

Anbefalinger av vitaminer og mineraler, for å beskytte cellene i kroppen og holde optimal helse:

1. Quercetin

<https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-294/quercetin>

Quercetin er et plantepigment som finnes i mange planter og matvarer, f.eks. rødvin, løk, grønn te, epler, bær, Ginkgo biloba, johannesurt, amerikansk eldre og andre. Bokhvete har en stor mengde quercetin. Noen mennesker bruker quercetin som medisin.

Quercetin brukes mest for hjerte- og blodkarforhold og for å forhindre kreft. Det brukes også for leddgikt, blæreinfeksjoner og diabetes, men det er begrenset vitenskapelig bevis for å støtte disse bruksområdene.

Coronavirussykdom 2019 (COVID-19): Quercetin kan ha fordeler for noen luftveisinfeksjoner, men det er ingen gode bevis for å støtte bruk av det for COVID-19. Følg sunne livsstilsvalg og velprøvde forebyggingsmetoder i stedet.

Hvordan virker det ?

Quercetin har antioksidanter og antiinflammatoriske effekter som kan bidra til å redusere betennelse, drepe kreftceller, kontrollere blodsukkeret og forhindre hjertesykdom.

Kan skaffes bl.a. her: <https://sunkost.no/solaray-quercetin-90-tab>

2. L-Glutation

Kan skaffes bl.a. her: <https://sunkost.no/solaray-l-glutation>

En antioksidant som brukes av kroppen for reparasjon av vev, bygge immunforsvaret og hindre celledskader. Forbedrer insulinresistens og regulerer blodsukkernivået, reduserer betennelse og bidra til å beskytte mot inflammatoriske sykdommer. Spiller en avgjørende rolle i kroppens forsvar mot oksidativt stress.

<https://no.luckyvitamin.com/blog/health-wellness/health-aids/5-glutathione-benefits/>

3. C-vitamin

Du kan lese mer om her: <https://sml.snl.no/vitaminer>

Et vannløselig vitamin som har antioksidant-egenskaper og er blant annet viktig for bindevevet som holder kroppens vev og organer sammen, sårtilheling og kan brukes i forebygging av ulike kroniske sykdommer. Kan virke lakserende i større doser.

Kan bestilles her: <https://www.bionutrics.fr/produits/vitamines-et-mineraux/c-1000-tr-detail>

4. D-vitamin

Du kan lese mer om her: <https://sml.snl.no/D-vitamin>

Fettløslig vitamin som er viktig for kalsiumopptak og en sterk benbygning, for normal celledeling og et godt immunforsvar.

Kan bestilles her:

<https://www.bionutrics.fr/produits/vitamines-et-mineraux/d-dyn-3000-detail>

5. Magnesium

Du kan lese mer her: <https://www.nettdoktor.no/ernaering/vitaminer/artikler/magnesium.php>

En nødvendighet for at kroppens stoffskifte, muskler og hjerte skal fungere normalt. Kan virke lakserende, over 600-700 milligram daglig kan imidlertid diarè. Kan bestilles her:

<https://www.bionutrics.fr/produits/vitamines-et-mineraux/nutrimag-130-207-detail>

6. Selen

Du kan lese mer her: <https://www.nettdoktor.no/ernaering/vitaminer/artikler/selen.php>

En kraftig antioksidant som er nødvendig for cellenes forsvar mot skade og beskytter cellemembranen, også mot tungmetaller. Kan bestilles her:

<https://www.bionutrics.fr/produits/vitamines-et-mineraux/selenomethionine-detail>

7. Sink

Du kan lese mer her: <https://www.nettdoktor.no/ernaering/vitaminer/artikler/zink.php>

Har en stabiliserende virkning på arveanlegg og cellemembraner som omgir alle cellene i kroppen, og har betydning for immunforsvaret.

Kan bestilles her: <https://www.bionutrics.fr/produits/vitamines-et-mineraux/nutrizinc-detail>

8. Omega 3-6-9

Kan skaffes her: <https://solaray.no/collections/fettsyrer/products/ultra-omega-3-6-9>

Finnes også i kaldpresset hempolje, som har høyt innhold av omega 3 og 6.

9. Legesvartkarve-olje/ Nigella Sativa

<http://www.myrra-no.com/helsefordelene-ved-svart-karvefrolje/Bruksområder>

Styrker immunforsvaret og hjelper mot autoimmune sykdommer og kan hjelpe mot hjertesykdommer, astma, redusere blodtrykket og bidra til vekttap. Hjelper mot magesmerter, kolikk og luftplager, kan redusere dårlig kolesterol, stimulere leveren og virke mot kramper. Legesvartkarve virker feberdempende, hjelper mot allergier, influensa, tørrhoste og hodepine.

DOSERING DAGLIG INNTAK:

Tas sammen med mat, unngå kaffe om mulig.

Quercetin (Solaray) 2 stk (1000mg)

L-Glutation (Solaray) 2 stk (100 mg)

C-vitamin 10.000 milligram/mg (mellom 5.000 og 10.000 mg)

D-vitamin 400 mikrogram/μg

Magnesium 500 mikrogram/μg (mellom 500 og 1000 μg)

Selen 220 mikrogram/μg

Sink 50 milligram/mg

Omega 3-6-9 1-3 stk daglig (tas sammen med vitamin D)
(Solaray)

Legesvartkarve-olje 1 dråpe om dagen i drikke/te/vann
(Nigella Sativa)

Mer om immunforsvaret finner du her:

<https://sml.snl.no/immunforsvar>

<https://sml.snl.no/immunsystemet>

<https://sunkost.no/behov/immunforsvar>

For å få tak i kosttilskudd med høyere dosering enn i butikk i Norge, undersøk denne siden fra Belgia der det er mulig å bestille. Siden er skrevet på fransk, og kan oversettes til norsk:

<https://www.bionutrics.fr/> Her finnes vitamin C og D, samt Magnesium, Selenium og Zink.

Vær oppmerksom på at dette overstiger norske anbefalinger og at dette må gjøres på eget ansvar. Reaksjoner som forekommer ved høy dosering er diarè. Ingen personer på verdensbasis har dødd av overdose av vitaminer/mineraler.

Det kan ta ca 3-5 uker for å finne ut rett mengde.

Morgen:

Quercetin:	1
L-Glutation:	1
C vitamin:	3-5
Magnesium:	1-3
Selen:	1
Sink:	1
Omega:	1-2
D vitamin:	2
Svartkarve:	1 dråpe

Ettermiddag:

Quercetin:	1
L-Glutation:	1
C vitamin:	3-5
D vitamin:	2
Magnesium:	1-2
Selen:	1
Sink:	1

C-vitamin: start med 3.000-5.000 mg pr dag og trapp sakte opp mot 10.000mg over flere uker. Kroppen reagerer med å kvitte seg med overskudd av vitaminer og mineraler gjennom fordøyelsen, og kan skape diarè de første par ukene. Start forsiktig og heller øk dosering etterhvert, og vær oppmerksom på signaler fra kroppen din. Alle tåler og trenger ulike mengder, så fjern eller legg til noe underveis. Etterhvert som kroppen din vender seg til opptak av riktig mengde, vil diarè avta.

Magnesium: Start med 100 mikrogram/ μ g pr dag, og trapp sakte oppover mot 500 mikrogram/ μ g. Diarè forekommer også underveis mens kroppen tilpasser mengden.

Anbefaler å ikke drikke kaffe samtidig, siden det kan ha en lakserende tilleggseffekt.