Kuracja Cholinowa

– silna i oczyszczona wątroba
– ożywienie przemiany materii
– sprawne trawienie tłuszczów
– silny układ nerwowy
– odporność psychiczna
– utrzymanie kwaśnego pH jelit
– więcej energii

Kuracja Cholinowa

to picie dwa razy dziennie **Napoju Cholinowego**. U osób do 45 roku życia **Kuracja** może być stosowana przynajmniej raz na kwartał. U osób powyżej 45 lat, w szczególności kobiet, **Kuracja** powinna stać się stałym elementem codziennej diety. Kuracja jest bogatym źródłem choliny, witamin z grupy B oraz kwasu mlekowego. Badania wskazują, że pożywienie przeciętnego człowieka pokrywa jedynie 10% zapotrzebowania dziennego na cholinę.

Zadaniem Kuracji Cholinowej jest:

– zapewnienie odpowiedniej porcji dziennej choliny, witamin z grupy B, kwasu mlekowego, wapnia, potasu, magnezu, cynku,
– utrzymanie naturalnego środowiska i pH jelit ,
– korzystny wpływ na pracę wątroby i oczyszczenie jej ze złogów tłuszczowych,
– wzmocnienie układu nerwowego, procesów pamięciowych i psychologicznych,
– usprawnienie trawienia tłuszczów,
– zmniejszenie objawów zmęczenia i wyczerpania.

Kuracja szczególnie wskazana jest:

– dla dzieci, nastolatków i osób starszych,
– w okresie ciąży,
– dla matek karmiących,
– dla wegetarian i wegan,
– dla osób nadużywających alkoholu,
– dla usprawnienia pracy wątroby,
– dla ciężko pracujących (fizycznie, umysłowo).

Napój Cholinowy

miarka (4,5g) proszku zasadowego **pH balans Dr. Jacob's**

1,5 ml kropli **Lactacholin**

200 - 250 ml wody lub soku

+

+

Pić do posiłku raz dziennie.

Napój Cholinowy mogą spożywać codziennie wszystkie osoby powyżej 10 roku życia, w szczególności uczniowie i studenci, osoby pracujące umysłowo, uprawiający amatorsko sport, pracujący fizycznie.

Napój Cholinowy ma przyjemny, orzeźwiający, lekko cytrusowy smak. Najlepiej używać do niego wody lekko gazowanej lub soku cytrusowego. Osładza go naturalny wyciąg ze stewii, lecz Napój nie zawiera cukru (bezpieczny dla cukrzyków).

UWAGA: ***produktu pH balans nie należy stosować przy alkalozie, niewydolności nerek, nadmiarze potasu.***

Kuracja Cholinowa

Polega na piciu Napoju Cholinowego 2 razy dziennie.

Kurację Cholinową codziennie powinny spożywać osoby od 45 roku życia lub młodsze czynnie uprawiające sport, ciężko pracujące fizycznie. Polecana jest w okresach zwiększonego wysiłku fizycznego lub umysłowego (czas wzmożonej nauki, stresu).

Opakowanie **pH balans**

i butelka **Lactacholinu** to zestaw na

aż 66 porcji Napoju Cholinowego

lub 33 porcje (dni) Kuracji Cholinowej

Składniki aktywne Kuracji Cholinowej

Składnik	Działanie
Cholina (nazywana też witaminą B4)	dla prawidłowego metabolizmu tłuszczów* [1]
	dla prawidłowego funkcjonowania wątroby* [2]
	wchodzi w skład błon komórkowych
	dla prawidłowego metabolizmu homocysteiny* [3]
Cholina, witamina B12 i B6	dla prawidłowego metabolizmu homocysteiny
Potas	dla utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi**
Magnez, witaminy B1, B2, B3, B6, B12	dla procesów wytwarzania energii w komórkach
Magnez, witaminy B2, B3, B6, B12	dla redukcji wyczerpania i zmęczenia
Magnez, witaminy B1, B3, B6, B12	dla zdrowego funkcjonowania nerwów i funkcji psychologicznych
Witamina B2, B3	dla skóry i błon śluzowych
Mała ilość sodu, potas	dla prawidłowego ciśnienia tętniczego
Magnez i witamina B1	dla prawidłowiej pracy mięśnia sercowego i serca
Potas i magnez	dla prawidłowego funkcjonowania mięśni i nerwów
Wapń, magnez, witamina D	dla utrzymania dobrego stanu kości i zębów
Witaminy D, B6, B12, cynk	dla prawidłowej pracy układu odpornościowego
Cynk	dla mocnych paznokci, włosów, skóry oraz równowagi kwasowo-zasadowej i metabolizmu tłuszczów
Cytrynian potasu (potas)	odkwasza na poziomie komórkowym, wspomaga prawidłowe ciśnienie, wzmacnia mięśnie i nerwy
Cytrynian magnezu (magnez)	odkwasza na poziomie komórkowym, wpływa na prawidłowe napięcie mięśni i bilans elektrolitowy oraz prawidłowe przekaźnictwo nerwowe
Cytrynian wapnia (wapń)	odkwasza na poziomie komórkowym, wzmacnia zęby i kości, wspomaga metabolizm i prawidłowe funkcjonowanie enzymów trawiennych
Witamina D	wzmacnia kości, zęby i mięśnie, wspomaga prawidłowe podziały komórkowe, wzmacnia odporność, wspomaga przyswajanie wapnia i fosforu oraz utrzymanie poziomu wapnia we krwi

* Stwierdzenie może być używane wyłącznie dla pożywienia, które zawiera przynajmniej 82,5 mg choliny na 100 g, 100 ml lub w porcji pożywienia (zalecana porcja dzienna Lactacholinu zawiera od 250 mg do 500 mg choliny).

** Oświadczenia zdrowotne opublikowane przez Komisję Europejską, na stronach poświęconych Zdrowiu i Ochronie Konsumentów (http://ec.europa.eu/nuhclaims/).

Lactacholin suplement diety

Lactacholin zawiera:

– cholinę

– 40% L-(+)-kwasu mlekowego

– kompleks witamin z grupy B

Składniki te są istotne dla:
– sprawnego metabolizmu – witaminy z grupy B,
– pracy wątroby (trawienie tłuszczów) – cholina,
– utrzymania kwaśnego pH jelit (kwas mlekowy).

Porcja Lactacholinu (1,5 ml) dostarcza 700 mg L-(+)-kwasu mlekowego, 125 mg choliny, 25% zapotrzebowania dziennego na witaminę B3, 18% zapotrzebowania na B6, 50% na B12 oraz 38% zapotrzebowania dziennego na witaminy B1 i B2.

Lactacholin nie zawiera cukru i produktów mlecznych.

Cholina

nazywana również witaminą B4, jest jak dotąd mało znana, mimo że jest substancją odżywczą o niebagatelnym znaczeniu[4]. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), potwierdził trzy szczególnie ważne działania choliny na zdrowie[5]: jej zasadniczą rolę dla zdrowego funkcjonowania wątroby oraz dla metabolizmu tkanki tłuszczowej i homocysteiny. EFSA opiera swe badania na optymalnej dziennej dawce choliny zalecanej w USA – 550 mg. Niestety w Europie porcja taka przyjmowana jest wraz z pożywieniem tylko przez około 10% młodzieży i dorosłych[6].

Cholina odgrywa ważną rolę w procesach trawiennych i oczyszczających zachodzących w wątrobie (faza II detoksykacji, trawienie oraz transport tłuszczów oraz cholesterolu). Wchodzi w skład tkanki nerwowej i osłonek nerwów (osłonki mielinowe) oraz acetylocholiny.

Niedobór choliny może również prowadzić do stłuszczenia wątroby. Poza tym może on powodować nadmierne stężenie homocysteiny, która ma niekorzystny wpływ na serce. Cholina, wraz z kwasem foliowym oraz witaminami B6 i B12, są w stanie obniżać poziom homocysteiny poprzez jej prawidłowy metabolizm.

Szczególną dbałość o przyjmowanie odpowiedniej ilości choliny powinny zachować **kobiety w ciąży i okresie karmienia**. Powinny one przyjmować dziennie min. 450 mg choliny (w porcji Lactacholinu zalecanej do spożycia w ciągu dnia jest 500 mg choliny).

Suplementowanie choliny zalecane jest szczególnie dla:
– starszych dzieci i nastolatków
– osób powyżej 50 roku życia
– u osób regularnie spożywających większe ilości alkoholu
– w czasie ciąży i laktacji

Witaminy z grupy B

korzystnie wpływają na pracę nerwów i psychikę. Spełniają one istotną rolę, jako koenzymy biorące udział w wytwarzaniu energii i przyczyniają się do łagodzenia objawów wyczerpania i zmęczenia. Witaminy z grupy B są również odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowego stanu skóry, błon śluzowych i układu odpornościowego. Witamina B1 wspomaga prawidłowe funkcje serca i układu nerwowego oraz odgrywa kluczową rolę w metabolizmie energetycznym.

Prawoskrętny kwas mlekowy

stanowi 40% Lactacholinu. Utrzymuje lekko kwaśne środowisko jelita grubego. L(+)-kwas mlekowy w jelicie prowadzi do powstawania kwasu masłowego – głównego składnika odżywczego dla błony śluzowej jelita[7].

Zła dieta, brak ruchu i nadmiar stresu zakłócają naturalną równowagę w przemianie materii i balansie kwasowo-zasadowym oraz powodują niedobory substancji mineralnych[8]. Dieta bogata w białka zwierzęce a uboga w substancje mineralne z warzyw i owoców, wprowadza do organizmu dużą ilość metabolicznych kwasów moczowych. Białko zwierzęce rozkładane w jelitach powoduje wytwarzanie amoniaku (trujący gaz), który może obciążać wątrobę, działać hamująco na wytwarzanie energii w komórkach oraz zaburzać równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Ma on odczyn silnie zasadowy, co niekorzystnie wpływa na środowisko jelit, gdyż jelita mają odczyn lekko kwaśny i to właśnie substancje kwaśne neutralizują zasadowy amoniak wiążąc go w nieszkodliwą sól amonową. Dzięki temu nie przenika on do krwi i wątroba nie musi go wychwytywać i neutralizować[9]. Ponadto odczyn zasadowy w jelicie grubym zwiększa obciążenie azotem i ryzyko raka jelita[10]. Dlatego polecane jest utrzymywanie lekko kwaśnego pH jelit, szczególnie osobom spożywającym dużo białka zwierzęcego.

Lactacholin

Składniki: L-(+) kwas mlekowy (40%), woda, wodorocytrynian choliny (20%), substancja słodząca: glikozydy stewiolowe, amid kwasu nikotynowego (witamina B3), chlorowodorek tiaminy (witamina B1), ryboflawina (witamina B2), chlorowodorek pirydoksyny (witamina B6), cyjanokobalamina (witamina B12).

Średnie wartości dla:	1 × 1,5 ml #	2 × 1,5 ml ##
cholina	125 mg	250 mg
witamina B_1 (tiamina)	0,41 mg (38%*)	0,83 mg (75%*)
witamina B_2 (ryboflawina)	0,53 mg (38%*)	1,1 mg (75%*)
witamina B_3 (niacyna) EN **	4 mg (25%*)	8 mg (50%*)
witamina B_6 (pirydoksyna)	0,25 mg (18%*)	0,5 mg (36%*)
witamina B_{12}	1,25 µg (50%*)	2,5 µg (100%*)
L-(+)- kwas mlekowy	700 mg	1 400 mg

porcja; ## dwie porcje (porcja dzienna); * % referencyjnych wartości spożycia; ** EN = ekwiwalent niacyny.

pH balans suplement diety

pH balans w 95% składa się z naturalnych cytrynianów, które utrzymują równowagę mineralną organizmu i wspomagają prawidłowe spalanie pokarmów. Składniki pH balans głęboko odkwaszają organizm na poziomie komórkowym i uzupełniają niedobory ważnych dla zdrowia pierwiastków zasadowych (magnez, wapń, potas).

Proporcje składników pH balans są wzorowane na tych występujących w owocach i warzywach: niska zawartość sodu, dużo potasu, oraz wapnia i magnezu w naturalnej proporcji 3:2. Potas i magnez są najważniejszymi jonami w gospodarce mineralnej. Cynk przyczynia się do równowagi kwasowo-zasadowej. Zawiera też ważną dla przyswajania wapnia witaminę D. Cytryniany są łatwo przyswajalne i nie zmieniają pH jelit – działają dopiero na poziomie komórkowym.

Minerały zawarte w cytrynianach są ważne dla:
– utrzymania dobrego stanu kości i zębów oraz prawidłowe funkcjonowanie enzymów trawiennych (wapń),
– utrzymania dobrego stanu włosów (cynk),
– funkcji układu nerwowego (magnez),
– utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi (potas).

Jedna cząsteczka cytrynianu jest w stanie unieszkodliwić aż trzy cząsteczki kwasu. Nazywamy to odkwaszaniem komórkowym. Ponadto są one podstawowym paliwem dla skomplikowanego łańcucha reakcji chemicznych (cykl Krebsa), procesu, w którym komórka wytwarza energię.

Zawartość w:	1 miarka (4,5g) [1]	% RWS [2]	2 miarki (9 g) [1]	% RWS [2]
Potas	750 mg	38 %	1500 mg	75 %
Sód	1,5 mg	-	3 mg	-
Wapń	270 mg	34 %	540 mg	68 %
Magnez	185 mg	49 %	370 mg	98%
Cynk	2,5 mg	25 %	5 mg	50 %
Witamina D_3	2,5 µg	50 %	5 µg	100 %
Witamina B_1	0,7 mg	64 %	1,4 mg	128 %
Krzem	20 mg	-	40 mg	-

[1] miarka = porcja; 2 miarki = 2 porcje (porcja dzienna); [2] % referencyjnych wartości spożycia (RWS)

pH balans – składniki: cytrynian potasu, cytrynian wapnia, cytrynian magnezu (sól magnezowa kwasu cytrynowego), węglan magnezu, kwas krzemowy, naturalny aromat cytrusowy, cytrynian cynku, witamina D3 (cholekalcyferol) pozyskiwana z wełny owczej.

[1] Art.13(1), 2011;9(4):2056, Commission Regulation (EU) 432/2012 of 16/05/2012. [2] Art.13(1), 2011;9(4):2056, 2011;9(6):2203, Commission Regulation (EU) 432/2012 of 16/05/2012, [3] Art.13(1), 2011;9(4):2056, Commission Regulation (EU) 432/2012 of 16/05/2012. [4] EFSA Journal 2011;9(4):2056. [5] Jensen H.; Batres-Marques; Carriquiry, A.; Schalinske, K. (2007): Choline in the diets of the U.S, Population:NHANES, 2003-2004; Presented at the National Nutrient Data Bank Conference. [6] Zeisel SH und da Costa KA (2009): Choline: An essential Nutrient for Public Health. Nutr Rev. 2009 November; 67(11): 615-23. doi: 10.1111/j.1753-4887. 2009. 00246. [7] Bourriaud C, Robins RJ, Martin L, Kozlowski F, Tenailleau E, Cherbut C, Michel C (2005): Lactate is mainly fermented to butyrate by human intestinal microfloras but inter-individual variation is evident. J Appl Microbiol.; 99(1):201-12, [8] Frassetto L, Morris RC Jr, Sell-Meyer DE, Todd K, Sebastian A. Diet, evolution and aging-the pathophysiologic effects of the post-agricul-tural inversion of the potassium-to-sodium and base-to-chloride ratios in the human diet. Eur J Nutr. 2001 Oct; 40(5):200-13. [9] Cohen RM, Stephenson RL, Feldman GM. Bicarbonate secretion modulates ammonium absorption in rat distal colon in vivo. Am J Physiol Renal Physiol 1998; 254: 657-67. [10] Thornton JR. High colonic pH promotes colorectal cancer. Lancet. 1981 May 16; 1(8229):1081-3.

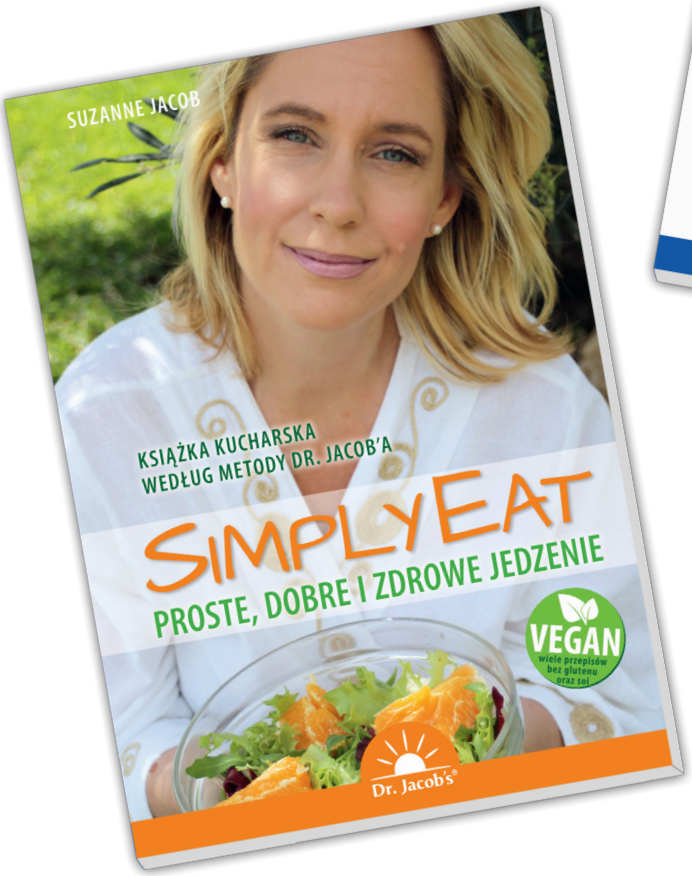
Metoda Dr. Jacob'a

Kuracja Dr. Jacob'a może przynieść wiele korzyści. Jednakże, aby spotęgować i utrwalić jej działanie, a w szczególności jeżeli stosujesz ją aby wspomóc odchudzanie, spróbuj zastosować **Metodę Dr. Jacob'a**. Jest to przepis na optymalny sposób odżywiania i styl życia, które bardzo sprzyjają utrzymaniu zdrowia, optymalnej wagi, witalności i dobrego samopoczucia. Poznaj także książkę kucharską **Simply Eat** z przepisami opartymi na **Metodzie Dr. Jacob'a**. Więcej o **Metodzie Dr. Jacob'a** w dziale „Czytelnia" na www.**DrJacobs.pl**.

Jakie połączenia pokarmów są niekorzystne?

Jak jeść do syta i utrzymać optymalną wagę?

Sposób na posiłki pełne sił witalnych.

Dlaczego tyjemy i jak tego uniknąć?

Proste i zdrowe zmiany w kuchni.