

Podsumowanie odcinka

Te suplementy RATUJĄ życie!



link do filmu: <https://bit.ly/4mLM5wg>



1. Witamina D3 + K2 to fundament odporności

Witamina D3 wspiera układ odpornościowy, kości i gospodarkę hormonalną, a jej niedobory są powszechne, zwłaszcza w naszej strefie klimatycznej. Poziom 50–70 ng/ml uznaje się za optymalny dla zdrowia.

K2 pomaga skierować wapń do kości, a nie do naczyń krwionośnych, co chroni przed miażdżycą. Wspólna suplementacja D3 i K2 zwiększa skuteczność działania obu witamin.

2. Magnez – niezbędny przy stresie i problemach ze snem

Magnez odpowiada za setki reakcji enzymatycznych, reguluje pracę mięśni, serca i układu nerwowego. Jego niedobory są częste u osób narażonych na stres i pijących dużo kawy.

Najlepiej przyswajalne formy to cytrynian i glicynian, szczególnie polecane do stosowania wieczorem. Pomaga się wyciszyć i poprawia jakość snu.

3. Omega-3 (EPA i DHA) – dla mózgu, oczu i jelit

Kwasy omega-3 są kluczowe dla funkcjonowania mózgu i wzroku oraz działają silnie przeciwzapalnie. DHA to główny budulec komórek nerwowych.

Niedobory omega-3 mogą prowadzić do mgły mózgowej, problemów z koncentracją i stanów zapalnych. Najlepiej suplementować omega-3 z alg lub dziko żyjących ryb.

4. Probiotyki i prebiotyki – odbudowa mikrobioty jelitowej

Przetworzona żywność, konserwanty i antybiotyki niszczą nasz mikrobiom. Zubożenie mikroflory jelitowej wpływa negatywnie na odporność i trawienie.

Dobrej jakości probiotyki i prebiotyki pomagają odbudować bioróżnorodność bakterii jelitowych. To klucz do zdrowych jelit i silnego układu immunologicznego.

5. Witaminy z grupy B – dla energii, mózgu i metabolizmu

Witaminy B1, B2, B6, B9 i B12 wspierają funkcjonowanie układu nerwowego, metabolizm i kondycję skóry. B12 w formie metylowanej wchłania się najlepiej.

Niedobory często wynikają ze stanów zapalnych w przewodzie pokarmowym. Objawiają się zmęczeniem, pękającymi kącikami ust i problemami z trawieniem.

6. Cynk i selen – dla odporności, tarczycy i płodności

Cynk i selen to mikroelementy niezbędne dla odporności, płodności i pracy tarczycy. Zarówno ich niedobór, jak i nadmiar mogą być szkodliwe.

Zaleca się badanie poziomów tych pierwiastków przed suplementacją. Cynk można uzupełnić pestkami dyni, a selen orzechami brazylijskimi.

7. Adaptogeny (ashwagandha, rhodiola) – redukcja stresu

Adaptogeny pomagają organizmowi radzić sobie ze stresem i wspierają regenerację psychiczną. Ashwagandha uspokaja, a rhodiola zwiększa odporność na zmęczenie.

Ich skuteczność zależy od jakości preparatu i stylu życia. Przy złej diecie i wysokim poziomie stresu efekty mogą być słabe lub niezauważalne.

8. Mikrobiom jelitowy to centrum odporności

Stan jelit ma wpływ na cały organizm – od odporności po funkcje mózgowe. Zdrowa mikrobiota to większa odporność i lepsze trawienie.

Warto wspierać mikrobiom błonnikiem, probiotykami i unikać przetworzonej żywności. Już w okresie niemowlęcym kształtujemy swoją odporność poprzez mikroflorę.

9. Suplementacja musi być świadoma i poprzedzona badaniami

Nie każdy potrzebuje tych samych suplementów – warto wykonać badania poziomu D3, B12, magnezu, cynku czy selenu. Suplementacja „na ślepo” może zaszkodzić.

Kontrola poziomów we krwi pozwala dobrać odpowiednie dawki i uniknąć efektów ubocznych. Po kilku miesiącach warto powtórzyć badania.

10. Suplementy nie zastąpią zdrowego stylu życia

Nawet najlepszy preparat nie zadziała bez odpowiedniej diety, snu i aktywności fizycznej. Suplementy są tylko wsparciem, nie rozwiązaniem wszystkich problemów.

Podstawą zdrowia jest holistyczne podejście: równowaga emocjonalna, dobra jakość snu, ruch i odżywcza dieta. Suplementy to jedynie element większej układanki.

 Kupuj sprawdzone suplementy diety z Expertia Naturals:
ExpertiaNaturals.pl

 Kupuj biznesowe i rozwojowe książki w naszym Wydawnictwie:
Expertia.com.pl

 Naucz się języka skutecznie z gwarancją rezultatów:
InstytutLingwistyki.pl



EXPERTIA
N A T U R A L S