

Nossas dicas médicas de suplementação 2018

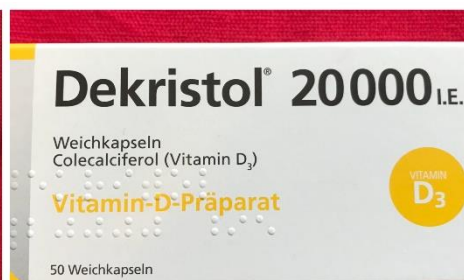
Dr. med. Olaf Dathe, ginecologista & Gláucia Bastos-Dathe, dermatologista

As recomendações que empregamos desde 2015 são do médico Dr.med. Raimund von Helden: Suas informações podem ser encontradas aqui: Veja aqui uma visão geral dos produtos:

www.vitaminDservice.de
www.komplettepalette.de
www.vitamindservice.de/vitamin-d-hitliste

Desde 2015 fazemos em nosso consultório o tratamento adequado de mais de 1000 pacientes. Nós indicamos o **exame de sangue** para dosar a **Vitamina D3 (25-OH)** e calculamos a dosagem de acordo com o peso corporal. O objetivo é **alcançar 50-60 ng/ml**

- 1. Vitamina D3 (colecalfiferol): com 20.000 UI/semana corresponde a 3000-5000 UI/dia,**
Exemplo: Dekristol 20.000 IE (necessita de receita médica, PZN-04007393) 50 cápsulas por €35, tomando 1 cápsula por semana, dá para quase 1 ano. Por dia custa aproximadamente 1 centavo.
 - 2. Vitamina K2 100-200µg diariamente:**
Exemplo: Comprar sem receita na farmácia (PZN 10794202). 50ml custam cerca de €23. Tomando 10 gotas por dia dá para aproximadamente quatro meses. Dose ideal: tomar 15 gotas por dia. Custos diários por volta das 19 a 5 centavos.
 - 3. Vitamina C, 1g por dia**
 - 4. Citrato de magnésio 400 mg/dia**
Exemplo: dm, Magnesiumcitrat 20 sacos de pó solúvel custam cerca de €4. Usar 1 saco por dia, dura 20 dias. A Dose diária custa aproximadamente 20 centavos.
- Para quem deseja engravidar, com gravidez ou amamentando ainda é recomendado:
- 5. Suplementação com ácido fólico 400µg e iodo 150µg uma dose diária**
Exemplo: dm, cerca 5 centavos por dia
 - 6. Ômega 3 DHA 200 mg/dia**
Exemplo: dm, cerca 5 centavos por dia



Dosagem e preços: Data de julho de 2018 (não assumo responsabilidade)

Todos os gastos são do paciente. Em alguns casos o convênio particular cobre os custos do exame e medicamento (raramente o convênio público)

Desejamos-lhe boa saúde!

Seu orientador de suplementação de Vitamina D com certificado (<https://www.vitamindservice.de/therapeuten>)

Dr. O. Dathe
Frauenarzt
Praxis
Rosenstr. 6
80331 München
www.drdathe.de
Dr.Dathe@gmx.eu

G. Bastos-Dathe
Ärztin & Especialista em Dermatologia (PUC-Rio de Janeiro)
Privatpraxis
Nymphenburger Str. 47
80335 München
www.glaucia.de
info@glaucia.de