino in Germania da "syglabs", alla fine ho ancora meno costi mensili di quello che uno calcola.



# Dove posso trovare la vitamina D?■



Purtroppo, la vitamina D non è disponibile al supermercato o in farmacia nel dosaggio appropriato.

Sì, lo so, c'è "Dekristol" in farmacia

con 20.000 UI su prescrizione medica.  
Ma: il vostro medico non può prescriberlo gratuitamente se non avete attualmente alcuna frattura ossea causata da osteoporosi o cancro. E: se il tuo medico te lo scrive per te e sei disposto a pagarlo tu stesso, scoprirai che costa 10 volte di più.

L'unico modo possibile è fare trading online.

Ordinare compresse via Amazon probabilmente non è abbastanza sicuro, ma un ordine diretto da un'azienda tedesca è ancora un modo molto sicuro

per ottenere prodotti di alta qualità.

Una guida allo shopping della vitamina D aggiornata è sicura ,la trovate qui:  
[www.vitamindservice.de/vitamin-d-hitliste](http://www.vitamindservice.de/vitamin-d-hitliste)

A seconda di ciò che meglio si adatta a voi, potete scegliere tra gocce d'olio, piccole compresse, pillole, compresse divisibili e strisce di menta piperita che si sciolgono sulla lingua.

Anche il prodotto più economico è stato accuratamente testato ed è affidabile ed efficace.

Il miglior assorbimento nel sangue è

fornito dalle strisce di menta piperita che sceglierei se il prezzo fosse un pò adeguato.

La seconda migliore variante è la vitamina D disciolta nell'olio, cioè come goccia o come capsula di gel dal contenuto oleoso. Nota con le gocce: Quando gocciola in una bevanda, la goccia efficace può aderire al bordo del bicchiere. Quindi gocciola direttamente in bocca o su qualcosa da mangiare.

La versione completamente sufficiente ed estremamente economica è costituita da compresse pressate, di cui 360 pezzi possono essere inseriti in una piccola lattina o in una borsa.

Il contenuto di vitamina D per compressa varia.

C'è vitamina D in queste quantità per compressa:

- 1000 IU
- 5000 IU
- 8000 IU
- 10.000 IU
- 20.000 IU
- 50.000 IU

Negli Stati Uniti è possibile acquistare le compresse con 50.000 UI anche al supermercato. L'UE ha altre leggi. In

Europa, al supermercato è possibile ottenere la giusta quantità per un bambino di 3,5 kg con 400 UI per compressa.

A volte il contenuto di vitamina D è espresso in microgrammi.

Puoi convertirlo:

Microgrammi 20 volte = IU

La vitamina D<sub>3</sub> comunemente usata è un ormone passivo. Dovrebbe essere abbondante nel sangue in modo che i vostri reni possano produrre vitamina D

attiva da esso. La vitamina D attiva è necessaria per controllare il rinnovamento cellulare. La vitamina D attiva ORDINA alle cellule quando dividere e quando non dividere . Senza il "trasmettitore di comando" Vitamina D, le cellule si dividono a piacimento e si verificano più errori di copia nel DNA.

Se i vostri reni non funzionano correttamente, avete bisogno dell'attivo 1,25-OH-Vit. D3, perché i vostri reni potrebbero

non essere più in grado di convertire da 25-OH-Vit.D3 a 1,25-OH-Vit.D3.



# Dove posso comprare il mio magnesio? ■



È possibile scegliere tra capsule o polvere.

Entrambi sono ugualmente idonei.

L'unica domanda è, quale di loro è

sicuro da prendere?

Se siete abituati a prendere le vitamine al giorno dal vostro organizzatore settimanale, le capsule sono una buona scelta.

Se preferite avere meno capsule nel vostro organizzatore, o se volete spendere meno soldi, o se avete bisogno di più di 500 mg di magnesio al giorno, o se volete dare magnesio al vostro bambino, la polvere è la scelta migliore.

Ci sono diversi buoni prodotti di magnesio da acquistare:

Il citrato di magnesio è adatto a tutti, ed è particolarmente indicato per chi soffre

di stitichezza, calcoli renali e troppi acidi gastrici.

Il carbonato di magnesio è particolarmente adatto alle persone che soffrono di bruciore di stomaco.

Evitare di acquistare un qualsiasi prodotto magnesio:

L'ossido di magnesio puro causa diarrea nella maggior parte delle persone.

La polvere effervescente di magnesio danneggia i denti durante l'uso continuo perché l'acido in esso contenuto attacca lo smalto - allo stesso modo dei succhi di frutta. Una possibilità è quella di bere

la soda prima di mangiare. Così l'acido viene rimosso dai denti immediatamente dopo aver mangiato.

È possibile ottenere 500 mg di magnesio citrato per capsula, ad esempio con

<https://www.lifeextensioneurope.it/>

Utilizza questo codice voucher direttamente prima di pagare:

**60142840**

Con esso si ottiene il 5% di sconto e spedizione gratuita.

La migliore polvere di

magnesio si chiama

Tri - magnesio - di- citrato,

perché è alcalina, perché non attacca i denti e perché è meglio assorbita.

Si ottiene ad esempio con

[www.syglabs.de](http://www.syglabs.de)

La migliore polvere di magnesio per gli anziani o persone con depressione,

ansia e dipendenza di ogni genere si chiama :

## Neuro - Mag,

perché è l'unica forma di magnesio che raggiunge il cervello, dove mantiene in ordine i NEURONI per pensare. È possibile ottenere questo magnesio speciale in Europa esclusivamente da

<https://www.lifeextensioneurope.it/>

Utilizza questo codice voucher direttamente prima di pagare:

**60142840**

Con esso si ottiene il 5% di sconto e spedizione gratuita.

Perché dovrei  
prendere la vitamina  
D anche in estate?

I

Dal centr'Italia andando al nord l'estate non è sufficiente per soddisfare il nostro dispo di vitamina D.

La pelle può produrre un massimo di 10.000 UI di vitamina D per bagno di sole. Affinché questa quantità raggiunga il sangue, TUTTE queste condizioni devono essere soddisfatte:

- Un cielo senza nuvole.
- Con il costume da bagno/bikini ti sdrai piatto al



sole.

- Ci si prende il sole da tutti e 4 i lati, cioè frontalmente, schiena, lato sinistro e destro per 15 minuti ciascuno. Se hai la pelle scura: 30 minuti da ogni lato. Non c'è bisogno di prendere il sole più a lungo - la pelle non può produrre più vitamina D in un giorno.
- È dal 21 aprile al 21 agosto. Prima e dopo il sole è troppo debole dal centro Italia

andando verso il nord.

- Se hai meno di 40 anni.
- Dopo aver preso il sole, non fare la doccia o il bagno per almeno 4 ore.

Da adulto si consumano almeno 2000 UI di vitamina D al giorno.

Un perfetto bagno di sole copre idealmente le vostre esigenze per i 5 giorni successivi.

Perché dovrei  
prendere la vitamina  
D ogni giorno o  
settimana? ■



La vitamina D viene consumata

quotidianamente. Un adulto consuma almeno 2000 UI al giorno.

L'organismo immagazzina la vitamina D nel tessuto adiposo per sopravvivere nei momenti di bisogno, come l'orso in letargo.

Quando non si bruciano grassi, l'organismo non rilascia la riserva di vitamina D.

Le riserve di vitamina D nel sangue sono di solito sufficienti per 2 o 3 settimane.

Dopo circa 4 settimane, il livello di vitamina D ricomincerà a scendere nuovamente a livelli critici se si è persa l'assunzione regolare.

Un'assunzione giornaliera è leggermente migliore di un'assunzione settimanale.

Se l'assunzione settimanale di vitamina

D è più adatta al vostro stile di vita,  
potete preparare il vostro dosaggio  
settimanale per ogni domenica, ad  
esempio.

Cosa devo fare se ho  
dimenticato la mia  
vitamina D?

I

Ogni volta che avete dimenticato la vostra vitamina D quotidiana, potete prendere la quantità dimenticata allo stesso tempo del vostro fabbisogno giornaliero.

Non devi preoccuparti che la quantità di vitamina D che prendi tutto in una volta ti possa danneggiare.

Ad esempio: 400.000 UI come siringa per neonati sono state tollerate da tutti i bambini senza eccezioni e non hanno mai mostrato effetti collaterali indesiderati. Convertito in peso

corporeo, si raggiunge rapidamente un numero di milioni, che si può tranquillamente prendere tutti in una volta.

Il motivo per cui si raccomanda di assumere vitamina D al giorno o alla settimana ha a che fare con il fatto che il livello di vitamina D nel sangue dovrebbe sempre rimanere all'incirca allo stesso livello.

Ogni volta che hai dimenticato la tua vitamina D per più di 3 settimane, hai bisogno di un setup di vitamina D. Dopo questa impostazione della vitamina D, è possibile tornare alla vecchia quantità giornaliera appropriata per la vostra età.



Se prendete comunque la vitamina D solo una volta alla settimana, il che va benissimo, allora purtroppo siete già atterrati nella zona rossa dopo aver dimenticato 2 volte e avete bisogno di un setup per la vitamina D.

Dopo questa impostazione della vitamina D è possibile tornare al vecchio importo settimanale che è adatto alla vostra età.

Lo svantaggio di lunghe interruzioni nell'assunzione è che il livello di vitamina D scende al di sotto del livello ideale ogni volta che sono passate 3 settimane senza "rifornimento". Il corpo

può immagazzinare e utilizzare la vitamina D a seconda delle necessità, se nel nostro corpo abbiamo carenza di vitamina D, ci vuole un certo periodo di tempo per recuperare la riserva di vitamina D e quindi non siamo protetti nel caso il nostro corpo abbia necessità per combattere una malattia in corso.

Esternamente sembra che vada tutto bene, ma in verità la carenza di vitamina D sta già causando danni alle cellule nel nostro corpo. Questo è simile alla fame: il corpo digerisce i suoi organi interni prima che gli esseri umani muoiano.

Perché dovrei  
prendere Multi-  
Vitamine ogni  
giorno? ■



In linea di principio, le vitamine possono essere assorbite meglio in piccole quantità e assunte più spesso che in grandi quantità e a grandi intervalli.

L'assunzione di più vitamine una volta al giorno è ottimale per tutte le vitamine e quasi ideale per la vitamina C.

L'assunzione giornaliera garantisce che

il vostro corpo non diventi carente e che tutti i processi di divisione cellulare possano avvenire in modo ideale e quasi senza errori.

In altre parole, le multi-vitamine quotidiane assicurano che il processo di invecchiamento sia lento.

Perché dovrei prendere il multivitaminico "Due al giorno" al mattino e alla sera?

La vitamina C viene rapidamente assorbita e utilizzata. La vitamina C che non è stata consumata entro 6 ore viene espulsa attraverso i reni (urina). Non c'è possibilità di conservarla nel corpo come per le altre vitamine.

Poiché si ottiene ulteriore vitamina C dal cibo, va bene anche se si prende il multivitaminico una volta al giorno.

Se siete piú anziani, le vostre pillole vitaminiche giornaliere saranno ormai un bel pò.

Con questa quantità, probabilmente troverete piú comodo distribuire le vitamine su due o tre pasti.

Le "Due capsule di multivitamina al giorno" sono fatte per questo: una capsula come supplemento per le pillole del mattino e la seconda capsula come supplemento per le pillole della sera.

Perché dovrei  
prendere magnesio la  
sera?

|

Il magnesio ha un effetto rilassante sui

muscoli e calmante per la mente.

Questo effetto è sempre piacevole per addormentarsi.

Questo effetto può essere un ostacolo se, ad esempio, l'allenamento sportivo richiede la piena forza muscolare.

Per le persone che tendono ad entrare in una vasca idromassaggio stressante al mattino, il magnesio può creare una piacevole serenità quando viene assunto al mattino.

Quindi, se si lavora in ufficio, si può anche prendere il magnesio al mattino, o distribuire l'assunzione giornaliera al



mattino e alla sera.

Notare se si stanno assumendo farmaci:

Prendere il magnesio ad almeno due ore di distanza dal farmaco.

Il magnesio ha il compito di neutralizzare le tossine il più rapidamente possibile. Pertanto, il magnesio può ridurre l'efficacia del farmaco.

Se siete dipendenti da farmaci efficaci, è meglio per voi prendere il magnesio la sera tardi, appena prima di andare a letto. Il magnesio non richiede cibo nello stomaco per essere diluito o per essere efficace.

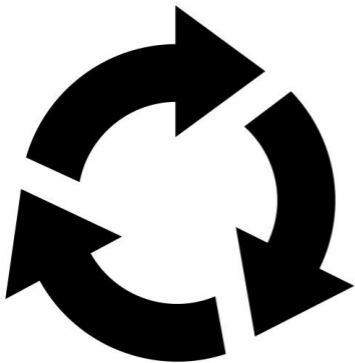
**Particolarità degli antibiotici:**

prendetevi una pausa di sei ore tra magnesio e antibiotici, o lasciate temporaneamente il

magnesio fuori durante il  
trattamento antibiotico.

Perché dovrei  
prendere le mie  
vitamine durante i  
pasti?

I



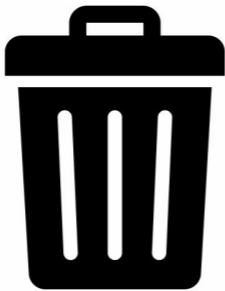
L'organismo può assorbire solo alcune vitamine in combinazione con i grassi, ad esempio la vitamina D o la vitamina A.

Se vi abbituate a prendere le vitamine

sempre prima dei pasti ,vi accorgerete che non le dimenticate mai di prenderle.

In linea di principio, si dovrebbe prendere qualsiasi tipo di compressa con il cibo o almeno bere un bicchiere d'acqua intero con esso. Se un farmaco si attacca alla mucosa dello stomaco a stomaco vuoto, può causare mal di stomaco. Quando un farmaco si scioglie nel cibo, è facile per la mucosa dello stomaco.

Perché il mio  
multivitaminico non  
dovrebbe contenere  
né rame né ferro? █



Da circa 20 anni si raccomanda di escludere l'elemento rame dagli integratori alimentari.

Il motivo: il rame attraversa la cosiddetta barriera cerebrale proprio come l'alluminio.

Poiché l'alluminio, che entra nel cervello, è sospettato di accelerare lo sviluppo del morbo di Alzheimer, l'aggiunta di alluminio alle pastiglie di bruciori di stomaco è stata rimossa ed è stata pubblicata una raccomandazione internazionale che invita a non utilizzare pentole in alluminio.

Poiché non è certo che il rame sia buono



o cattivo per il cervello, questo elemento è stato rimosso da tutti i multivitaminici in America.

In Germania, gli additivi a base di rame si trovano ancora spesso, anche nei cereali da colazione per bambini.

C'è un'altra risposta sorprendente alla domanda: perché le comuni stoviglie in rame non vengono più utilizzate?

I piatti in rame distruggono la vitamina C negli alimenti durante la cottura.

I cereali da colazione non devono MAI essere arricchiti di ferro perché il ferro si accumula nell'organismo nel corso degli anni.

Troppo ferro è sospettato di contribuire a malattie gravi come il morbo di

Alzheimer.

Le pentole di ferro rilasciano anche molto ferro nel cibo quando qualcosa di acido come la salsa di pomodoro viene bollito in loro, specialmente se sono nuovi.

Questo è un vantaggio solo per le giovani donne, perché molte tendono ad avere carenza di ferro a causa del sanguinamento mestruale, ma un dosaggio adattato non è possibile. Per i bambini, gli uomini e le donne dopo la menopausa, le pentole di ferro /aluminio non sono quindi adatte.

Coloro che hanno consumato troppo ferro nel lungo periodo possono liberarsene solo in un modo: donando

sangue.

E' meglio usare sempre pentole e padelle in acciaio inox - questo è neutrale durante la cottura.

# Perché mi servono così tante capsule diverse?

Gli ingredienti secchi in polvere possono essere combinati e presi insieme in una sola capsula.

Sono necessari anche ingredienti oleosi, che purtroppo non possono essere confezionati insieme agli ingredienti in polvere in una sola capsula.

E

Il multivitaminico contiene solo le quantità di tutti gli ingredienti di cui ogni adulto ha sicuramente bisogno.

Tutto ciò che manca deve essere aggiunto come singola compressa, ad esempio la vitamina D.

E

Non tutto entra in una capsula.

Perché ho bisogno di  
un organizzatore di  
pillole settimanali?



Ogni mattina è difficile estrarre uno per uno tutti gli ingredienti dalle diverse scatole.

Distribuire tutte le pillole corrispondenti sulle scatole una volta alla settimana è pratico e fa risparmiare tempo.

Con un organizzatore settimanale di pillole puoi sempre tenere d'occhio se hai dimenticato le tue vitamine.

Con un Organizzatore di pillole settimanale puoi assicurarti di non assumere accidentalmente le tue vitamine due volte.





Perché gli integratori  
alimentari sono più  
economici negli Stati  
Uniti che in Europa?

I

Gli integratori alimentari sono in realtà molto economici da produrre.

Negli Stati Uniti c'è un reparto in ogni supermercato con integratori alimentari di alta qualità e a basso costo. Vitamine & Co. vengono acquistate lì in modo del tutto naturale insieme al normale cibo.

In Europa, il lobby farmaceutico ha fatto in modo che il supermercato possa offrire solo vitamine con un contenuto così scarso che si potrebbe prendere l'intera confezione in una sola volta

senza sovradosaggio.

In altre parole, le quantità delle compresse dei supermercati europei sono così piccole che è possibile acquistare una buona illusione ma senza alcun effetto reale.

In farmacia ci sono più integratori alimentari ad alto dosaggio ed efficacia da acquistare, ma a prezzi astronomici.

Per esempio:

DHEA costa negli Stati Uniti al supermercato per il bisogno di 3 mesi 10.- euro.

DHEA su prescrizione privata costa addirittura 180 euro in una farmacia europea per 3 mesi.

Per esempio:

Multivitaminico costa negli Stati Uniti al supermercato per il bisogno di 1 mese 15.- euro.

La multivitamina costa 35 euro in una farmacia europea con circa la metà del contenuto di vitamina per 1 mese.

Perché la mia  
assicurazione  
sanitaria non paga gli  
integratori alimentari?

?

Difficile da credere, ma vero: In Italia il consumo di vitamine è una questione puramente privata.

Una carenza vitaminica non viene diagnosticata dal medico

dell'assicurazione sanitaria.

Il deficit vitaminico non può essere curato dal medico dell'assicurazione sanitaria.

La legge lo prescrive: Una compagnia di assicurazione sanitaria non è autorizzata a finanziare alcuna prevenzione.

Una compagnia di assicurazione sanitaria può spendere soldi solo per il trattamento di malattie.

Perché una dieta sana  
non è sufficiente?



I terreni non contengono più ciò che c'era in essi prima dell'invenzione dell'agricoltura industriale.

In alcune regioni i ghiacciai dell'era glaciale hanno spazzato via il suolo. La carenza di iodio è una conseguenza di ciò.

L'inquinamento ambientale ha causato la presenza di mercurio tossico in tutti i pesci. Pertanto, le quantità di pesce che sarebbero sane non sono più raccomandate. L'olio di pesce purificato è l'alternativa sana nei tempi moderni.

Negli allevamenti ittici, al salmone viene in parte somministrato mangime



vegetale in sostituzione del granchio e del gamberetto per risparmiare sui costi.

Gli animali da carne e da latte ricevono soia invece dell'erba dei pascoli, il che riduce il contenuto di omega-3.

A causa dei lunghi viaggi del cibo, nelle verdure rimane troppo poca vitamina C quando si tratta della tavola.

La moderna lavorazione del grano rimuove quasi tutto il magnesio che era presente nel pane.

La gente moderna mangia molto meno

nocci e molto meno olii non riscaldati di qualità vegetale rispetto alle generazioni precedenti.

Gli snack sani sono stati dimenticati.

# Cosa dicono le ricerche sulla longevità?



Le persone più anziane sono state studiate in tutto il mondo e si è cercato di scoprire la somiglianza per scoprire le connessioni generali tra il modo di vita e l'aspettativa di vita.

I risultati attuali dicono:

1. La Bulgaria ha il 30 per cento in più di persone di età superiore ai 100 anni rispetto ai paesi vicini. Per molto

tempo si è pensato che la causa fosse il kefir. Ora si sa meglio: ogni autunno i vecchi bulgari essiccavano al sole sottili fette di funghi al sole con le lamelle alzate. Ogni inverno mangiavano questi funghi con una elevata percentuale di vitamina D. Una delle ragioni per una lunga vita è un livello costantemente elevato di vitamina D nel sangue.

2. La longevità dei giapponesi su un'isola circondata da coralli Sango si spiega con l'alto contenuto di magnesio nell'acqua potabile.

3. La longevità degli abitanti rurali del Mediterraneo si spiega con la "dieta mediterranea". Si ritiene che

le cause siano le erbe fresche, la verdura e la frutta, l'olio di oliva di alta qualità e i formaggi ovini e caprini.

4. L'attività fisica sembra essere importante. L'attuale raccomandazione è moderata e regolare.

5. Dopo circa 12 ore senza

cibo, il corpo inizia il suo processo di riabilitazione anti-invecchiamento. Stare senza cibo per più di 18 ore è dannoso perché poi il corpo inizia a perdere massa muscolare. Coloro che allineano gli orari dei pasti con questa finestra temporale possono dare al proprio corpo un'ora fino a 6 ore al giorno per la riabilitazione fisica.           Esempio: Se fai



colazione alle 7 del mattino, dovresti finire la tua cena alle 6 del pomeriggio.

Oppure: Se avete finito di cenare entro le 20.00, la mattina seguente non dovrete fare colazione prima delle 9.00 del mattino.

6. Essere parte di una comunità sembra essere importante. Buoni contatti

sociali sono la  
raccomandazione attuale.

7. Dormire a sufficienza  
sembra essere importante.  
Almeno 8 ore a notte è la  
raccomandazione attuale.

8. La frutta è nociva, con più  
di 1 mela o 1 pera o una  
manciata d'uva, perché da 35

mg di fruttosio al giorno il cervello è danneggiato. Da 50 mg di fruttosio al giorno, il fegato diventa grasso e aumenta il rischio di gotta e diabete. Pertanto, è opportuno vietare rigorosamente i succhi di frutta e i frullati di frutta dalla propria casa. Sebbene lo zucchero normale non sia ottimale, è molto meno dannoso del fruttosio.

9. La bassa pressione sanguigna prolunga la vita. Il valore ideale è 115/75.

- Almeno 500 mg di magnesio al giorno per abbassare la pressione sanguigna.
- Ogni giorno 100 ml di succo di barbabietola sono sufficienti per abbassare significativamente la pressione

sanguigna sistolica.

- Ogni giorno 4 spicchi d'aglio abbassano la pressione sanguigna.
- Ogni giorno 1000 mg di magnesio abbassano la pressione sanguigna e aumentano l'efficacia dei farmaci che abbassano la pressione sanguigna.
- Ogni giorno 3-4 g di olio di pesce riduce la pressione sanguigna. Ogni giorno 2 g di

olio di pesce riducono solo la pressione sanguigna sistolica.

10. Gli scienziati ritengono che le piccole infiammazioni croniche subliminali in tutto il corpo sono la causa comune di tutte le malattie legate all'età, come il cancro, malattie cardiache, diabete. Essi raccomandano pertanto di adottare tutte le misure

disponibili per mantenere il più basso possibile i livelli di infiammazione nel sangue.

Le misure attualmente note sono:

- livello ottimale di vitamina D
- un attento spazzolamento quotidiano dei denti, compreso l'uso del filo interdentale
- Assunzione di olio di pesce almeno due grammi al giorno

- curcuma, zenzero, aglio, cipolle
- Coenzima 10



Farmaci pericolosi  
prescritti da un  
medico?

STOP

I medicinali liberamente disponibili per la vendita sono talvolta estremamente pericolosi per il consumatore.

Alcuni farmaci pericolosi sono anche prescritti dal medico perché vuole generare 1. reddito e 2. il medico ritiene che il paziente non vuole essere rispedito a casa senza prescrizione medica.

A volte ci sono avvertenze sulla scatola, come: "Non usare per più di 3

settimane".

La cosa drammatica della situazione è che questi farmaci, che dovrebbero aiutare contro i "piccoli disturbi", causano gravi malattie come risultato.

## Esempio 1

Le persone con le ghiandole tiroidee non rilevate e sottoattive spesso hanno bruciore di stomaco. Comprano compresse per bruciore di stomaco al supermercato. Queste compresse contengono "idrossido di alluminio", che causa il morbo di Alzheimer.

Se hai bruciore di stomaco, hai bisogno di un internista per esaminare la

ghiandola tiroidea. Forse manca solo un po' di iodio nel corpo e tutto è di nuovo a posto.

## Esempio 2

I bloccanti dell'acido dello stomaco, che dovrebbero aiutare contro i dolori di stomaco, causano una sottofunzione della ghiandola tiroidea, che in seguito porta all'obesità e ai calcoli renali.

Penso sia meglio se sopporto il mal di stomaco per qualche giorno. Spesso il mal di stomaco v`a via da solo.

Basta mescolare mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio in un bicchiere d'acqua. Questo neutralizza l'acido dello stomaco in eccesso senza effetti

collaterali dannosi.

Da quando ho preso la vitamina D e il magnesio, tuttavia, non ho più avuto dolori di stomaco.

## Esempio 3

La nuova pillola contraccettiva "Jasminelle" è più pericolosa delle altre precedenti. Tuttavia, è stato raccomandato e prescritto alle giovani donne.

Il rischio di trombosi è anche significativamente più elevato con le altre pillole della nuova generazione. Per molto tempo non c'è stato alcun avvertimento di ciò sui foglietti illustrativi. Migliaia di donne hanno

sofferto di embolia polmonare e ictus.  
Negli Stati Uniti, Bayer ha raggiunto un  
accordo extragiudiziale e ha pagato 2,1  
miliardi di dollari a titolo di  
risarcimento. Le vittime in Germania  
non hanno finora ricevuto nulla.  
Ulteriori informazioni sono disponibili  
qui: [www.risiko-pille.de](http://www.risiko-pille.de)

Perché il mio medico  
di famiglia non mi ha  
parlato delle moderne  
possibilità anti-  
invecchiamento?

\$

I risultati degli studi anti-invecchiamento in tutto il mondo non sono solitamente noti ai medici perché sono stati formati per trattare le malattie. La prevenzione delle malattie è una questione puramente privata.

Difficile da credere, ma vero:

La carenza di vitamina non viene diagnosticata dal medico del provvedimento cassa sanitaria sociale. La carenza di vitamina non può essere trattata dal medico dell'assicurazione sanitaria, perché la legge lo prescrive: Una compagnia di assicurazione sanitaria non è autorizzata a finanziare



alcuna prevenzione.

Una compagnia di assicurazione sanitaria può spendere soldi solo per il trattamento delle malattie.

Ci sono medici che offrono consigli anti-invecchiamento per chi si paga da solo.

Ci sono cure settimanali anti-invecchiamento con pensione completa e cure mediche in cliniche private. Dopo un'analisi del sangue, questi turisti anti-invecchiamento vengono riforniti con le vitamine e altre sostanze appropriate e rilasciati l'anno prossimo con l'elenco delle loro assunzioni.

Una cura anti-invecchiamento di questo tipo è poco costoso da avere se si va da uno sportivo e nutrizionista.

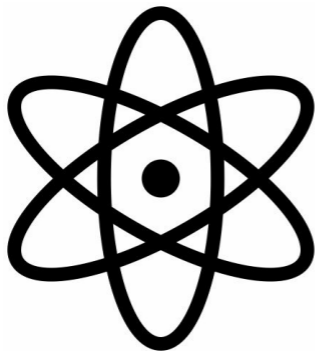
Lì si ordinano analisi del sangue per circa 250-500 euro. La vostra lista di assunzione dopo l'esame del sangue assomiglierà alle raccomandazioni generali qui e sarebbe effettivamente il modo ideale per l'anti-invecchiamento.

Ma è semplicemente troppo chiedere di mettere insieme le vitamine perfette ogni anno con un'analisi del sangue. Solo gli atleti professionisti sono clienti abituali per gli esami del sangue perché non possono raggiungere le massime prestazioni senza integratori alimentari

perfetti.

Per le persone normali, un cocktail vitaminico medio, come descritto in questo libro, è un modo meraviglioso per mantenere una buona salute con poco sforzo meno costi e sofferenze inutili.

Quali malattie  
vengono prevenute,  
alleviate o curate con  
la vitamina D?



## Malattie comuni

mal di schiena

- dolori muscolari, crampi muscolari, tremore muscolare
- sensibilità al freddo nelle mani e nei piedi
- cistite
- Allergie, allergie ai raggi solari, raffreddore da fieno
- sovrappeso
- vertigini, mal di testa,

emicrania,

- influenza
- gengivite, carie
- Sindrome dell'intestino irritabile, malattia di Crohn, polipi del colon
- Sindrome di RestlessLegs
- degenerazione maculare, glaucoma

Muscoli e Scheletro

- Osteoperosis, fratture dell'anca

- osteoartrite, artrite reumatoide, reumatismo dei tessuti molli
- Rickitis, gobba di strega
- ulcera alle gambe
- Sarcopenia, atrofia muscolare
- Dolore di Raynaud, Fibromialgia

epidermide

- neurodermite, eczema, verruche, ulcere, forfora,

psoriasi, ferite croniche

- arnie croniche

riproduzione

- dolori mestruali
- fibrosi cistica, infertilità
- Vaginosi, falsi batteri nella vagina
- basso livello di testosterone
- diabete gestazionale
- ipertensione gestazionale
- nascita prematura
- basso peso alla nascita



- morte improvvisa del bambino
- autismo
- Il cancro nei bambini
- Sovrappeso nei bambini
- dolori notturni alle gambe nei bambini
- Rachitismo nei bambini, O-legs, X-legs, X-legs

mente

- Parkinson's
- epilessia

- Depressione, depressione perinatale
- nervosismo
- schizofrenia
- Demenza, malattia di Alzheimer

minacce mortali

- alta pressione sanguigna, aritmia cardiaca, ictus
- colesterolo troppo alto
- Malattie vascolari, arteriosclerosi

- Prediabete, diabete, diabete
- cancro al seno, cancro alla prostata, leucemia
- Tubercolosi, Asma, Polmonite, Polmonite, BPCO
- sclerosi multipla, lupus
- SLA SLA Sclerosi laterale amiotrofica
- fegato grasso non alcolico
- Epatiti C
- malattie renali
- Sindrome metabolica

Studi in tutto il mondo hanno dimostrato l'efficacia curativa della vitamina D in queste malattie.

È stato anche studiato se gli integratori di vitamina D possono aiutare ad alleviare la malnutrizione perché non sarebbe un problema finanziario distribuire vitamina D ai bambini malnutriti.

Purtroppo, questo studio è giunto alla conclusione che l'unico settore in cui la vitamina D NON ha dimostrato di essere d'aiuto è la malnutrizione.

# epilogo



Nel creare questo libro, volevo  
assolutamente lasciare stare parole

tecniche e  
irraggiungibili/incomprensibili e dare la  
possibilità a più pubblico possibile di  
capire il contenuto. Originariamente  
questo libro é stato pubblicato in  
Germania ed era in lingua tedesca .Ma il  
mio obiettivo era di creare un libro  
anche in lingua Italiana che aiutasse tutti  
e veramente tutti nella giungla  
Farmaceutica e nel tema salute. Avrò  
avuto successo solo se l'avrete letto  
questo mio libro e metterete in pratica il  
suo contenuto.