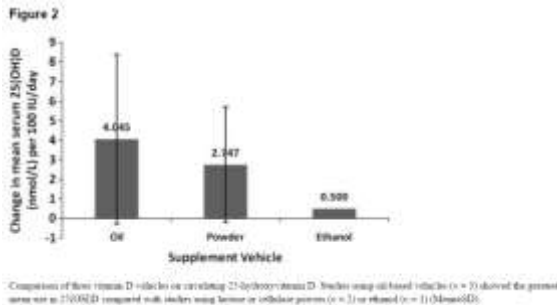


Welche Form von Vitamin D Zubereitungen ist empfehlenswert?

Vitamin D sollte in ögelöster Form eingenommen werden da der Körper dies sehr viel besser resorbieren kann. Gegenüber der kristallinen / Pulverform ist der Anstieg des Vitamin D Blutserums in Studien ca. 1,5 x höher. Um eine zuverlässige Dosierung zu haben werden ögelgefüllte Gelkapseln empfohlen, die ggü. Öltropfen außerdem preiswerter sind. Die Anfertigung einer individuellen Vitamin D Lösung in Apotheken wird nicht empfohlen, da es hier schon zu massiven Dosierungsfehlern mit schweren Nebenwirkungen kam.



(Quelle: Studie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3033429/>)

Wann ist die beste Zeit zur Einnahme von Vitamin D?

Laut einer Studie der Cleveland Clinic sollte die Tagesdosis Vitamin D mit der größten Mahlzeit des Tages eingenommen werden. Der Vitamin D Blutlevel erhöht sich dadurch um ca. 50%.

Eine tägliche Einnahme ist gegenüber der wöchentlichen Einmaldosis zu bevorzugen, um eine permanente Versorgung aller Zellen des Körpers zu gewährleisten.

Wenn die Einnahme einmal vergessen wird, sollte sie am Folgetag zusätzlich eingenommen.

(Quelle: Cleveland Clinic Study: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20200983>)

Weitere Ergänzungsmittel

Um die Aufnahme und enzymatische Umwandlung von Vitamin D3 zu verbessern sowie die heilenden Effekte auf das Immunsystem und Gehirn zu unterstützen empfiehlt Dr. Coimbra folgende Substanzen:

- Omega 3-Öl (Fischölkapseln) 2.000 mg / pro Tag (wichtig vor allem im ersten Jahr der Behandlung zur Heilung vorhandener Läsionen)
- Zink 15 mg / pro Tag
- Cholin 500 mg / pro Tag
- Magnesium 600 – 1200 mg elementar / pro Tag
- Vitamin B2 (Riboflavin) 200 - 400 mg / pro Tag
- Folsäure 3 - 12 mg / pro Tag
- Vitamin B12 mindestens 20 mcg / pro Tag
- Chromium Picolinate ca. 450 mcg / pro Tag
- Selen 100 mcg / pro Tag

Die Mengenangaben sind Durchschnittswerte und können je nach BMI / Körpergewicht und Alter sowie individueller Blutwerte vom Protokollarzt angepasst werden.

Welche Einflüsse können die Vitamin D3 Verwertung stören?

Laut Dr. Coimbra sind diese 4 Faktoren die größten Hindernisse, die das Coimbraprotokoll stören:

- Stress
- Depression
- Rauchen
- Drogen
- Pharmazeutika gegen Epilepsie oder andere neurologische Erkrankungen

Dr. Coimbra empfiehlt, dass alle konventionellen Basistherapeutika (Interferon, Rebif, Copaxone, Tysabri, Gilenya, etc.) vermieden werden sollten da sie die Vitamin D3 Verwertung stören und eine normale Regulation des Immunsystems verhindern. Patienten, die bereits auf ein Basistherapeutikum eingestellt sind, sollten es unter Begleitung eines Arztes ausschleichen vor Beginn des Coimbraprotokolls.

Andere Medikamente, die Vitamin D3 Verwertung stören können

- Magensäureblocker
- Barbiturate
- Carbamazepine
- Cholestyramine
- Colestipol
- Fosphenytoin
- H2 Blocker: Tagamet, Pepcid, Axid, Zantac
- Heparin
- Highly Active Antiretroviral Therapy, eine Kombinationstherapie gegen AIDS
- Isoniazid
- Orlistat
- Phenobarbital
- Phenytoin
- Rifampin
- Mineralöhlhaltige Produkte
- Johanniskraut

Steroide wie Prednisolon und Cortison verhindern die Vitamin D Aufnahme zwar nicht, aber die Verstoffwechslung von Vitamin D wird gestört, so dass weniger aktiviertes Vitamin D geformt wird.

(Quellen: http://www.amazon.com/Vitamin-Dummies-Alan-L-Rubin/dp/0470891750/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1454291906&sr=8-1&keywords=vitamin+d+dummies)

Die Arbeit zur Verbreitung des Coimbraprotokolls jetzt unterstützen mit einer Spende:

Einfach <https://paypal.me/coimbraprotokoll> aufrufen, Betrag eingeben und Geld senden.