

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

polecana każdemu dla utrzymania zdrowia. Kuracja intensywna powinna być stosowana przynajmniej raz na kwartał. Kuracja łagodna może stać się stałym elementem codziennej diety. Badania wskazują, że pożywienie przeciętnego człowieka pokrywa jedynie 10% zapotrzebowania dziennego na cholinę. Kuracja jest także bogatym źródłem wszystkich witamin z grupy B oraz kwasu mlekowego.



Zadaniem Kuracji Cholinowej jest:

- zapewnienie odpowiedniej porcji dziennej choliny, wszystkich 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)

UWAGA: pełnej Kuracji nie stosować przy alkalozie, niewydolności nerek, nadmiarze potasu. W takich przypadkach stosować bez pH balans.

Kuracja Cholinowa

Kuracja polega na piciu Napoju Cholinowego. Napój ten składa się z 3 ml kropli **Lactacholin**, miarki proszku zasadowego **pH balans** zmieszanych z 200 ml wody.

Aby dostarczyć organizmowi optymalnej porcji tych ważnych składników zalecamy codziennie spożywanie 1-2 szklanek Napoju Cholinowego. Najlepiej pić go wraz z posiłkiem.

Korzyści płynące ze stosowania Kuracji znajdziesz na następnej stronie.

Kuracja Cholinowa intensywna

Napój Cholinowy 2 razy dziennie
pity podczas posiłku

Kuracja Cholinowa łagodna

Napój Cholinowy 1 raz dziennie
pity podczas posiłku

Kuracja Cholinowa

300 g



2 x 100 ml



Zestaw produktów na:

Miesięczną Kurację Cholinową intensywną
(2 x dziennie miarka pH balans + 3 ml Lactacholin)

lub

Dwumiesięczną Kurację Cholinową łagodną
(1 x dziennie miarka pH balans + 3 ml Lactacholin)

Tabletki pH balans zamiast proszku

Jeżeli zamiast proszku wybierasz tabletki pH balans, Lactacholin rozpuszczaj w 200 ml wody lub soku i popijaj nim dwie tabletki pH balans.

Jednak to proszek ma więcej cytrynianów, a Napój Cholinowy smakuje lepiej, gdy zmieszamy proszek pH balans z Lactacholinem.

Napój cholinowy



Napój Cholinowy ma przyjemny, orzeźwiający, lekko cytrusowy smak. Najlepiej używać rozrabiać go w wodzie lub soku o temperaturze pokojowej. Osładza go naturalny wyciąg ze stewii, lecz Napój nie zawiera cukru (bezpieczny dla cukrzyków).



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, kwas foliowy, witamina B12 i B6	dla prawidłowego metabolizmu homocysteiny
Potas	dla utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi**
Magnez, witaminy B1, B2, B3, B5, B6, kwas foliowy, B12	dla procesów wytwarzania energii w komórkach
Magnez, witaminy B2, B3, B5, B6, kwas foliowy, B12	dla redukcji wyczerpania i zmęczenia
Magnez, witaminy B1, B3, B6, biotyna, B12	dla zdrowego funkcjonowania nerwów i funkcji psychologicznych
Witamina B2, B3, biotyna	dla skóry i błon śluzowych
Mała ilość sodu, potas	dla prawidłowego ciśnienia tętniczego
Magnez i witamina B1	dla prawidłowej 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, kwas foliowy	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 przekazywanie 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**
- **wszystkie witaminy 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).

Każda zalecana porcja dzienna Lactacholinu (2 x 3 ml) dostarcza 2800 mg L-(+)-kwasu mlekowego, 500 mg choliny, 100% zapotrzebowania dziennego na witaminy B3, B5, B6, B12, biotynę i kwas foliowy oraz 200% 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 znaczeniu⁴. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), potwierdził trzy szczególnie ważne działania choliny na zdrowie⁵: 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 dorosłych⁶.

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 acetylocholinę.



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 obniżyć poziom homocysteiny poprzez jej prawidłowy metabolizm.

Szczególność 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 jelita⁷.

Zła dieta, brak ruchu i nadmiar stresu zakłócają naturalną równowagę w przemianie materii i bilansie kwasowo-zasadowym oraz powodują

niedobory substancji mineralnych⁸. 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 neutralizować⁹. Ponadto odczyn zasadowy w jelicie grubym zwiększa obciążenie azotem i ryzyko raka jelita¹⁰. Dlatego polecane jest utrzymywanie lekko kwaśnego pH jelit, szczególnie osobom spożywającym dużo białka zwierzęcego.

Lactacholin

Składniki: L(+)- kwas mlekowy, woda, wodorocytrynian choliny, substancja słodząca: glikozydy stewiolowe, amid kwasu nikotynowego (B3), D-pantotenian wapnia (B5), chlorowodorek tiaminy (B1), ryboflawina (B2), chlorowodorek pirydoksyny (B6), kwas pteroilomonoglutaminowy (kwas foliowy), D-biotyna, cyjanokobalamina (B12).



Średnie wartości	2 × 3 ml*	%RDA**
L-(+)- kwas mlekowy	2 800 mg	–
cholina	500 mg	–
tiamina (witamina B1)	2,2 mg	200%
ryboflawina (wit. B2)	2,8 mg	200%
niacyna (ekwiwalent niacyny)	16 mg	100%
kwas pantotenowy (wit. B5)	6 mg	100%
pirydoksyna (wit. B6)	1,4 mg	100%
kwas foliowy	200 µg	100%
witamina B12	2,5 µg	100%
biotyna	50 µg	100%

*porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia, ** zalecane dzienne spożycie (wartości odniesienia zgodnie z dyrektywą 2008/100/WE)

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 trawienych (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:	2 ML = 9 g	% RDA *
wart. energetyczna	16 kcal/69 kJ	
białka	0 g	
węglowodany	0 g	
w tym cukry	0 g	
tłuszcz	0 g	
nas. kwasy tłuszczowe	0 g	
substancje balastowe	0 g	
sód	3 mg	
cytryniany	8500 mg	
potas	1490 mg	75%
wapń	600 mg	75 %
magnez	325 mg	87 %
cynk	5 mg	50 %
witamina D 3	5 µg	100 %
krzem	95 mg	

* % zalecanej dawki dziennej wg NKV (D, A), ETD (CH)

pH balans – składniki: cytrynian potasu, cytrynian wapnia, cytrynian magnezu, tlenek magnezu, środek zapobiegający zbrylaniu: dwutlenek krzemu, naturalny cytrusowy aromat, cytrynian cynku, ergokalcyferol, witamina D3 (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, Kozłowski 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 pathophysiological effects of the post-agricultural 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 Cholinowa może przynieść wiele korzyści. Jednakże, aby spotęgować i utrwalić jej działanie, a w szczególności wspomóc efekt odchudzania, spróbuj zastosować **Metodę Dr. Jacob'a**. Metoda ta to sposób odżywiania i styl życia, które bardzo sprzyjają utrzymaniu zdrowia, optymalnej wagi, witalności i dobrego samopoczucia. Więcej o Metodzie Dr. Jacob'a w dziale „Czytelnia” na **DrJacobsMedical.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.

