



Protokół przyczyn źródłowych przedstawia

RCP-KP PODRĘCZNIK

Twoje kompleksowe
przewodnik krok po kroku do nauki
i wdrażanie RCP

WERSJA 11

Zaktualizowano w marcu 2024

r. © 2024 RCP INSTITUTE, LLC WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE

ZASTRZEŻENIE MEDYCZNE

Witamy w protokole Root Cause!

Root Cause Protocol (RCP) został opracowany przez Morleya Robbinsa i jest protokołem krok po kroku zaprojektowanym w celu zmniejszenia stanu zapalnego i stresu oksydacyjnego na poziomie komórkowym. Przywracając równowagę kluczowych minerałów w organizmie, np. magnezu, miedzi i żelaza, możesz zoptymalizować i zwiększyć poziom energii i vitalność.

Morley przekształcił karierę w głównym nurcie przemysłu medycznego w dążenie do poznania podstawowych składników zdrowego metabolizmu. Od 2009 r. w tym celu studiował książki, podręczniki i tysiące artykułów naukowych. Po uświadomieniu sobie potężnej roli magnezu we wszystkich układach metabolicznych, dowiedział się, że miedź współpracuje z magnezem, aby wytwarzać energię, która daje nam życie. RCP jest ukoronowaniem jego wysiłków i jest rewolucyjny w swoim podejściu do zdrowia z prawdziwie holistycznej perspektywy, poprzez spojrzenie na cały organizm (twoje ciało!) i na to, jak wszystkie elementy współdziałają, zamiast ograniczać się do izolowanych składników odżywczych lub określonych warunków.

Przywrócenie równowagi to duże przedsięwzięcie, dlatego celem tego Podręcznika jest rozbicie protokołu na małe i łatwe do opanowania kroki. Na pierwszy rzut oka może się to wydawać przytłaczające, ale jeśli robisz to we własnym tempie, krok po kroku, wkrótce stanie się stylem życia, który chętnie integrujesz, ponieważ czujesz się lepiej.

Kiedy zaczynasz RCP, nigdy nie robisz tego sam! Pomoc jest zawsze dostępna w społeczności/forum [RCP, gdzie znajdziesz](#) ogólną dyskusję na każdy temat RCP, jaki przyjdzie Ci do głowy.

Forum to uła aktywności z różnorodnym gronem członków. Co miesiąc prowadzimy sesje pytań i odpowiedzi na żywo, aby odpowiedzieć na pytania RCP dla członków społeczności. Jeśli chcesz uzyskać bardziej spersonalizowane wsparcie 1:1, kliknij [tutaj](#).

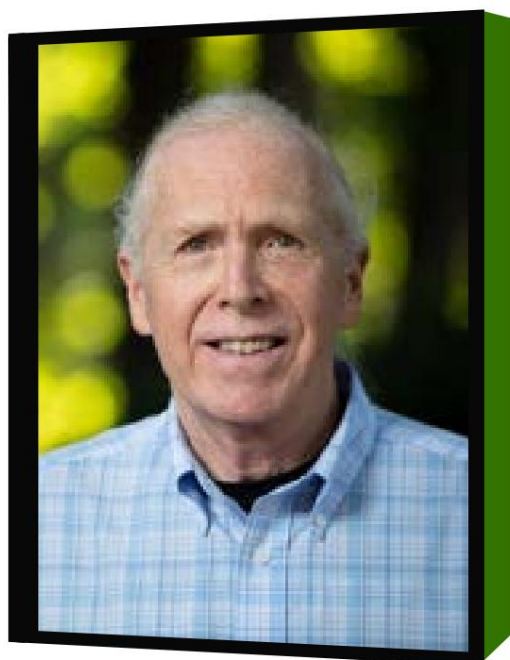
Aby przeczytać setki historii sukcesu RCP, sprawdź nasze referencje RCP. [Jeśli jesteś historią sukcesu](#) i chcesz, aby dodano Cię do referencji, podziel się tym za pośrednictwem naszej strony internetowej! [_____](#)

Wybierasz się w podróż ku nowemu podejściu do zdrowia, a ten Podręcznik będzie Twoim przewodnikiem w tej podróży.

Twoje zdrowie,

Morley Robbins i zespół RCP

Morley Robbins

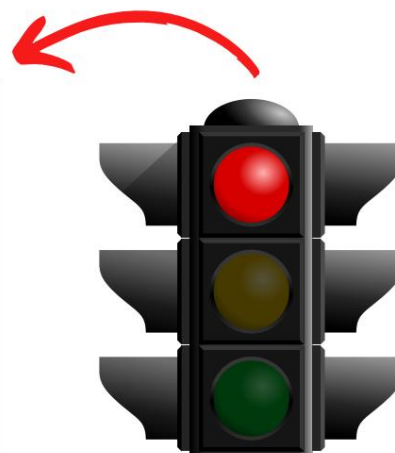


ZATRZYMUJE SIĘ I RUSZY

na pierwszy rzut oka

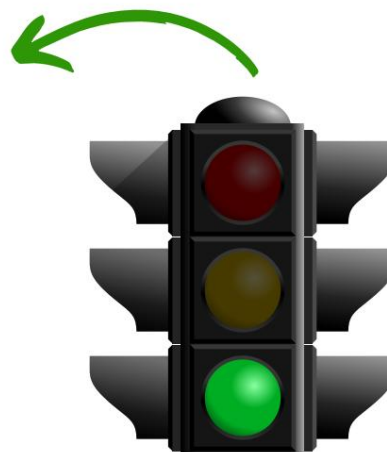
Badania, na których opiera się metoda RCP, pokazują, że każdy z **leków STOP** zaburza zdolność organizmu do wytwarzania enzymatycznych form miedzi, które są niezbędne do wytwarzania energii.

Ukończenie programu STOPS eliminuje zakłócenia powodowane przez syntetyczne suplementy, przetworzoną żywność i inne czynniki.



PRZYSTANKI

Każdy z **STARTS** zwiększa skuteczność biodostępnej miedzi i jej wyjątkową zdolność do wykorzystywania energii tlenu. Miedź jest jedynym pierwiastkiem na planecie Ziemia, który ma taką zdolność. Jedną ze stałych odpowiedzi ludzi na RCP jest zwiększenie produkcji energii.



STARTUJE

Możesz wydrukować poniższe strony podsumowania i zabrać je ze sobą na zakupy lub trzymać je pod ręką, aby mieć do nich łatwy dostęp!

ZATRZYMUJE SIĘ (FAZA O)



1. **PRZESTAŃ** przyjmować suplementy żelaza, produkty wzbogacane żelazem, cokolwiek z „dodatkiem żelaza”. 2. **PRZESTAŃ** przyjmować suplementy witaminy D3 lub JAKĄKOLWIEK żywność wzbogaconą witaminą D. 3. **PRZESTAŃ** przyjmować suplementy wapnia. 4. **PRZESTAŃ** przyjmować suplementy cynku. 5. **PRZESTAŃ** przyjmować suplementy molibdenu. 6. **PRZESTAŃ** przyjmować jedną dawkę dziennie preparatów multiwitaminowych, preparatów prenatalnych itp.
7. **PRZESTAŃ** przyjmować syntetyczne witaminy z grupy B z butelki (przyjmuj je z pożywieniem!)
8. **PRZESTAŃ** stosować syntetyczne formy askorbinianu/kwasu askorbinowego i cytrynianu/kwasu cytrynowego. 9. **PRZESTAŃ** stosować syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy (HFCS) i sztuczne słodziki. 10. **PRZESTAŃ** stosować przemysłowe oleje omega-6 (np. olej sojowy, olej rzepakowy itp.).
11. **PRZESTAŃ** używać fluoru (np. w paście do zębów, wodzie itp.)
12. **PRZESTAŃ** stosować srebro koloidalne jako antybiotyk. 13. **PRZESTAŃ** jeść żywność o niskiej zawartości tłuszczu, o wysokiej zawartości węglowodanów, przetworzoną i rafinowaną.

OGRANICZENIE narażenia na toksyny środowiskowe, w tym niekontrolowane narażenie na niebieskie światło i pola elektromagnetyczne z urządzeń elektronicznych (patrz [często zadawane pytania w podręczniku](#)) (aby uzyskać więcej szczegółów)

SZYBKĄ WSKAZÓWKĄ

Odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące STOPS i STARTS można znaleźć w [Załączniku A](#), a wiele innych można znaleźć, klikając łącza zamieszczone w niniejszym Podręczniku.



ZATRZYMUJE SIĘ (FAZA O)

Każdy **STOP** został wybrany ze względu na jego negatywny wpływ na biodostępną miedź. Wyeliminowanie tych czynników umożliwia organizmowi przywrócenie, odnowienie i odbudowę poziomu aktywnej ceruloplazminy w celu wykorzystania tlenu, dzięki czemu produkcja energii może zostać zoptymalizowana.

Po szczegółowym przejrzaniu tej listy, wielu zidentyfikuje wiele pozycji na liście **STOPS**, które trzeba będzie zatrzymać; inni mogli już zatrzymać niektóre lub wszystkie z nich. Po prostu zacznij od tego, gdzie jesteś, i stopniowo przechodź przez to, jak możesz. Nie wszystkie muszą zostać zrobione w ciągu jednego dnia!

Jeśli musisz wyeliminować kilka **STOPÓW** ze swojej rutyny, najlepiej jest robić to powoli, aby twoje ciało miało czas na stopniowe dostosowanie się. Możesz przejść przez **STOPY**, powoli wdrażając **STARTY**. To proces, a nie wyścig, a stopniowa redukcja może być mniej stresującą opcją. Kieruj się własnym osądem co do czasu, ponieważ będzie on różny dla każdego.

Gdy te zmiany stylu życia staną się trwałe, **STOPS** będzie nadal wspierać metabolizm miedzi i równowagę mineralną. To w dużym stopniu pomoże Twojemu organizmowi sprostać zmieniającym się potrzebom i wyzwaniom w czasie.

Aby dowiedzieć się więcej na temat powodów każdego z przystanków RCP, zalecamy obejrzenie jednego lub kilku bezpłatnych nagrań z naszych seminariów internetowych.

STARTY (FAZA 1-3 X)



FAZA 1: Fundamenty

1. **START** Przyjmowanie koktajli nadnerczowych
2. **START** Przyjmowanie kropli mineralnych lub stosowanie magnezu przezskórnie
3. **START** Przyjmowanie kompleksu witaminy C (WFC) pochodzącego z pełnowartościowej żywności
4. **ZACZNIJ** Przyjmowanie magnezu
5. **START** Przyjmowanie biodostępnej miedzi

FAZA 2: Wspieranie składników odżywczych

- 6a. **ZACZNIJ** Jeść organiczne, pełnowartościowe produkty pochodzące od naszych przodków 6b. **START** Pij zmineralizowaną, filtrowaną wodę. **START** Przyjmuj witaminy z grupy B pochodzące z Matki Natury. **START** Przyjmuj kompleks witaminy E z pełnowartościowej żywności 9. **ZACZNIJ** przyjmować bor 10. **ZACZNIJ** Przyjmowanie oleju z wątroby dorsza

FAZA 3: Zaawansowane składniki odżywcze

11. **ZACZNIJ** przyjmować taurynę
12. **START** Przyjmowanie ziemi krzemkowej 13. **START** Przyjmowanie jodu z pożywienia

FAZA X: Ulepszenia stylu życia

14. **START** Oddawanie krwi 15. **START** Zarządzanie poziomami histaminy/reakcjami 16. **START** Uwalnianie stresu emocjonalnego 17. **START** Wzmocnienie pola bioenergetycznego 18. **START** Regularne korzystanie ze światła słonecznego
19. **START** Wykonywanie radosnego ruchu



JAK ZACZAĆ

START^H_{mi}
mi
!

PRZYSTANKI

Zacznij od stopniowego zatrzymania listy elementów w
FAZIE 0 - **STOPS**. Samo wykonanie tego kroku
prawdopodobnie będzie miało pozytywny wpływ, a jest za darmo! :)

POCZĄTKI

WAŻNE: Najlepiej jest wdrażać **STARTY** pojedynczo.
Pozwala to organizmowi na łagodne wprowadzenie
się i pomaga wyraźniej ocenić reakcje organizmu.

ZWALNIAĆ SZYBKOŚĆ

Zawsze zaczynaj od małej ilości i zwiększaj ją powoli,
aby dać swojemu ciału czas na przystosowanie się do
każdego nowego dodatku. Odczekaj 5-7 dni
lub więcej między dodatkami/zmianami. Przechodź we
własnym tempie przez FAZĘ 1-3. Jeśli Twoje
wyjątkowe ciało daje Ci znaki, że nie jest gotowe na
konkretny suplement, możesz go tymczasowo pominąć i wrócić później.

KONSYSTENCJA

Aby w pełni wykorzystać potencjał RCP, ważne
jest, aby być tak konsekwentnym i systematycznym,
jak to możliwe, na każdym etapie. Zmierzone
podejście zmniejsza stres fizjologiczny, co z
kolei sprzyja gojeniu.

BRAK OSI CZASU

RCP jest we własnym tempie, bez ustalonego
harmonogramu. Nie spiesz się i słuchaj reakcji swojego
ciała, aby pomóc w kierowaniu postępem. FAZY są
kumulatywne — gdy zaczynasz FAZĘ 2, powinieneś nadal
kontynuować FAZĘ 1 itd.

FAZA X

Niektórzy będą potrzebować dodatkowego wsparcia w
postaci jednej lub więcej strategii PHASE X przed lub w
trakcie **STARTS**, aby przyspieszyć proces gojenia.

POMOCNE WSKAZÓWKI

Podróż uzdrawiania nie jest linią prostą, a harmonogram uzdrawiania jest różny dla każdego. Będą wzniesienia, doliny i zakręty, ale dopóki idziesz do przodu, nawet powoli, to sygnał, że zmierzasz we właściwym kierunku.

Prowadzenie dziennika może okazać się świetnym sposobem na śledzenie postępów.

“

Aby w pełni wykorzystać potencjał RCP, ważne jest, aby być tak konsekwentnym i systematycznym, jak to możliwe, na każdym etapie. Zmierzone podejście zmniejsza stres fizjologiczny, co z kolei sprzyja gojeniu.

”

Aby ułatwić Ci włączenie ćwiczeń RCP **STARTS** do codziennej rutyny, zapoznaj się z naszym Sugerowanym harmonogramem dnia.



[KLIKNIJ TUTAJ](#)

ABY OSIĄGNAĆ CAŁOŚĆ
ZALETY KORZENIA
PONIEWAŻ PROTOKÓŁ, NAJLEPIEJ
ZACZAĆ OD EDUKACJI.

Dlatego proszę
PRZECZYTAJ TEN DOKUMENT
W CAŁOŚCI ZANIM PODJĄDZIESZ
KTÓRYKOLWIEK Z KROKÓW.



Niniejszy dokument będzie aktualizowany w
miarę pojawiania się aktualizacji, dlatego
prosimy o zapisanie się na listę mailingową RCP.
Podręcznik RCP jest całkowicie BEZPŁATNY,
ale jeśli chcesz się nim podzielić ze
znajomym, NIE wysyłaj mu kopii pliku PDF.
Zamiast tego poproś znajomego o [pobranie
własnej kopii](#) abyśmy mogli zapewnić
wszystkim otrzymywanie aktualizacji.

CZTERY KLUCZOWE ZASADY

które skupiają się na zdrowiu, a nie na chorobie

1

Stres oksydacyjny wynikający z zaburzeń w produkcji energii w mitochondriach jest przyczyną chorób.

Wspomaganie wytwarzania i przepływu energii w ciele pozwala na uzdrawianie na wszystkich poziomach i we wszystkich układach.

2

RCP opowiada się za „wzmacnianiem gospodarza” w przeciwieństwie do „atakowania gościa” w odniesieniu do patogenów i toksyn wszelkiego rodzaju. Organizm w optymalnym zdrowiu jest lepiej w stanie przeciwstawić się najeźdźcom, a strategie „atakowania” mogą wyczerpać zasoby organizmu i osłabić jego wrodzony układ odpornościowy.

3

Podczas gdy główny nurt medycyny stara się zalewać organizm izolowanymi, syntetycznymi wersjami składników odżywczych, których poziom w standardowych badaniach laboratoryjnych jest niski, RCP szuka przyczyn niskiego poziomu tych składników odżywczych i koncentruje się na dostarczaniu bloków budulcowych niezbędnych do naturalnego zrównoważenia wszystkich pierwiastków.

4

RCP zaleca składniki odżywcze ze świeżej żywności ekologicznej w jak największym stopniu. Syntetyczne składniki odżywcze nie zawierają enzymów i kofaktorów, które występują naturalnie w pełnowartościowych produktach spożywczych, aby wspomagać ich trawienie, przyswajanie i aktywację w organizmie.

ZAŁOŻENIE

rcp

Nadrzędnym celem Root Cause Protocol (RCP) jest zwiększenie energii w ciele.

Zwiększenie energii jest możliwe dzięki:

- 1) Zwiększenie biodostępnej miedzi w celu...
- 2) Zmniejszyć niezwiązane żelazo 3)
- Zmniejszyć szybkość spalania magnezu (MBR) (aby chronić reakcje REDOX (redukcja-utlenianie), które uruchamiają homeostazę organizmu. Kiedy magnez nie jest stale tracony, organizm jest w stanie lepiej regulować i oszczędzać tlen)
- 4) Utrzymanie równowagi mineralnej w komórkach
(podstawowa przyczyna praktycznie wszystkich problemów zdrowotnych)

Mówiąc bardziej naukowo, RCP ma na celu wspieranie chęci organizmu do wykorzystania energii tlenu. Ten dwuetapowy proces będzie:

1. Aktywuj tlen, aby wytworzyć energię w mitochondriach. 2. Dezaktywuj utleniacze (wypadki z tlenem), aby oczyścić spaliny.

- Ceruloplazmina (Cp) to białko zależne od miedzi, które w zdrowym organizmie umożliwia działanie ferroksydazy.
- Ferroksydaza (FOX), „aktywna” forma ceruloplazminy, jest enzymem, który reguluje lub opiekuńczo działa na żelazo i zapobiega jego „rdzewieniu”, tj. utlenianiu. Ferroksydaza jest głównym enzymem antyoksydacyjnym, który reguluje stan żelaza w organizmie.
- Nieprawidłowo regulowane, niezwiązane, nadmiarowe żelazo jest największym źródłem stresu oksydacyjnego i stanu zapalnego w organizmie.

Więcej informacji na temat tych i innych kluczowych terminów naukowych można znaleźć w [ZAŁĄCZNIKU B](#) do niniejszego dokumentu.

JEŚLI WYKONUJESZ TESTOWANIE

proszę współpracować z konsultantem

Wiele osób decyduje się rozpocząć protokół bez testów wyjściowych; jednak tym, którzy chcieliby dowiedzieć się więcej o swojej osobistej dynamice minerałów i statusie żelaza, sugerujemy współpracę z konsultantem RCP (RCPC), z których każdy jest przeszkolony w zakresie interpretowania zalecanych testów RCP w świetle Twojej osobistej historii. Korzyści obejmują uzyskanie wglądu w źródła Twoich objawów/problemów zdrowotnych i otrzymanie spersonalizowanego podejścia do dostosowania RCP do Twoich unikalnych potrzeb. Posiadanie przewodnika po Twojej podróży zdrowotnej zapewnia solidne źródło wsparcia w dalszym działaniu.

Usługi są zazwyczaj oferowane online, co pozwala Ci wybrać współpracę z osobą, z którą czujesz się dobrze, niekoniecznie z osobami z Twojego najbliższego otoczenia.

Więcej informacji na temat zalecanych przez nas badań znajdziesz w [sekcji](#)

[Często zadawane pytania dotyczące badań laboratoryjnych – HTMA i krwi.](#)

Odkryliśmy, że testy te są poprawne kierunkowo, lecz nie są bezwzględne.

Opcje uzyskania bardziej definitywnego pomiaru żelaza zgromadzonego w tkance są drogie i inwazyjne za pomocą biopsji wątroby i/lub specjalistycznych MRI. Testy mierzące biodostępną miedź nie są dostępne w sprzedaży i są dostępne tylko dla laboratoriów badawczych.

Ze względu na brak zasobów do pomiaru definitywnych biodostępnych poziomów miedzi lub żelaza, uznaliśmy za wartościowe „triangulowanie” wyników opartych na kilku markerach krwi i tkanki włosów, a także na ogólnej funkcji i objawach. To podejście jest kierunkowo poprawne i wspiera proces przywracania poziomów składników odżywczych i dążenia do homeostazy mineralnej.

RCPC są przeszkoleni w zakresie wykorzystywania tych wyników w ramach kompleksowej rozmowy z Tobą, aby pomóc Ci zrozumieć, w jaki sposób Twoje czynniki stresogenne wpłynęły na Twoje wyniki. Głównym celem RCP jest korygowanie stresu oksydacyjnego, który wynika z tych zaburzeń równowagi.

Dla Państwa wygody udostępniamy internetowy [katalog przeszkolonych](#)

[Konsultanci ds. protokołu przyczyn źródłowych](#)



KLIKNIJ TUTAJ

STARTUJE

Polecane produkty

Zalecane produkty dla każdego z **STARTÓW** można znaleźć pod tym [linkiem](#).

Należy pamiętać, że produkty te podlegają Zastrzeżeniu Medycznemu, na które wyraziłeś zgodę rejestrując się w celu pobrania Podręcznika RCP.

Dokładnie sprawdziliśmy wymienione produkty pod kątem jakości, czystości i zawartości składników odżywczych. Podczas procesu selekcji, zawsze gdy jest to możliwe, szukamy składników organicznych, jednocześnie zwracając uwagę na wypełniacze, sztuczne składniki i metody przetwarzania. Witaminy są szczególnie podatne na degradację składników odżywczych, ponieważ ich cząsteczki są wrażliwe na światło i ciepło, a zatem wymagają delikatnego przetwarzania, aby zachować całą naturę spożywczą witaminy. Dotyczy to w szczególności pełnowartościowych produktów spożywczych C i E oraz oleju z wątroby dorsza.

Staramy się uwzględnić różnorodne marki, a dla każdego produktu dołożyliśmy wszelkich starań, aby zapewnić wiele linków (Amazon, iHerb itp.), aby ułatwić Ci zakupy. Gdziekolwiek to możliwe, uwzględniliśmy również opcje międzynarodowe w naszym [katalogu produktów](#).

Niektóre linki zawierają kod partnerski, dzięki czemu dokonując zakupów w danym sklepie, wesprzesz tę organizację (bez żadnych dodatkowych kosztów).

Istnieje wiele produktów, spośród których można wybierać, i nie jesteśmy w stanie zbadać każdego z nich. Jeśli zdecydujesz się na produkty, które nie są wymienione w [katalogu produktów](#), możliwe, że nie działają tak dobrze, jak te, które sprawdziliśmy. Aby zobaczyć wytyczne dotyczące wyboru produktów spoza listy, zobacz [Handbook FAQs](#).

Należy pamiętać, że firmy okresowo zmieniają receptury, dlatego zalecamy regularne sprawdzanie etykiet produktów w celu zapoznania się z aktualizacjami składników, poziomów składników odżywczych i dawek, które mogłyby mieć wpływ na atrakcyjność lub dawkowanie produktu.

Jeśli którykolwiek z linków do produktów jest nieaktualny lub jeśli chcesz zaproponować produkt z tej listy, [skontaktuj się z działem obsługi klienta](#).

ZESTAWY PRODUKTÓW RCP

Dla Twojej wygody kilka firm w różnych regionach stworzyło zestawy produktów RCP.

Zestawy te różnią się pod względem zawartych w nich suplementów, dlatego koniecznie sprawdź je w zestawieniu **STARTS**, aby dowiedzieć się, które z nich trzeba będzie kupić gdzie indziej. Pamiętaj, że NIE MUSISZ kupować zestawu, aby zacząć, i możesz zamawiać produkty indywidualnie, z dowolnego źródła lub źródeł, które są dla Ciebie dostępne.

Należy pamiętać, że wielu z naszych sugerowanych dostawców sprzedaje inne produkty, których NIE polecamy, dlatego sugerujemy, aby trzymać się linii produktów, do których linkujemy, lub upewnić się, że znajdują się one w obszarach produktów RCP na ich stronach internetowych. Jeśli nie masz pewności, czy produkt nadaje się do użytku z RCP, skontaktuj się ze sprzedawcą produktu, aby to potwierdzić przed zakupem.

Nie należy również rozpoczynać przyjmowania wszystkich pozycji z zestawu w tym samym czasie. Zalecamy wprowadzanie tylko jednego kroku na raz, zaczynając od małej ilości i powoli zwiększając ją w kierunku pełnej dawki, dając organizmowi czas na dostosowanie się między każdym dodaniem/zwiększeniem.

Więcej szczegółów znajdziesz w artykule [Jak zacząć](#).

Opcje zestawów można sprawdzić [tutaj](#).

ZASOBY ONLINE

RCP w mediach społecznościowych



GRUPA NA FACEBOOKU



STRONA NA FACEBOOKU



INSTAGRAM



YouTube'a



TIKTOK

Wiadomości i badania na rcp123.org który oferuje: [Nowe](#)

- [miesięczne webinaria](#) z członkami zespołu RCP, w tym Morleyem Robbinsem i Kristan Kershaw, obejmującymi szereg tematów, a także [archiwum poprzednich webinarów](#) [Archiwum](#)
- [multimediów](#) z wywiadów na żywo z Morleyem Robbinsem
- [Video](#) zarys podstawowych koncepcji RCP
- [Ponad 80 postów na temat toksyczności żelaza](#) wyjaśniając powiązania pomiędzy żelazem, miedzią, magnezem i innymi minerałami i/lub witaminami.

ZASOBY ONLINE

[Kurs towarzyszący podręcznikowi](#)

Program dostępny na żądanie, który krok po kroku przeprowadzi Cię przez podręcznik, dając Ci pewność siebie i przekonanie potrzebne do rozpoczęcia i kontynuowania RCP w swoim życiu.

[Instytut RCP](#)

Ten 16-tygodniowy kurs online stworzony przez Morleya Robbinsa i prowadzony przez Kristan Kershaw pozwala dogłębnie poznać RCP.

[Społeczność Premium RCP Forum](#)

internetowe oferujące stabilną, bezpieczną i przeszukiwalną platformę, po której łatwo się poruszać (z dala od mediów społecznościowych). To miejsce, w którym członkowie mogą dzielić się wskazówkami i trikami dotyczącymi RCP, omawiać problemy zdrowotne i otrzymywać opinie od społeczności konsultantów RCP. Regularne sesje pytań i odpowiedzi na żywo odbywają się na platformie Zoom, aby zadawać pytania i omawiać je na żywo lub oglądać nagrania w dogodnym dla siebie czasie.

[Filmy RCP 101](#)

Przewodnik krok po kroku przez „STOPS” i „STARTS” z dr. Benem Edwardsem i Morleyem Robbinsem. Dostępny w dowolnym momencie, jeśli zdecydujesz się na zakup.

[Seria Masterclass 2020](#)

5 nagranych sesji z prezentacjami Morleya Robbinsa i sesjami pytań i odpowiedzi. Pierwsze z tych zajęć są dostępne bezpłatnie.

[Książka Morleya: Wylecz swoje zmęczenie](#)

Bogate źródło informacji na temat RCP, dostępne w różnych formatach.

POCZĄTKI

FAZA PIERWSZA

Należy pamiętać, że pomiary w tym podręczniku są oparte na ilościach w Stanach Zjednoczonych. Jeśli jesteś w innym kraju, porównaj amerykańską miarę łyżki stołowej z lokalną miarą.

Na przykład, w standardowej amerykańskiej mierze łyżki stołowe 1 łyżka odpowiada 3 łyżeczkom, podczas gdy w wielu australijskich jednostkach miary łyżki stołowej odpowiadają one 4 łyżeczkom.

1) **START:** KOKTAJLE NADNERCZOWE

Tło: Koktajle

nadnerczy (AC) zapewniają wsparcie elektrolitowe, które pomaga odżywić nadnercza. Odżywione nadnercza wspomagają wątrobę w wytwarzaniu większej ilości ceruloplazminy (biodostępnej miedzi). Ponieważ większość witaminy C w organizmie jest magazynowana i wykorzystywana przez nadnercza, pełnowartościowa witamina C odgrywa również ważną rolę w AC.

Aby dowiedzieć się więcej o koktajlach nadnerczowych, polecamy obejrzeć film [RCP Starts: Mineral drops and adrenal cocktails](#) i inne [bezpłatne webinaria w archiwum](#) na pokrewne tematy.

Od czego zacząć:

Zacznij powoli od „oryginalnego” przepisu podanego

[tutaj](#) z [sokiem pomarańczowym](#), kremem z kamienia winnego i solą. Jeśli nie możesz użyć tych składników, dodaliśmy alternatywy. Niektóre wyjątkowo wrażliwe

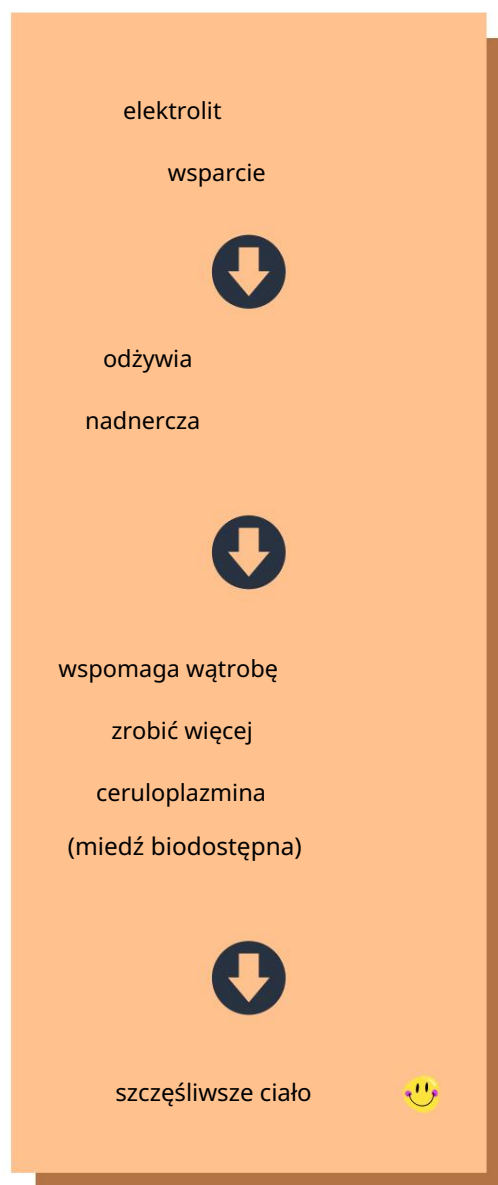
Ludzie mogą zacząć od ¼ lub ½ porcji, aby pozwolić organizmowi stopniowo się przyzwycząć.

Najlepiej jest nie przyjmować koktajli nadnerczowych z jedzeniem. Sugerujemy przyjmowanie ich około 10 rano i 14 po południu. Jeśli jednak Twój harmonogram utrudnia przyjmowanie ich między posiłkami, przyjmuj je, kiedy możesz, ponieważ lepiej jest przyjmować je z jedzeniem lub w jego pobliżu niż nie wcale. Znajdź to, co najlepiej pasuje do Twojego harmonogramu.

CHCESZ PRZEPISU?



[KLIKNIJ TUTAJ](#)



1) **START:** KOKTAJLE NADNERCZOWE

dalszy

W dłuższej _____

perspektywie: Większość osób zaczyna od jednego AC dziennie, a po kilku tygodniach lub miesiącach stopniowo zwiększa dawkę do dwóch, zależnie od reakcji organ
Niektórzy będą eksperymentować i stwierdzą, że dobrze reagują na więcej niż dwa dziennie, podczas gdy inni stwierdzą, że nie potrzebują ich codziennie. To bardzo osobiste doświadczenie, podobnie jak znalezienie najlepszego przepisu dla siebie.

Możesz samodzielnie stworzyć własną klimatyzację lub dla wygody skorzystać z gotowych rozwiązań.



PRZEPISY DIY

Strona internetowa RCP koktajl nadnerczowy FAQ

Kompleksowa tabela dla wszystkich

Elementy **START** można znaleźć tutaj _____

Zalecane produkty wspomagające pracę nadnerczy:

Poniżej znajdują się linki do polecanych gotowych produktów na wzmocnienie nadnerczy, posortowanych według lokalizacji.

Australia

Kanada

Zjednoczone Królestwo

Stany Zjednoczone

Światowy

Europa

Nowa Zelandia

Pamiętaj: możesz zmieniać tylko JEDNĄ rzecz na raz!

2) **START:** KROPLE MINERALNE / MAGNEZ TRANSDERMALNY

Informacje ogólne: Krople

mineralne i magnez przezskórny to dobry sposób na wprowadzenie magnezu i/lub innych pierwiastków śladowych do codziennej rutyny.

Podejdź powoli do wyboru, którego dokonasz. Musisz wybrać tylko JEDNĄ lub drugą opcję na początek, a później możesz rozważyć dodatkowe wybory. Dzielimy się nimi w tej sekcji, ponieważ są to

są zazwyczaj dobrze tolerowane i dostępne dla większości ludzi.

Krople mineralne



Krople mineralne są zazwyczaj wytwarzane z odwodnionej wody morskiej lub słonych jezior, są bogate w magnez i mniejsze ilości naturalnie występujących minerałów, w tym potasu, sodu i śladowe ilości ponad 70 innych pierwiastków.



Krople mineralne są doskonałym źródłem chlorku, który jest jednym z głównych elektrolitów. Łączy się z wodorem w żołądku, tworząc kwas solny, silny enzym trawienny odpowiedzialny za rozkład białek, wchłanianie minerałów i aktywację czynników wewnętrznych, które pomagają wchłaniać [witaminę B12](#).

Więcej szczegółów znajdziesz w filmie [RCP Starts: Mineral drops and adrenal cocktails](#) w [archiwum bezpłatnych webinarów RCP](#).

Krople mineralne ciąg dalszy

W dłuższej perspektywie:

Z czasem większość ludzi odkrywa, że ½ - 1 łyżeczka (2,5 - 5 ml) w filtrowanej wodzie pitnej to odpowiednia dawka, a wielu będzie popijać przez cały dzień. Niektórzy decydują się podzielić dzienną dawkę na porcje rano i wieczorem (lub w innych odstępach czasu, aby dostosować ją do swojej rutyny). Znajdź sposób, który najlepiej pasuje do Twojego harmonogramu i pozwoli Ci codziennie ćwiczyć regularnie.



CZY WIESZ?

Chlorek
(elektrolit) pełni
wiele funkcji w
organizmie i musi być

stale
uzupełniane.



Magnez przezskórny

Transdermalny oznacza powolne wchłanianie przez skórę. Przezskórny magnez może być również skutecznym sposobem wchłaniania magnezu, albo poprzez bezpośrednie nakładanie na skórę, albo dodawanie do kąpieeli/moczenia stóp. Wystarczy wybrać JEDEN na początek, a później można dodać więcej, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Formy magnezu do stosowania przezskórnego:

Chlorek magnezu/płatki magnezu – często stosowane w „oleju” magnezowym lub w balsamach lub kremach przeznaczonych do stosowania na skórę. Doskonałe do stosowania w kąpielach lub moczeniu stóp w celu długotrwałej rekonwalescencji.

Sól Epsom/siarczan magnezu – często zachwalany jako „detoksykujący” magnez.

Nadaje się do wspomagania gojenia i regeneracji organizmu.

Siarczan może pomóc wątrobie wykonać zadania metaboliczne, które nie działają skutecznie. Świetny do stosowania w kąpielach lub moczeniu stóp.

Lotiony lub kremy magnezowe - zazwyczaj wykonane z chlorku magnezu lub siarczanu magnezu. Należy szczególnie uważać na dodane składniki, które mogą być niepożądane.



Od czego zacząć?

Wybierz JEDNĄ formę magnezu (do stosowania przezskórnego) na początek. Jeśli używasz sprayu, balsamu lub produktu „olejku magnezowego” na skórze, zacznij od małej ilości każdego dnia, a z czasem możesz powoli zwiększać. Kąpiele/ moczenie stóp można stosować tak często, jak chcesz, zaczynając od częściowej dawki, np. ¼ do ½. Pozwól, aby reakcja twojego ciała określiła czas trwania i częstotliwość

Ciąg dalszy magnezu przezskórnego

W dłuższej perspektywie:

Z czasem zwiększaj ilość magnezu przezskórnego do ilości, która wydaje Ci się odpowiednia. Niektórzy ludzie używają tylko niewielkiej ilości, a niektórzy używają go jako sposobu na zwiększenie tolerancji organizmu na magnez, a następnie dodają lub przechodzą na formy doustne (później w fazie 1).

***BONUS:** Przygotowując kąpiel lub kąpiel stóp z płatkami magnezu lub solą Epsom, możesz dodać sodę oczyszczoną (wodorowęglan sodu) i boraks (źródło boru), które są kofaktorami magnezu, aby zwiększyć wchłanianie i wzmocnić korzyści płynące z magnezu.

Przepisy na kąpiele magnezowe/moczenie stóp, a także więcej informacji na temat kofaktorów magnezowych można znaleźć w [sekcji FAQ podręcznika](#).

Polecane produkty z kategorii krople mineralne

Polecane produkty magnezowe do stosowania przezskórnego:

Aby uzyskać rekomendacje, zobacz poniżej. Jeśli wybierasz spośród innych alternatyw, sprawdź następujące kwestie:

- Czy zawiera jakiegokolwiek pozycje z listy **STOPS ?**
- Czy zawiera dodane składniki, których nasz organizm nie powinien wchłaniać?
- Pełną tabelę wszystkich pozycji **START** można znaleźć [tutaj](#) _____

Australia

Nowa Zelandia

Europa

Kanada

Zjednoczone Królestwo

Stany Zjednoczone

Światowy

Pamiętaj: dodawaj lub zmieniaj tylko JEDEN produkt na raz, aby zobaczyć, jak Twój organizm reaguje na nowy dodatek.

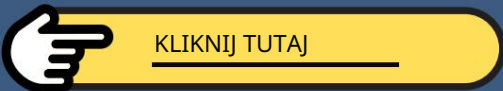
3) **START:** PEŁNA ŻYWNOŚĆ WITAMINY C (WFC) KOMPLEKS

Tło: Komplex

witamina C (WFC) w całości zawiera enzym tyrozynazy w swoim rdzeniu i dwa atomy miedzi w środku. Jest to kompletna, biodostępna forma witaminy C, na której nasze ciało jest zaprojektowane do działania. Miedź i bioflawonoidy działają synergicznie, aby zapewnić funkcje kompleksu witaminy C w całości, który ma właściwości antyoksydacyjne i odgrywa kluczową rolę w zarządzaniu żelazem.

Aby dowiedzieć się więcej na temat witaminy C w pełnowartościowej żywności, polecamy [obejrzeć film RCP STARTS: Pełnowartościowa witamina C i inne bezpłatne produkty webinaria w archiwum](#) w powiązanych tematy.

POPULARNE FORMY WITAMINY C



(W tym różnica między „witaminą C pochodzącą z pełnowartościowej żywności” a większością witamin Produkty C dostępne do zakupu)

Kiedy powinienem przyjmować WFC?

Pełnowartościową żywność C można przyjmować o każdej porze dnia, z posiłkiem lub bez.

Można łączyć codzienne spożycie WFC z koktajlami nadnerczy. Opcja koktajlu nadnerczy Jigsaw Health dostarcza już 400 mg WFC na koktajl, więc przyjmowanie większej ilości osobno jest opcjonalne.

Zaczynaj od małego

ilość

JEDNA opcja

wzrastać powoli

Większość ludzi zaczyna

nie więcej niż

400 mg dziennie

jeśli jesteś wrażliwy

do zmian, ty

może chcieć zacząć

w dawce 100 mg lub mniejszej na dobę

dzień.

Witamina C w pełnowartościowej żywności (WFC) cd.

W dłuższej perspektywie:

Większość ludzi ostatecznie zwiększa dawkę do 400 mg - 800 mg witaminy C w pełnowartościowej żywności dziennie. Ten wzrost może trwać tygodnie lub, co bardziej prawdopodobne, miesiące, w zależności od reakcji organizmu. Nie ma potrzeby się spieszyć.

Zalecane produkty pełnowartościowej żywności zawierające

witaminę C: Zobacz poniżej linki według kraju. Upewnij się, że sprawdzasz etykiety produktów, aby upewnić się, że kupujesz właściwy. Ponieważ cały kompleks witaminy C łatwo ulega degradacji do kwasu askorbinowego, ważne jest, aby trzymać się sprawdzonych produktów, które wykorzystują delikatne metody przetwarzania, aby zachować integralność całej cząsteczki witaminy C.

Możesz stwierdzić, że pierwszy produkt, którego spróbujesz, nie będzie dla Ciebie „idealnym” wyborem, ale możesz zacząć od jednego i wypróbować inne później, jeśli zajdzie taka potrzeba. To coś, z czym możesz eksperymentować z czasem. Powolne i stałe podejście najlepiej sprawdza się w znalezieniu odpowiedniego dopasowania.

Pełną tabelę wszystkich pozycji **START** można znaleźć [tutaj](#).

Linki do naszych rekomendowanych pełnowartościowych produktów spożywczych C

produkty są zawarte poniżej

Australia

Nowa Zelandia

Europa

Kanada

Zjednoczone Królestwo

Stany Zjednoczone

Światowy

Pamiętaj: dodawaj lub zmieniaj tylko JEDEN produkt na raz, aby zobaczyć, jak Twój organizm reaguje na nowy dodatek.

4) POCZĄTEK: MAGNEZ

Tło: _____

Magnez jest niezbędny dla zdrowego metabolizmu. Jest to podstawowy minerał, który jest niezbędny do przeprowadzenia tysięcy reakcji enzymatycznych. Odgrywa ważną rolę w trawieniu, zarządzaniu poziomem cukru we krwi, zdrowiu serca i wielu innych. Współpracuje również z miedzią, aby tworzyć energię komórkową i zarządzać żelazem. Podczas gdy magnez jest naturalnie uspokajający, przy wszystkich wymaganiach organizmu, magnez szybko się wyczerpuje, szczególnie w okresach stresu, i musi być uzupełniany codziennie.



Należy pamiętać, że **przed** dodaniem magnezu do codziennej rutyny, najlepiej jest wesprzeć organizm koktajlami nadnerczy (AC).

Większość osób, które rozpoczynają RCP, doświadczyła wystarczającego stresu, który obciąża nadnercza, które są organami reagującymi na stres w organizmie. Wpływa to na równowagę sodu i potasu w komórkach, a dodanie magnezu bez koktajli nadnerczowych może nasilić nierównowagę elektrolitów komórkowych i wywołać dalsze zmęczenie. AC zapewniają, że nadnercza otrzymują pożywienie, którego potrzebują, aby przygotować się na energetyzujący wpływ magnezu.



Od czego zacząć:

Zacznij od małej ilości JEDNEGO rodzaju magnezu i powoli ją zwiększaj.

Z czasem prawdopodobnie możesz dodać wiele rodzajów magnezu. Być może będziesz musiał zwiększyć dawkę do optymalnej w ciągu kilku miesięcy, w zależności od tolerancji jelit i ogólnej reakcji organizmu.

Wiele osób uważa, że najlepiej przyjmować suplementy magnezu w trakcie posiłku. Jest to prawdopodobne, ponieważ enzymy trawienne wydzielane przez organizm podczas jedzenia mogą pomóc rozłożyć tabletki/kapsułki magnezu. Nie ma sztywnej i szybkiej reguły, jednak woda z wodorowęglanem magnezu (inaczej woda magnezowa) jest często spożywana poza jedzeniem, ze względu na jej zasadowy charakter.

Glicynian magnezu ma działanie relaksujące, dlatego zaleca się przyjmowanie go wieczorem, natomiast jabłczan magnezu działa energetyzująco, więc lepiej jest przyjmować go rano; jednak dla niektórych jest odwrotnie. Zaleca się wypróbowanie różnych rodzajów magnezu, aby sprawdzić, jak organizm reaguje na różne formy w różnych porach dnia.

CZY WIESZ?

Istnieją trzy kofaktory: wodorowęglan, B6 i bor, które wspomagają wchłanianie i wykorzystanie magnezu. Dowiedz się więcej o kofaktorach magnezu w [RCP Handbook FAQs](#).

Aby dowiedzieć się więcej o znaczeniu magnezu, polecamy obejrzeć [RCP STARTS: Magnez i inne bezpłatne webinaria w archiwum](#) na pokrewne tematy.

W dłuższej perspektywie:

Stosując się do poniższych wytycznych dotyczących dawkowania, jeśli ważysz około 200 funtów (lub około 90 kg), Twoim ostatecznym celem będzie przyjmowanie 1000 mg dziennie przy użyciu dowolnej kombinacji produktów bogatych w magnez, doustnych suplementów magnezu i przezskórnego podawania



Dawka:

Optymalna dawka to ~5 mg „elementarnego” magnezu na funt masy ciała na dzień (lub ~10 mg magnezu na kilogram masy ciała na dzień). Ta formuła dawkowania została pierwotnie opracowana przez dr Mildred Seelig.

Niektórzy potrzebują więcej magnezu niż to, przynajmniej przez jakiś czas, więc możesz eksperymentować, aby znaleźć ilość, która jest dla Ciebie najlepsza. Aby dowiedzieć się więcej o tym, ile pierwiastkowego magnezu znajduje się w Twoim produkcie, zapoznaj się z [FAQ w Podręczniku](#).

Formy magnezu: Większość form

magnezu jest wartościowa dla organizmu, ale nie wszystkie formy działają dobrze dla każdego. Ważne jest, aby znaleźć formę (lub formy), które działają dobrze dla Ciebie. Może to wymagać ostrożnej, systematycznej próby kilku rodzajów, zaczynając od małej ilości, aby sprawdzić zgodność, a następnie powoli zwiększając do idealnej dawki.

Zachęcamy do przyjmowania wielu form magnezu, aby skorzystać z różnych korzyści każdej z nich. Jabłczan magnezu i glicynian magnezu są tutaj wymienione ze względu na ich wysoką wchłanialność i ponieważ zawierają wyższy poziom pierwiastkowego magnezu niż inne chelatowane formy. Są również dobrze tolerowane przez większość. Woda magnezowa (wodorowęglan magnezu) jest bardzo biodostępną formą i dostarcza wodorowęglanu, kofaktora wspomagającego wchłanianie magnezu ([patrz FAQ w Podręczniku](#)). _____.

Sugerujemy, aby nie zaczynać od kompleksu chelatu magnezu, który zawiera wiele form magnezu. Najlepiej jest próbować tylko jednej formy na raz, aż dowiesz się, która z nich działa dobrze w Twoim przypadku. Dowiedz się więcej o formach magnezu w naszych [ogólnych FAQ](#). _____



OSTROŻNOŚĆ



Cytrynian magnezu (również wymieniony jako węglan magnezu z kwasem cytrynowym) **NIE** jest zalecaną formą magnezu ze względu na interferencję kwasu cytrynowego z działaniem ceruloplazminy. Askorbinian, asparaginian i glutaminian również nie są zalecane. Zobacz [Ogólne FAQ](#). _____

REMEMBER!

Nie wszystkie formy magnezu działają dobrze na każdego

Zalecane doustne produkty magnezowe: Zobacz poniżej linki

według kraju. Na początek wybierz JEDNĄ formę magnezu. Upewnij się, że sprawdzasz etykiety produktów, aby upewnić się, że otrzymujesz właściwą. Jeśli wybierasz spośród innych alternatyw, upewnij się, że nie ma **STOPÓW** na liście składników.

Produkty bogate w magnez to pestki dyni i słonecznika, stabilizowane otręby ryżowe, tłuste ryby, wodorosty, różne orzechy, rośliny strączkowe i pełne ziarna, ciemne, liściaste warzywa i gorzka czekolada. Osoby poszukujące sposobu na naprawienie nierównowagi wapnia i magnezu powinny zapoznać się z [często zadawanymi pytaniami w podręczniku](#).

Pełną tabelę wszystkich pozycji **START** można znaleźć [tutaj](#). _____

Poniżej znajdują się linki do naszych rekomendowanych doustnych produktów magnezowych

[Australia](#)

[Kanada](#)

[Nowa Zelandia](#)

[Zjednoczone Królestwo](#)

[Światowy](#)

[Europa](#)

[Stany Zjednoczone](#)

Pamiętaj: dodawaj lub zmieniaj tylko JEDEN produkt na raz, aby zobaczyć, jak Twój organizm reaguje na nowy dodatek.

5) **START:** MIEDŹ BIODOSTĘPNA

Tło: _____

Biodostępna miedź w naszym ciele jest dostarczana głównie za pośrednictwem głównego białka antyoksydacyjnego, ceruloplazminy. Jest niezbędna do optymalnego funkcjonowania komórkowego i metabolicznego.

Aby wesprzeć nasze ciała w wytwarzaniu energii, oczyszczaniu „wydechu” i przeprowadzaniu dziesiątek reakcji enzymatycznych każdego dnia, potrzebujemy stałego dopływu biodostępnej miedzi. Celem RCP jest zwiększenie biodostępnej miedzi, a badania Morleya wykazały, że potrzeba źródeł wyłącznie w żywności może nie wystarczyć, aby pomóc nam poruszać się po współczesnym życiu.



Przez dobre 6-7 lat świadomie nie zalecaliśmy suplementacji miedzią. Teraz, w erze post-covidowej, zmieniliśmy nasze stanowisko. Dowiedzieliśmy się więcej i staramy się odpowiednio ulepszyć RCP.

Dostępność miedzi jest zagrożona. Białko ceruloplazminy jest szczególnie wrażliwe na stres dnia codziennego, ale co ważniejsze, stoi w obliczu poważnych zagrożeń środowiskowych.

Trzy największe zagrożenia dla miedzi stanowią glifosat, dieta bogata w fruktozę (HFCS – np. syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy dodawany do wielu produktów spożywczych) oraz antybiotyki czwartej generacji (np. CIPRO). Przyczynia się do tego również ogólny wysoki poziom przetwarzania dużej części „nowoczesnej żywności” na produkty finalne, które nie przypominają swoich pierwotnych odpowiedników. Środki te usuwają miedź z gleby, pożywienia i organizmu.



Rekuperacja:

Biorąc pod uwagę atak, możliwości pozyskania miedzi (nawet przy zachowaniu koncentracji na odpowiedzialnie hodowanej żywności przodków) stają się coraz trudniejsze, a w przewidywalnej przyszłości jest niewiele nadziei na poprawę. Dzisiejsi hodowcy bydła, którzy są oddani karmieniu trawą, odkrywają, ku swojemu zaskoczeniu, że wątroba ich bydła zawiera mało lub wcale miedzi. W wyniku tego braku miedzi i trwających wyzwań żywieniowych i zdrowotnych, z którymi mierzymy się obecnie, Morley zdecydował się opracować unikalny suplement miedzi, aby sprostać krytycznemu zapotrzebowaniu na ten minerał.

Produkt ten nazywa się „Recuperate” – jest suplementem diety stanowiącym dodatkowe źródło miedzi w formie biodostępnej.

Aby dowiedzieć się więcej o Recuperate, zalecamy przeczytanie naszych [często zadawanych pytań dotyczących Recuperate IQ](#) i oglądając [Copper i RCP](#) oraz inne [bezpłatne webinaria w archiwum](#) na pokrewne tematy.



W żaden sposób nie zgadzamy się z straszeniem suplementacją miedzią prowadzącą do „toksyczności miedzi”. W tym światopoglądzie całkowicie brakuje jakiegokolwiek rozważenia prawdziwego statusu żelaza – w tkankach – danej osoby. Brakuje również potrzeby równowagi żywieniowej w jakimkolwiek programie, który uwzględnia szerokie potrzeby ludzkiego metabolizmu.

Od czego zacząć:

Na początek należy stosować niewielką ilość preparatu dziennie, nawet jedną kapsułkę, jeśli jest to pożądane, a następnie stopniowo zwiększać dawkę do zalecanej na etykiecie produktu. Forma miedzi użyta w tym produkcie to bisglicynian miedzi. Jeśli jesteś wrażliwy na glicynę, możesz pominąć Recuperate na razie i potencjalnie spróbować ponownie w późniejszym etapie swojej drogi do uzdrowienia, gdy twoje ciało będzie bardziej do niego przystosowane.

Dawkowanie: Stopniowo zwiększaj dawkę do dawki sugerowanej na etykiecie produktu.

Wątróbka wołowa:

Poza Recuperate, wątroba wołowa jest nadal zalecana jako ważne źródło witamin z grupy B, enzymów i innych kofaktorów składników odżywczych. Jest doskonałym źródłem retinolu (preformowanej witaminy A). Nacisk na zwierzęta hodowane ekologicznie, karmione trawą i wypasane na pastwiskach wynika z korzyści jedzenia traw z nasłonecznionych, bogatych w miedź gleb, które nie są wyczerpywane przez chemikalia. Minerale historycznie znajdujące się w wątrobie zostaną następnie przekazane ze zwierzęcia na konsumenta.



Od czego zacząć:

Zacznij od małej ilości świeżej, organicznej, wypasanej na pastwiskach i/lub karmionej trawą wątroby wołowej i stopniowo zwiększaj do jednej porcji 4-6 oz. tygodniowo. Świeża wątroba wołowa jest uważana za superżywność ze względu na stężenie składników odżywczych, które zawiera. Spożywanie jej na świeżo to optymalny sposób na dostęp do wszystkich dobroci, jakie oferuje ta żywność.

Dawka:

Jedna porcja 4 - 6 oz. (110-170 g) świeżej wątroby wołowej na tydzień. Ponieważ wątróbka może być energetyzująca, sugerujemy przyjmowanie jej wcześniej w ciągu dnia, najlepiej wraz z tłustym posiłkiem, aby zapewnić optymalną absorpcję składników odżywczych, ale możesz wybrać dowolną porę, która najbardziej Ci odpowiada.

Jeśli nie masz dostępu do wątroby wołowej lub jeśli na początku wydaje się ona zbyt mocna, możesz zacząć od niewielkiej ilości suszonego, odtłuszczonego suplementu wątroby wołowej i powoli zwiększać dawkę do 4000-6000 mg dziennie, co odpowiada mniej więcej jednej porcji (4-6 uncji) świeżej wątroby wołowej na tydzień.

Zalecana na etykietach dawka wynosi zazwyczaj 3000 mg, dlatego należy odpowiednio dostosować liczbę kapsułek.



Na przykład: _____

Jeśli etykieta produktu sugeruje, że 4 kapsułki dziennie to 3000 mg (lub jedna 3-uncjowa tygodniowa porcja) świeżej wątróbki, to potrzeba 6 kapsułek dziennie, aby uzyskać 4500 mg (lub jedną 4,5-uncjową tygodniową porcję). Każda marka może różnić się pod względem sposobu podawania dawek i może być konieczne zapoznanie się z jej witryną internetową, aby poznać szczegóły. Dzienna dawka kapsułek może być rozłożona na 2-3 posiłki każdego dnia. Gdy organizm przyzwyczai się do suplementu z suszonej wątroby wołowej, preferowane jest przejście na świeżą wątróbkę, jeśli jest dostępna.

Aby dowiedzieć się więcej na temat wątroby wołowej, zalecamy przeczytanie naszego [FAQ](#) [dotyczącego wątroby wołowej](#) i obejrzenie filmu [RCP STARTS: Wątroba wołowa karmiona trawą](#) i [inne bezpłatne webinaria w archiwum](#) na pokrewne tematy.

Polecana wątróbka wołowa

produkty: Jeśli _____

chodzi o świeżą wątróbkę wołową, sprawdź lokalnych sprzedawców detalicznych, targi mięsne lub targi rolnicze, aby znaleźć najlepsze organiczne, pastwiskowe źródło, jakie możesz znaleźć. Istnieją również firmy znalezione online, które mogą wysłać do twoich drzwi. Propozycje dotyczące źródeł wątroby wołowej i innych produktów spożywczych przodków można znaleźć tutaj: znajdziesz w [sekcji FAQ Podręcznika](#).



Linki do produktów z suszonej wątroby wołowej znajdują się na następnej stronie. Wybierając spośród innych, których nie ma w katalogu produktów, ważne jest, aby wybierać te, które są odtłuszczone, organiczne, hodowane na pastwiskach i/lub karmione trawą, a także liofilizowane lub przetwarzane w niskiej temperaturze, aby zachować optymalną wartość odżywczą.

Pełną tabelę wszystkich pozycji **START** można znaleźć [tutaj](#).



Poniżej znajdują się linki do Recuperate IQ i polecanych przez nas produktów z suszonej wątroby wołowej.



Australia
Kanada



Nowa Zelandia
Zjednoczone Królestwo
Światowy



Europa
Stany Zjednoczone

NAJLEPSZA WSKAZÓWKA

Postępuj zgodnie z protokołem w kolejności, w jakiej zaczynasz, dodając lub dostosowując tylko JEDEN element na raz. To pomaga zobaczyć, jak Twoje ciało reaguje na nowy dodatek.



POCZĄTKI

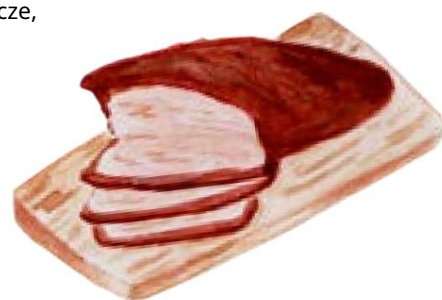
FAZA DRUGA

6) **START:** ORGANICZNA CAŁOŚĆ PRZODKÓW ŻYWNOSĆ

Celem tego kroku jest rozpoczęcie większej świadomości tego, co jesz. Ważne jest, aby zrozumieć, że przetworzona żywność ze względu na konserwanty i syntetyczne składniki ma znane właściwości tworzenia zaawansowanych produktów końcowych glikacji (AGE). Te produkty uboczne przetwarzania żywności są wysoce zapalne i destabilizują układ trawienny. Ponadto wiadomo, że AGE blokują drzwi, które umożliwiają wchłanianie miedzi. Jest to rzadko dokumentowane w kręgach badań dietetycznych. AGE są metaboliczną bramą do wszystkich form chorób przewlekłych.

*Przez określenie „niskowęglowodanowa” rozumie się tutaj niską zawartość rafinowanych węglowodanów. Owoce, warzywa i pełne ziarna w umiarkowanych ilościach to dobre, tradycyjne opcje. Więcej informacji na temat soli znajdziesz w [Handbook FAQs](#).

Ogólnie rzecz biorąc, zalecamy dietę przodków bogatą w składniki odżywcze, z mieszanką tłuszczu, umiarkowanego białka i niskiej zawartości węglowodanów* i obejmującą wszystkie grupy żywności. Dieta przodków może wyglądać inaczej dla każdego, w zależności od kultury i tradycji dziedzictwa przodków.



Może obejmować żywność, taką jak buliony kostne, fermentowane pokarmy, podroby i jedzenie od nosa do ogona, pełne ziarna i surowe nabiał, i wykorzystuje tradycyjne metody przygotowywania, które są zaprojektowane w celu zwiększenia strawności i maksymalizacji wartości odżywczej. Wykorzystuje również nierafinowane sole morskie/skalne, które zapewniają pełne spektrum minerałów, zamiast przetworzonej, jodowanej soli kuchennej, która składa się z izolowanego sodu.

Ogólnie rzecz biorąc, zamiast przetworzonej i pakowanej żywności, wybieraj żywność świeżą, lokalną, organiczną, sezonową, od zwierząt karmionych trawą, hodowanych na pastwiskach, dziko łowionych itd. Jeśli to możliwe, kupuj żywność na lokalnym targu rolnym i/lub rób zakupy tylko na zewnętrznych półkach supermarketu.

Dokonując wyboru żywności, pamiętaj, że tylko produkty pochodzenia zwierzęcego bogate w tłuszcz mogą dostarczyć gotową witaminę A w postaci retinolu, której potrzebujemy do załadowania miedzi do białka ceruloplazminy. Najbogatszymi źródłami retinolu są wątroba wołowa i olej z wątroby dorsza, a także inne organy, jaja, masło, śmietana, mięso i tłuste ryby. Retinol pochodzenia zwierzęcego jest aktywną formą witaminy A i jest najłatwiejszą formą do przyswojenia przez nasz organizm. Produkty roślinne zawierają prowitaminę A w postaci beta-karotenu, ale musi zostać przekształcona w retinol w złożonym procesie, aby mogła zostać wykorzystana przez organizm i jest uważana za najsłabszą formę witaminy A.

Więcej szczegółów znajdziesz w [14 różnicach](#)

[Między retinolem a beta-karotenem](#)

Aby dowiedzieć się więcej o retinolu, polecamy obejrzeć film Retinol i inne [bezpłatne webinaria w archiwum](#) na [pokrewne tematy.](#)



Od czego zacząć:

Rozpocznij przejście od przetworzonej żywności, zamieniając jeden produkt na raz. Przeczytaj listę składników na etykietach produktów: Czy są jakieś **STOPY** na liście?

-
- Czy są jakieś rzeczy, których nie potrafisz wymówić lub nie rozpoznajesz? Jeśli składniki na etykiecie nie czytają się jak lista składników w przepisie, to prawdopodobnie jest bardziej przetworzony, niż myślisz.
- Numery na etykietach często oznaczają konserwanty, sztuczne barwniki lub inne dodatki stabilizujące, które mogą przyczyniać się do AGE. W sieci jest wiele źródeł, z których można dowiedzieć się więcej o etykietach — teraz jest świetny czas, aby je znaleźć.

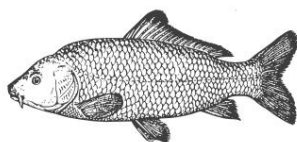
Nie myśl o tym jak o „diecie” ani nie zatrzymuj się na próbach idealnego jedzenia! Zaczynij powoli wprowadzać zmiany i pamiętaj, że RCP dotyczy kierunku, a nie perfekcji.

Zasoby, z których możesz dowiedzieć się więcej na temat bogatej w składniki odżywcze diety swoich przodków:

- Fundacja Westona [A. Price’a](#) dla artykułów dotyczących Mądrości Diety tradycyjnej
- [Tradycje żywieniowe blog](#)
- [Dieta przodków, jedz swoją drogę do zdrowia](#) Strona na Facebooku
- [Głębokie odżywianie](#) Cate Shanahan
- Porady dotyczące tego, gdzie znaleźć pełnowartościowe produkty spożywcze przodków, znajdziesz w [Podręczniku](#)

[Często zadawane pytania](#)

Aby dowiedzieć się więcej na temat przejścia na dietę składającą się z pełnowartościowych produktów spożywczych, obejrzyj nasz [webinar Make the Switch](#) i inne [webinaria w archiwum](#) które są związane z dietą.



Poniżej znajdują się linki do produktów związanych z naszą dietą przodków



Pamiętaj, że sugerujemy dodawanie lub dostosowywanie tylko JEDNEGO elementu na raz, aby pomóc Ci wyraźniej zobaczyć, jak Twoje ciało reaguje na nowy dodatek. Obszerną tabelę dla wszystkich elementów **START** można znaleźć [tutaj](#).

7) **START:** WITAMINY Z GRUPY B OD MATKI NATURA

Tło: _____

Witaminy z grupy B są niezbędnymi składnikami większości głównych reakcji metabolicznych. Zalecamy pełnowartościowe źródła pokarmowe w celu uzyskania witamin z grupy B. Syntetyczne witaminy z grupy B nie działają tak samo jak bogate w witaminy z grupy B pokarmy Matki Natury i nie zawierają enzymów ani współskładników odżywczych, które pomagają w przyswajaniu. Najważniejszym z nich jest miedź, która jest wymagana do aktywacji witaminy z grupy B. (Najlepszym źródłem witaminy B12 jest wątroba wołowa oferowana w **START # 5**)

Aby dowiedzieć się więcej na temat witamin z grupy B, zalecamy przeczytanie [naszego FAQ na temat witamin z grupy B](#) oraz obejrzenie filmu [RCP STARTS: Witaminy z grupy B od Matki Natury](#) i inne [bezpłatne webinaria w archiwum](#) na pokrewne tematy.

Od czego zacząć: _____

Nasze rekomendacje dotyczące pokarmów z witaminą B to pyłek pszczeli, stabilizowane otręby ryżowe i niewzbogacone drożdże odżywcze. Zaczynj od JEDNEJ opcji i dodawaj pozostałe po kolei. Najlepiej, jeśli ostatecznie dodasz wszystkie 3 źródła.



CIEKAWOSTKA

Pyłek pszczeli

Długość życia pszczoły wynosi 6 tygodni, a w ciągu 6 tygodni wytwarza ona ½ łyżeczki pyłku pszczelego, więc bądźmy wdzięczni za pszczoły!



Pyłek pszczeli

Dostarcza witaminy z grupy B i wiele innych mikroelementów, w tym biodostępną miedź, w formie, która jest bardzo biologicznie aktywna i łatwa do wykorzystania przez organizm. Jest również źródłem kwercetyny, naturalnego chelatora żelaza, i wykazuje działanie przeciwgrzybicze, przeciwdrobnoustrojowe, przeciwwirusowe i przeciwzapalne.

Dawka:

Zacznij od małej ilości i stopniowo zwiększaj do ½ - 1 łyżeczki dziennie. Jeśli obawiasz się o kompatybilność/alergie, zacznij od jednej granulki i powoli zwiększaj, aby pozwolić organizmowi stopniowo się dostosować. Pyłek pszczeli może być energetyzujący, dlatego sugerujemy przyjmowanie go wczesną porą dnia, z jedzeniem lub bez.



Zalecane produkty z pyłku pszczelego można znaleźć na końcu tej sekcji dla tych z Was, którzy nie mają dostępu do lokalnych zasobów. Jednak preferowane jest używanie pyłku pszczelego z lokalnego źródła. Telefon do lokalnego pszczelarza lub wizyta na lokalnym targu rolniczym może okazać się czymś odpowiednim.

Drożdże odżywcze

Drożdże odżywcze to suszona, dezaktywowana forma *Saccharomyces cerevisiae*, która naturalnie zawiera wiele składników odżywczych z grupy B. Chcemy unikać produktów, które zostały wzbogacone syntetycznymi witaminami z grupy B.

Dawka:

Zacznij od ¼ łyżeczki i powoli zwiększaj do około 1 łyżki dziennie; niektórzy decydują się na przyjmowanie większej ilości według własnego uznania. Można stosować jako przyprawę lub w przepisach.

Zalecane produkty drożdżowe odżywcze można znaleźć na końcu tej sekcji. Upewnij się, że sprawdzasz etykiety produktów, aby upewnić się, że otrzymujesz właściwy. Jeśli wybierasz spośród innych alternatyw, upewnij się, że używasz tylko NIEwzbogaconych produktów, jak opisano powyżej.

Stabilizowane otręby ryżowe (SRB)

SRB to bogata w składniki odżywcze zewnętrzna łuska ziarna ryżu, dobre źródło magnezu, potasu i kilku witamin z grupy B. Przeszła proces stabilizacji, aby pomóc zachować jej świeżość. SRB (podobnie jak większość orzechów, nasion, roślin strączkowych i zbóż) zawiera wysoki poziom kwasu fitynowego, który może wiązać się z minerałami w przewodzie pokarmowym i sprawiać, że stają się one niedostępne dla organizmu. Kwas fitynowy został wyizolowany w suplemencie znanym jako IP6, który ma udokumentowane zdolności wiązania żelaza. Chociaż SRB ma pewną zdolność wiązania żelaza, jesteśmy tutaj głównie zainteresowani jego ofertą witamin z grupy B i innych składników odżywczych. Aby uzyskać bardziej intensywne wiązanie żelaza, zapoznaj się z [często zadawanymi pytaniami w podręczniku](#).

Dawka:

Zacznij od ¼ łyżeczki i powoli zwiększaj z czasem do 1-2 łyżeczek dziennie, przyjmowane albo z jedzeniem dla korzyści witaminy B, albo z dala od jedzenia dla obu witamin B i wiązania żelaza. Niektórzy lubią mieszać z filtrowaną wodą i pić.

Zalecane produkty z stabilizowanych otręb ryżowych

Zobacz poniżej. Upewnij się, że sprawdzasz etykiety produktów, aby upewnić się, że otrzymujesz właściwy.



Linki do naszych rekomendowanych źródeł dla B
witaminy pochodzące od Matki Natury są zawarte poniżej

Australia

Kanada

Nowa Zelandia

Zjednoczone Królestwo

Światowy

Europa

Stany Zjednoczone

Pamiętaj, że sugerujemy dodawanie lub dostosowywanie tylko JEDNEGO elementu na raz, aby pomóc Ci wyraźniej zobaczyć, jak Twoje ciało reaguje na nowy dodatek. Obszerną tabelę dla wszystkich elementów **START** można znaleźć [tutaj](#).

8) **START:** PEŁNA ŻYWNOŚĆ WITAMINY E ZŁOŻONY

Tło: _____

Witamina E jest rozpuszczalną w tłuszczach witaminą i silnym przeciwutleniaczem, który pomaga zapobiegać uszkodzeniom komórek i tkanek spowodowanym przez wolne rodniki. Kompleks witaminy E w całej żywności zawiera 4 tokoferole, 4 tokotrienole i selen w swoim rdzeniu. Całe cząsteczki żywności są łatwo degradowane przez przetwarzanie, dlatego wolimy pozyskiwać je z żywności. Olej z zarodków pszenicy i olej z czerwonej palmy są uważane za najlepsze źródła witaminy E w całej żywności.

*Należy pamiętać, że witamina E pochodząca z pełnowartościowej żywności wspomaga regulację lepkości krwi.

Aby dowiedzieć się więcej o witaminie E, polecamy obejrzeć webinaria [na temat witaminy E](#) i inne [bezpłatne webinaria w archiwum](#) na pokrewne tematy.

Dawka:

Przyjmuj 1 porcję dziennie. Dawki różnią się w zależności od produktu, ale celem jest zapewnienie, że przyjmujesz witaminę E w postaci pełnowartościowej żywności każdego dnia; konkretna ilość nie jest ważna.

SZYBKA WSKAZÓWKA

Całe jedzenie E powinno

najlepiej przyjmować w trakcie posiłku

zawierającego tłuszcz, aby zapewnić

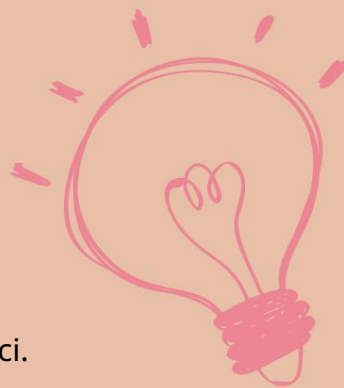
optymalne wchłanianie.



Zalecane produkty pełnowartościowej żywności E:

Poniżej znajdują się linki według kraju. Upewnij się, że sprawdzasz etykiety produktów, aby upewnić się, że otrzymujesz właściwy.

Wybierając inne alternatywy, zawsze skonsultuj się z producentem, aby mieć pewność, że produkt jest w postaci pełnowartościowej żywności i zawiera 4 tokoferole, 4 tokotrienole i selen, które stanowią kompleks witaminy E zawarty w żywności.



Linki do naszych rekomendowanych pełnowartościowych produktów z witaminą E
poniżej znajdują się produkty złożone

Australia

Kanada

Nowa Zelandia

Zjednoczone Królestwo

Światowy

Europa

Stany Zjednoczone

Pamiętaj, że sugerujemy dodawanie lub dostosowywanie tylko JEDNEGO elementu na raz, aby pomóc Ci wyraźniej zobaczyć, jak Twoje ciało reaguje na nowy dodatek. Obszerną tabelę dla wszystkich elementów **START** można znaleźć [tutaj](#).

9) **START:** BOR

Tło: _____

Bor jest ważnym pierwiastkiem śladowym, który odgrywa kluczową rolę w poprawie funkcji wątroby. Pomaga utrzymać miedź i żelazo w odpowiedniej równowadze i jest współczynnikiem wchłaniania magnezu (więcej informacji o współczynnikach można znaleźć w sekcji [FAQ podręcznika](#)). Bor ma też właściwości antyoksydacyjne i przeciwgrzybicze, a także wspomaga zdrowie kości i stawów, a także równowagę hormonalną.

Aby dowiedzieć się więcej o borze, polecamy obejrzeć film [Nie ma nic nudnego w temacie boru](#) i inne [bezpłatne webinaria w archiwum](#) na pokrewne tematy.

Od czego zacząć: Zacznij

powoli! Niewielka ilość ma duże znaczenie dla reakcji organizmu. Należy pamiętać, że doustna suplementacja borem może wywołać reakcję detoksykacyjną u niektórych osób.

Dawka:

1-3 mg dziennie. Bor można przyjmować o każdej porze dnia, z jedzeniem lub bez.

ŹRÓDŁA ŻYWNOŚCI

BORON: Suszone

śliwki, rodzynki, daktyle,
jabłka, gruszki, awokado,
migdały, orzeszki ziemne i inne
rośliny strączkowe.



Trzy opcje uzupełnienia

- Wybierz JEDEN produkt zawierający bor z poniższych linków i postępuj zgodnie z instrukcjami na etykiecie produktu, aby dostarczyć sobie 1–3 mg boru dziennie.
- Weź kąpiel magnezową* lub moczenie stóp, których przepis zawiera bor .
Zacznij powoli i pozwól, aby reakcja twojego ciała wskazała częstotliwość.
*Więcej informacji na temat kąpieli magnezowych i przepisów znajdziesz w [START # 2](#).
- Użyj boraksu o jakości technicznej, aby zapewnić jakość i czystość.
Skoncentrowany roztwór można uzyskać, rozpuszczając 1 zaokrągloną łyżeczkę boraksu o jakości technicznej w 1 litrze wody. Jedna łyżeczka roztworu boraksu/wody dostarcza około 3 mg boru.



Poniżej znajdują się linki do zalecanych produktów z borem. Jeśli wybierasz spośród innych alternatyw, sprawdź, czy na liście składników nie ma **STOPS**.

[Australia](#)

[Kanada](#)

[Nowa Zelandia](#)

[Zjednoczone Królestwo](#)

[Światowy](#)

[Europa](#)

[Stany Zjednoczone](#)

Pamiętaj, że sugerujemy dodawanie lub dostosowywanie tylko JEDNEGO elementu na raz, aby pomóc Ci wyraźniej zobaczyć, jak Twoje ciało reaguje na nowy dodatek. Obszerną tabelę dla wszystkich elementów [START](#) można znaleźć [tutaj](#).

10) **START:** TRAN Z WĄTROBY DORSZA

Tło: _____

Olej z wątroby dorsza (CLO) jest cennym źródłem naturalnie występującej witaminy A (jako retinolu), która odgrywa istotną rolę w aktywowaniu biodostępnej miedzi w celu zarządzania żelazem w organizmie. Kwasy omega-3 w CLO są również korzystne, ale to naturalnie występująca witamina A jest tym, czego naprawdę szukamy. Retinol otrzymujemy również z wątroby wołowej i innych produktów pochodzenia zwierzęcego w diecie przodków.

Więcej informacji na temat oleju z wątroby dorsza znajdziesz w [często zadawanych pytaniach w podręczniku](#). Aby dowiedzieć się więcej na temat retinolu, [zalecamy obejrzenie naszego webinarium na temat znaczenia oleju z wątroby dorsza](#) i inne bezpłatne [webinaria w archiwum](#) w powiązanych tematy.

Od czego zacząć:

Korzystając z dostarczonej tabeli, zacznij od małej ilości i powoli zwiększaj do pełnej dawki. Tran najlepiej przyjmować z posiłkiem, aby uzyskać najlepszą absorpcję, ale jeśli nie pasuje to do Twojego harmonogramu, możesz przyjmować go osobno.

Oceniając dawkę początkową dla dzieci, kieruj się własnym osądem na podstawie wielkości i potrzeb dziecka. Zacznij od małej dawki i zwiększaj ją – jeśli dziecko ją lubi i prosi o więcej, może odnieść korzyści ze stałego zwiększania. Dzieci są naturalnie intuicyjne i często proszą o więcej, gdy ich organizm lubi dany składnik odżywczy.

[Zobacz arkusze informacyjne dotyczące witaminy A w USA \(w tym zalecane dzienne spożycie\) lub Wartości referencyjne Australii i Nowej Zelandii \[po więcej\]\(#\) informacje na temat pomiaru retinolu, odniesienia, itp.](#)

Dawka:

Więcej szczegółów znajdziesz w FAQ .	Zalecane ostateczne spożycie oleju z wątroby dorsza (1 IU retinolu = 0,3 mcg RAE)	Zalecane dawkowanie w celu uzyskania optymalnego spożycia (na podstawie wartości produktu z sierpnia 2021 r.)
<u>Dorośli</u> (Górna granica wszystkich źródeł pokarmowych 3000 mcg / 10 000 IU witaminy A)	Stosować dawkę do 900 mcg / 3000 IU witaminy A dziennie.	• ~3/4 łyżeczki (3,75 ml) płynu Rosita ~7 x kapsułek • Rosita 4 x kapsułek Jigsaw • Health ~4/5 łyżeczki (4 ml) • Płyn Jigsaw Health
<u>Dzieci</u> (Górna granica dla wszystkich źródeł pokarmowych wynosi od 600 mcg/dzień do 2000 mcg/dzień) IU/dzień (dla dzieci w wieku 1–2 lat) do 2800 mcg lub 9334 IU/dzień (14–18 lat)	Dawka początkowa wynosi 400 mcg / 1333 IU (dla dzieci w wieku 1–2 lat), a w miarę starzenia się zwiększa się do 900 mcg / 3000 IU. Zobacz notatkę w „gdzie” Więcej szczegółów znajdziesz powyżej, w sekcji „start” oraz w sekcji „FAQ” .	• 1 ml płynu Rosita zawiera 234 mcg / 780 IU 1 miękka • kapsułka Rosita zawiera 126 mcg / 420 IU 1 miękka • kapsułka Jigsaw Health zawiera 266 mcg / 880 jednostek międzynarodowych • 1 ml płynu Jigsaw Health zawiera 220 mcg / 730 jednostek międzynarodowych
<u>Kobiety karmiące piersią</u> (Górna granica wszystkich źródeł pokarmowych 3000 mcg / 10 000 IU witaminy A) Zobacz także CLO poniżej znajdują się ostrzeżenia dla kobiet w ciąży	Na podstawie RDI może wzrosnąć do 1300 mcg / 4333IU	• 1 łyżeczka (5 ml) Płyn Rosita ~10 x • kapsułek Rosita ~5 x kapsułek • Jigsaw Health ~6 ml Płyn Jigsaw • Health

Pamiętaj, że sugerujemy dodawanie lub modyfikowanie tylko JEDNEGO elementu na raz, aby wyraźniej zobaczyć, jak Twój organizm reaguje na nowy dodatek.

Pełną tabelę wszystkich pozycji **START** można znaleźć [tutaj](#).

Ostrożność:

- Nie wszystkie oleje z wątroby dorsza są sobie równe, a metody przetwarzania są szczególnie ważne przy wyborze. Starożytne tradycyjne praktyki oczyszczania oleju z wątroby dorsza do spożycia wykorzystują delikatne metody filtracji, aby zachować maksymalną wartość odżywczą oleju. Obecnie wielu producentów przetwarza swój olej z wątroby dorsza, stosując wysokie temperatury i agresywne metody oczyszczania, które degradują zawartość. Następnie dodają syntetyczne A i D, aby przywrócić składniki odżywcze utracone podczas przetwarzania. W rezultacie powstaje gorszy produkt, który nie jest już pełnowartościowym pożywieniem. Nasze rekomendowane marki są weryfikowane, aby potwierdzić delikatne metody przetwarzania, które zachowują maksymalną wartość odżywczą oleju. Stosunek A do D jest również ważny i powinien wynosić co najmniej 10 do 1 na korzyść retinolu.
- Należy pamiętać, że olej z wątroby dorsza może mieć naturalne właściwości rozrzedzające krew.
- Niektóre kobiety decydują się na przerwanie CLO około dwa tygodnie przed porodem. Warto omówić to z lekarzem lub RCPC.

Polecane produkty z olejem z wątroby dorsza

Poniżej znajdują się linki według kraju. Wszystkie zostały sprawdzone pod kątem jakości i integralności odżywczej. Upewnij się, że sprawdzasz etykiety produktów, aby upewnić się, że otrzymujesz właściwy. Ponieważ retinol i witamina D łatwo ulegają degradacji w wyniku agresywnego przetwarzania, ważne jest, aby trzymać się sprawdzonych produktów CLO, które wykorzystują delikatne metody filtracji, aby zachować naturalnie występujące witaminy.


Australia
Kanada

Nowa Zelandia
Zjednoczone KrólestwoŚwiatowy

Europa
Stany Zjednoczone

POCZĄTKI

FAZA TRZECIA

11) **START:** TAURYNA

Tło: _____

Tauryna jest aminokwasem siarkowym, który wspomaga metabolizm miedzi w wątrobie. Jest niezbędna do syntezy soli żółciowych, które wspomagają trawienie kwasów tłuszczowych i wchłanianie retinolu. Retinol z kolei optymalizuje ceruloplazminę. Tauryna łagodzi również reakcję na stres, ułatwiając produkcję neuroprzekaźnika GABA. W idealnych sytuacjach wytwarzamy przynajmniej część własnej tauryny, ale organizm, któremu brakuje kluczowych minerałów, może nie produkować jej wystarczająco dużo, a dzieci potrzebują jej w miarę wzrostu.

Aby dowiedzieć się więcej na temat tauryny, polecamy obejrzeć nasz [webinarium](#) na temat [tauryny, ziemi okrzemkowej \(DE\) i krzemionki](#) i inne bezpłatne [webinaria w archiwum](#).

Zalecamy, aby w miarę możliwości dostarczać taurynę wraz z pożywieniem.

Najwięcej jest jej w owocach morza, czerwonym mięsie i podrobach, a także w ciemnym mięsie kurczaka i indyka, a mniejsze ilości w produktach mlecznych. Możemy również spożywać cysteinę w takich produktach jak jajka, które następnie wykorzystujemy do produkcji tauryny.

Osoby przyjmujące taurynian magnezu dostarczają sobie źródło tauryny.



Pamiętaj, że sugerujemy dodawanie lub dostosowywanie tylko **JEDNEGO** elementu na raz, aby pomóc Ci wyraźniej zobaczyć, jak Twoje ciało reaguje na nowy dodatek. Obszerną tabelę dla wszystkich elementów **START** można znaleźć [tutaj](#).

Dawka:

Dla tych, którzy chcieliby mieć dodatkową taurynę, opcje suplementów są wymienione poniżej. Zacznij od małej ilości i powoli zwiększaj do 500 mg dziennie. Taurynę można przyjmować o każdej porze dnia, z posiłkiem lub bez.

Uwaga: Suplementy tauryny nie są na ogół zalecane osobom wrażliwym na siarkę.

Tauryna jest różnorodna pod względem tego, jak wspiera nasze ciała. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, sugerujemy następujące badanie: [„Effects and Mechanisms of Taurine jako środek terapeutyczny, Schaffer i Kim, 2018”](#)



Polecane produkty z tauryną: _____

Poniżej znajdują się linki według kraju. Upewnij się, że sprawdzasz etykiety produktów, aby upewnić się, że otrzymujesz właściwy produkt. Jeśli wybierasz spośród innych alternatyw, upewnij się, że nie ma **STOPS** na liście składników.



Australia

Kanada



Nowa Zelandia

Zjednoczone Królestwo

Światowy



Europa ____

Stany Zjednoczone

12) START: ZIEMIA OKRZEMKOWA

Tło: _____

Ziemia okrzemkowa (DE) to naturalny produkt wydobywany z ziemi, składający się ze skamieniałych szczątków małych organizmów wodnych zwanych [okrzemkami](#), i składa się w 80-90% z amorficznej krzemionki. Zalety DE obejmują działanie jako środek pochłaniający pasożyty i środek czyszczący przewód pokarmowy, stymulowanie kolagenu w celu zapewnienia wsparcia dla kości, stawów i tkanki łącznej, pomoc w wiązaniu się z metalami, takimi jak aluminium, i działanie jako katalizator aktywności miedzi. Każda z tych korzyści obniża stres oksydacyjny i zmniejsza zapotrzebowanie na ceruloplazminę, co ostatecznie pozwala miedzi poprawić transport i recykling żelaza.

Aby dowiedzieć się więcej na temat ziemi okrzemkowej, polecamy zapoznać się z [naszą ofertą Tauryna, Ziemia okrzemkowa \(DE\) i Krzemionka](#) webinarium i inne [bezpłatne webinaria w archiwum](#) na pokrewne tematy.

Od czego zacząć: Zacznij

od małej ilości (np. 1/8 łyżeczki) przyjmowanej w trakcie posiłku (przynajmniej 1 godzinę przed lub 2 godziny po posiłku), popijając dużą ilością płynów, a następnie powoli zwiększaj dawkę.

ZIEMIA OKRZEMKOWA JEST DLA

CI, KTÓRZY SĄ DOBRZY

USTANOWIONO NA RCP

Ponieważ może służyć do wiązania minerałów, użytkownik powinien mieć solidne podłoże mineralne przed użyciem DE. Mogą wystąpić łagodne objawy detoksykacji na początku.



Dawka:

Z czasem zwiększaj dawkę do 1 łyżeczki lub więcej, jeśli tolerujesz. Przyjmuj codziennie rano lub wieczorem, z dala od jedzenia, leków i innych suplementów.

Ostrzeżenia:

- Zaleca się, ale nie wymaga się robienia okresowych przerw. Słuchaj swojego ciała, aby uzyskać wskazówki.
- Uważaj, aby nie wdychać DE, ponieważ może podrażniać przewody nosowe i/lub płuca. Pył może również podrażniać oczy.
- DE nie powinno się stosować w czasie ciąży lub karmienia piersią, ponieważ powstałe toksyny mogą zostać przeniesione na dziecko. Nie chcemy również zakłócać pobierania składników odżywczych do płodu w tym czasie.

*Uwaga na temat krzemionki: Podczas gdy izolowana krzemionka w formie suplementu może zapewnić niektóre z korzyści wymienionych powyżej, nie ma ona daru DE do usuwania pasożytów, które są głównym obciążeniem dla miedzi. Dla tych, którzy czują, że nie są jeszcze gotowi na DE lub którzy chcą wykorzystać zalety krzemionki bez przyjmowania DE, pełne ziarna i skrzyp polny są dobrymi źródłami, chociaż DE jest zdecydowanie najlepszym źródłem i miałby największy wpływ.

Polecane produkty z ziemią okrzemkową:

Poniżej znajdują się linki według kraju. Jeśli nie korzystasz z sugerowanych marek, celuj w produkty spożywcze, które możesz pozyskać lokalnie.

Australia

Nowa Zelandia

Europa

Kanada

Zjednoczone Królestwo

Stany Zjednoczone

Światowy



Pamiętaj, że sugerujemy dodawanie lub modyfikowanie tylko JEDNEGO elementu na raz, aby wyraźniej zobaczyć, jak Twój organizm reaguje na nowy dodatek. Pełną tabelę wszystkich pozycji [START](#) można znaleźć [tutaj](#).

13) **START:** JOD Z ŻYWNOŚCI

Tło: _____

Jod jest pierwiastkiem śladowym, który wspomaga pracę tarczycy. Wątroba obciążona nadmiarem niezwiązanego żelaza nie może dobrze przekształcić T4 w T3.

wbudowany plan organizmu, aby utrzymać żelazo w obiegu, wymaga działania miedzi poprzez ceruloplazminę i jej funkcję enzymu ferrokasydazy. Konwersja jodku do jodu jest również zależna od miedzi.

Jod odgrywa korzystną rolę w organizmie, w którym brakuje biodostępnej miedzi. Jod działa, ponieważ może naśladować funkcję ceruloplazminy polegającą na przekształcaniu żelaza żelazistego (reaktywnego) w żelazo żelaziste, dzięki czemu może ono wiązać się z białkami. Jest to jednak jedynie strategia radzenia sobie w przypadku organizmu, w którym brakuje funkcjonalnej miedzi. Ponieważ nie jest to zamierzona funkcja jodu, ma to dalsze konsekwencje:

- Maskuje niedobór funkcjonalnej miedzi, która jest naturalnym źródłem żelaza w organizmie menedżer.
- Powoduje to stałe zapotrzebowanie na większą ilość jodu, ponad zapotrzebowanie organizmu.
- Dopóki występuje niedobór miedzi, poziom jodu także będzie niski.

RCP stosuje głębsze podejście, dostarczając organizmowi retinol i pełnowartościową witaminę C, a także inne kluczowe składniki odżywcze potrzebne do podniesienia poziomu ceruloplazminy, dzięki czemu żelazo może zostać usunięte z wątroby, konwersja hormonów tarczycy może nastąpić w razie potrzeby, a poziom jodu może zostać przywrócony naturalnie poprzez dietę. Zobacz [FAQ dotyczące podręcznika](#) Więcej o jodzie.

Aby dowiedzieć się więcej o jodzie, zalecamy obejrzenie naszego [RCP Starts: Jod webinarium i inne bezpłatne webinaria w archiwum na pokrewne tematy.](#)



Od czego zacząć:

Preferowane jest, aby jod pochodził wyłącznie z pożywienia, ponieważ suplementacja może wymusić detoks, na który wielu nie ma energii. Skup się na dodawaniu do diety produktów bogatych w jod, takich jak kelp, wodorosty, przegrzebki, dorsz, jajka i żurawina (z obszarów bogatych w jod). Możesz również spróbować poszukać lokalnych opcji czystych źródeł warzyw morskich.

Dawka:

1 porcja dziennie bogatego w jod pokarmu. Zawartość jodu różni się w zależności od sugerowanych pokarmów, ale celem jest zapewnienie, że otrzymujesz pewną ilość jodu z pełnowartościowego źródła pożywienia każdego dnia jako część diety przodków; konkretna ilość nie jest ważna.

POTRZEBNA JEST TYLKO NIEWIELKA ILOŚĆ

150-200mcg - większość z tego przeznaczona jest na tarczycę.
Nie musimy jeść dużo, żeby mieć dość.



Polecane produkty spożywcze zawierające jod:

Poniżej znajdują się linki do poszczególnych krajów.

*Należy pamiętać, że suplementy z alg morskich są bardziej skoncentrowane i zawierają większe ilości jodu niż świeże pokarmy, co może być dla niektórych zbyt dużą ilością i może wymagać odpowiedniego dostosowania. Można je przyjmować o każdej porze dnia, z jedzeniem lub bez.

Australia

Kanada

Nowa Zelandia

Zjednoczone Królestwo

Światowy

Europa

Stany Zjednoczone

Pamiętaj, że sugerujemy dodawanie lub dostosowywanie tylko JEDNEGO elementu na raz, aby pomóc Ci wyraźniej zobaczyć, jak Twoje ciało reaguje na nowy dodatek. Obszerną tabelę dla wszystkich elementów **START** można znaleźć [tutaj](#).

POCZĄTKI

FAZA X

ROZPOCZYNA SIĘ FAZA X

ULEPSZENIA STYLU ŻYCIA

Tę sekcję nazywamy protokołem przyczyn źródłowych FAZA X, ponieważ te „czynniki X” nie są strategię żywieniowe, które są tak samo ważne jak strategię żywieniowe.

Faza X ma na celu umożliwienie cię otwarcia się na jego optymalny potencjał leczniczy. Ta sekcja obejmuje zarówno strategię interwencji, jak i zmiany stylu życia, które możesz wprowadzić, gdy poczujesz się gotowy. Nie muszą być wykonywane w żadnej kolejności i nie musisz wykonywać ich wszystkich. Są tutaj, aby zaoferować potencjalnie brakujące elementy do Twoich ogólnych celów zdrowotnych. Zrób to, co wydaje Ci się słuszne w danym momencie, a resztę przejrzyj później.

STARTY Fazy X mogą okazać się szczególnie cenne dla tych, którzy czują, że utknęli w miejscu w postępie (patrz: [Cztery przeszkody, które często utrudniają postęp w RCP](#)).

14) START: ODDAWANIE KRWI

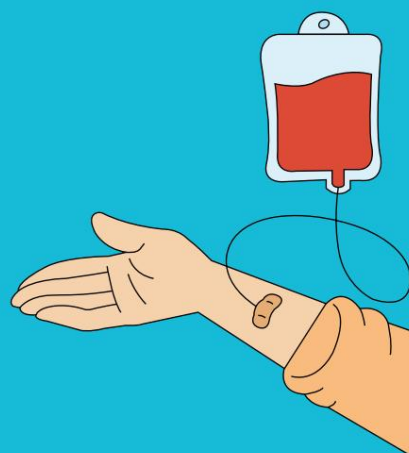
Gdy brakuje magnezu i biodostępnej miedzi, żelazo nie jest prawidłowo przetwarzane w nowe czerwone krwinki, które transportują tlen do całego organizmu.

Zamiast tego nadmiar żelaza jest magazynowany w tkankach. Ta dysregulacja powoduje systemowy stres oksydacyjny, stan zapalny i objawy choroby.

Wdrożenie regularnych donacji krwi jest najskuteczniejszym sposobem na zmniejszenie obciążenia nadmiarem niezwiązane żelaza i „rozkręcenie” „systemu recyklingu żelaza” w organizmie. W przypadku mężczyzn i kobiet po menopauzie zaleca się co 3 miesiące; w przypadku kobiet, które nadal przechodzą cykl, dwa razy w roku. Będziesz oddawać „pełną krew”, a nie płytki krwi, osocze lub „mocno-czerwone” donacje. Niektórzy mogą czuć się gotowi do natychmiastowego rozpoczęcia donacji, nawet przed rozpoczęciem fazy 1.

Inni wdrożą większość lub całość etapów od 1 do 3 w pierwszej kolejności.

*Proszę rozważyć swoją sytuację przed podjęciem decyzji o oddaniu krwi; jeśli czujesz się źle lub doświadczasz znacznego zmęczenia nadnerczy, najlepiej poczekać, aż ciało poczuje się silniejsze, zanim oddasz krew. Jeśli nie jesteś pewien, omów to ze swoim konsultantem RCP podczas przeglądu swojej sytuacji w ramach pełnej konsultacji.



Osoby, które nie mają dostępu do krwi lub nie kwalifikują się do niej, powinny poprosić lekarza o przepisanie terapeutycznych flebotomii. Alternatywnie, poszukaj prywatnego flebotomisty w swojej okolicy lub zwróć się do przyjaciela lub członka rodziny, który jest przeszkolony w zakresie flebotomii. Dodatkowe sugestie można znaleźć w sekcji [FAQ w Podręczniku](#). Jeżeli te opcje nie są dla Ciebie dostępne, zapoznaj się również z [często zadawanymi pytaniami w Podręczniku](#) aby uzyskać sugestie dotyczące delikatnych spoiw żelaznych zatwierdzonych przez RCP.

15) **START:** ZARZĄDZANIE HISTAMINĄ POZIOMY/REAKCJE

Podczas gdy aktywacja histaminy jest normalną częścią naturalnej odpowiedzi immunologicznej organizmu, nadmierna aktywność histaminy nie jest niczym niezwykłym w organizmie pod wpływem przewlekłego stresu. Może to prowadzić do powstania przewlekłych reakcji na żywność i/lub czynniki środowiskowe.

Nadmiar niezwiązane go żelaza jest głównym źródłem długotrwałego stresu, który zarówno aktywuje odpowiedź histaminową, jak i powoduje ubytek magnezu i miedzi. Jedną z funkcji miedzi jest tworzenie enzymów histaminazy (takich jak DAO), które rozkładają histaminę. Tak więc, gdy występuje nadmiar żelaza i niska funkcjonalność miedzi, może również brakować enzymów regulujących histaminę.

Moderowanie reakcji histaminy następuje naturalnie, gdy nadmiar niezwiązane go żelaza zostaje zredukowany, a magnez i miedź zostają podniesione do zdrowego poziomu.



Czasami konieczne jest zastosowanie dodatkowych terapii, takich jak te wymienione poniżej, które pomagają w łagodzeniu reakcji histaminowych, podczas gdy RCP wspomaga uzupełnianie niedoborów mineralnych.

- [Zaawansowana terapia alergii \(system komputerowy\)](#) - dostępny głównie w Ameryce Północnej.
- [NAET \(Technika eliminacji alergii Nambudripad'a. Kinezyjologia stosowana\)](#) - dostępna w większości krajów na świecie.
- [Naturalne leczenie alergii](#) - dostępne w Australii.

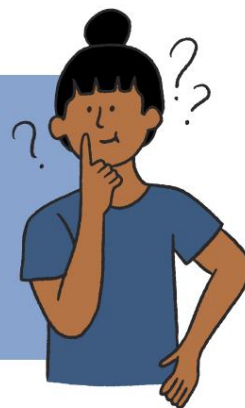
W międzyczasie przedstawiamy kilka strategii, które można stosować w połączeniu z RCP pomaga moderować reakcję histaminową:

- Histablock Słońca Natury
- Stosuj wspomaganie trawienia za pomocą jedzenia
 - Na przykład - gorzkie substancje lub enzymy trawienne, betaina HCL
- Zwiększ ilość biodostępnej miedzi w pożywieniu
 - Całe pożywienie C, pyłek pszczoły, wątroba wołowa
- Nerka wołowa
 - Nerka wołowa jest dobrym źródłem DAO. Preferowana jest świeża organiczna nerka wołowa karmiona trawą; jednak alternatywą może być suszona nerka wołowa.
- Weź kąpiel lub moczenie stóp z dodatkiem magnezu, wodorowęglanu sodu i boraksu
 - [Zobacz tutaj przepis](#) ____
- Zmniejsz stres/lęk
 - Stosuj techniki takie jak Technika Emocjonalnej Wolności, aby osłabić reakcję organizmu na sytuacje awaryjne i nie dopuścić do przekierowania miedzi gdzie indziej – dzięki temu pozostanie więcej miedzi do produkcji naturalnych leków przeciwhistaminowych. (Więcej informacji na temat EFT można znaleźć w [START #16](#))

Czym jest EFT?

Więcej informacji na temat EFT znajdziesz w [START #16](#)

(Technika Wolności Emocjonalnej)



Pełną tabelę wszystkich pozycji [START](#) można znaleźć [tutaj](#). ____

16) **START:** UWOLNIJ STRES EMOCJONALNY

Umysł, ciało i emocje są tak ściśle ze sobą powiązane, że stres w jednym wymiarze może wpłynąć na cały organizm. Ciało może być w podwyższonym stanie emocjonalnym, nie docierając do naszego świadomego umysłu, ale może to znacząco wpłynąć na nasze zdrowie metaboliczne. Nerozwiazane emocje wywołują powstawanie „strachów”, które tworzą nieustanny wskaźnik spalania magnezu (MBR), ponieważ organizm zużywa magnez, aby radzić sobie ze stresem i uczuciem niepokoju.

Ten ukryty stres emocjonalny może również utrzymywać organizm w stanie walki lub ucieczki, co blokuje naturalne kanały lecznicze organizmu.



Stan walki lub ucieczki powoduje, że organizm przeznacza zasoby na łagodzenie stresu, co zwiększa obciążenie naszych minerałów i utrudnia organizmowi odzyskanie równowagi odżywczej.

Uwolnienie stresu emocjonalnego pozwala ciału włączyć tryb „odpoczynku i regeneracji”, dzięki czemu może rozpocząć się proces leczenia. Podczas gdy medytacja, ćwiczenia oddechowe, praktyki wdzięczności i tym podobne mogą być przydatne do wyprowadzenia ciała z fazy walki-ucieczki, istnieją inne metody, które pozwalają nam kopać głębiej, wykorzystując skoncentrowane techniki. Jedną z takich metod jest Technika Wolności Emocjonalnej (EFT).



Technika Emocjonalnej Wolności (EFT)

EFT to metoda wykorzystująca punkty meridianowe, aby pomóc uwolnić emocje/lęki. Proces ten pomaga usunąć blokady energetyczne, dzięki czemu proces równoważenia minerałów może się rozwinąć. Chociaż w Internecie dostępne są samouczki na żądanie, zdecydowanie zaleca się współpracę z praktykiem. Wielu włącza tę praktykę do swojej codziennej rutyny w celu uzyskania ciągłego wsparcia.

Inne sposoby

Inne metody pozwalające na głębsze uwolnienie na poziomie podświadomości obejmują, ale nie ograniczają się do:

- Kod Emocji
- Psych-K
- EMDR (Odwrażliwianie i przetwarzanie za pomocą ruchu gałek ocznych)

Każda modalność ma nieco inny cel, ale wspólnym efektem jest uwolnienie blokad energetycznych, aby ciało mogło aktywować wrodzone mechanizmy uzdrawiania. Znalezienie takiego, który rezonuje z Tobą, jest ważne, aby uzyskać jak największe korzyści. Aby dowiedzieć się więcej na temat uwalniania emocji i połączenia umysłu/ciała/emocji, przeczytaj ten [FAQ na temat stresu emocjonalnego](#), a także [FAQ w podręczniku](#).

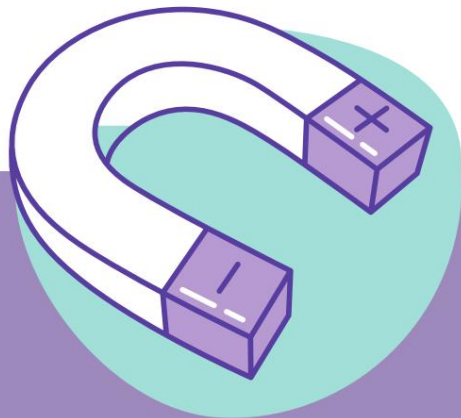


17) **START:** WZMOCNIJ POLE BIOENERGETYCZNE

Zakażenie patogenne może odgrywać znaczącą rolę w przewlekłych schorzeniach.

Patogeny nie tylko żyją, rozmnażają się i rozwijają w warunkach niskiego pH wywołanego nadmiarem żelaza, ale także uszczuplają zasoby biodostępnej miedzi, co zmniejsza zdolność układu odpornościowego do kontrolowania ich rozwoju.

Aby uzyskać więcej informacji, obejrzyj nasz artykuł [Detoksy. oczyszczanie i pasożyty webinarium](#) i inne bezpłatne webinaria w [archiwum](#).



Obecnie zalecamy biomagnetyzm jako sposób rozwiązania tego problemu, koncentrując się na wzmacnianiu gospodarza, a nie atakowaniu gościa.

Ta nieinwazyjna terapia wspomaga organizm poprzez wykorzystanie par magnesów, które równoważą pH tkanek, pomagając w ten sposób w naturalny sposób zredukować obciążenie patogenami.

Więcej szczegółów znajdziesz na stronie założyciela firmy, [dr Isaaca Goiza](#).

18) POCZĄTEK: REGULARNE ŚWIATŁO SŁONECZNE

Jesteśmy „istotami światła”, a światło słoneczne ma wiele zalet.

- Światło słoneczne katalizuje rozkład witaminy A na liczne retinoidy, do których zaliczają się hormony i receptory jądrowe.
- Światło słoneczne stymuluje syntezę naturalnej witaminy D (znanej również jako „hormon D”).
- Światło słoneczne przywraca rytm dobowy, co pozwala na lepszy sen.

Najlepszy czas na skorzystanie z pełnego spektrum promieni na skórze i oczach to wczesny poranek i wczesny wieczór. Najlepiej bez zakłóceń w postaci okularów, okularów przeciwsłonecznych, soczewek kontaktowych lub okien, które zmieniają spektrum docierające do oczu.

Aby uzyskać więcej informacji, obejrzyj nasz [webinarium Sen i RCP](#),
[i inne bezpłatne webinaria w archiwum.](#)



Nasza zdolność do dostępu do światła słonecznego znacznie różni się w zależności od lokalizacji, pory roku, pogody itp. Po prostu zrób wszystko, co możesz, aby wykorzystać to, co jest dostępne. Możesz chcieć użyć bliskiej podczerwieni w okresach, gdy dostępność słońca jest niska lub dla dodatkowego wsparcia.

19) **START:** RUCH RADOŚCI

Radosny ruch to podejście do ćwiczeń, które kładzie nacisk na przyjemność. Nie musi to być formalne ćwiczenie i może być proste, spontaniczne i ciągle zmieniające się. Oto kilka przykładów:

- Pieszy
- Taniec
- Ogrodnictwo
- Delikatne rozciąganie
- Joga
- Tai Chi



Ćwiczenia pobudzają przepływ limfy, aby pomóc usunąć odpady komórkowe z organizmu i zwiększają częstość akcji serca, co stymuluje przepływ krwi do mózgu i wystawia mózg na więcej tlenu i składników odżywczych. Bycie aktywnym daje nam więcej energii w ciągu dnia i pomaga nam lepiej spać w nocy.

Radosny ruch na świeżym powietrzu w medytacyjny, świadomy sposób sprzyja połączeniu ze światem przyrody i jego cyklami. Może to być potężna siła uzdrawiająca, szczególnie w połączeniu z kontaktem skóra-ziemia, aby wykorzystać subtelny ładunek elektryczny powierzchni ziemi, najlepiej na otwartych przestrzeniach lub obszarach naturalnych, z dala od obszarów przemysłowych, linii wysokiego napięcia i wież telefonii komórkowej. Ekspozycja na bezpośrednie światło słoneczne przynosi dodatkowe korzyści (patrz **START** #18). W takim stopniu, w jakim jesteś w stanie, poszukaj okazji, aby włączyć radosny ruch do swojej codziennej rutyny.

Więcej informacji znajdziesz w naszym webinarium [Zdrowe nawyki na Nowy Rok.](#)



Ćwiczenia uwalniają neuroprzekaźniki i endorfiny, które poprawiają nastrój i zapewniają poczucie dobrego samopoczucia, a także pomagają zrównoważyć hormony stresu.



CZTERY BLOKADY

które często utrudniają postęp w ramach RCP

Przewlekłe stresory metaboliczne wymagają stałego wydatku energii, co może powodować ciągły stres oksydacyjny i blokować energetycznie kanały uzdrawiania. Podczas gdy **STOPY** i **STARTY** szczegółowo opisane w RCP pozwalają ciału rozpocząć drogę do homeostazy, istnieją pewne sytuacje, które mogą wymagać dodatkowej uwagi, zanim głębsze uzdrowienie może się rozpocząć. Cztery blokady drogowe stanowią najczęstsze wyzwania, a strategie radzenia sobie z każdym z nich opisano w Fazie X tego Podręcznika.

Przedstawione tam praktyki to działania wspomagające, które oddziałują na organizm, a nie agresywne podejście, które obciąża zasoby organizmu.

Są to ważne czynniki, które należy wziąć pod uwagę, jeśli masz trudności z postępowaniem w protokole. Jeśli którykolwiek z poniższych punktów do Ciebie przemawia, rozważ strategie przedstawione w fazie X.

Przeszkoda nr 1: Nerozwiazane emocje

Nerozwiazane problemy emocjonalne mogą być źródłem stresu w organizmie.

Istnieje dynamiczna interakcja między ciałem, umysłem i emocjami. Substancje chemiczne uwalniane z mózgu w trakcie reakcji emocjonalnej na stresujące lub traumatyczne wydarzenia tworzą podskórny stres ciała. Prowadzi to do ciągłej utraty magnezu i wprowadza ciało w stan walki lub ucieczki, który wyczerpuje zasoby ciała i utrudnia naturalne kanały lecznicze. Objawy fizyczne i choroby mogą być bardzo realnymi wskaźnikami zakłóceń w tej triadzie.



Przeszkoda nr 2: Histaminy Nierozwiązane

problemy z histaminą mogą być źródłem stresu w organizmie.



Produkcja histaminy stanowi część naturalnych procesów obronnych organizmu. Jest ona generowana przez komórki tuczne w odpowiedzi na warunki stresowe, w tym ciągły stres oksydacyjny wywołany nadmiarem żelaza. Magnez i miedź są potrzebne do tworzenia enzymów (DAO) rozkładających histaminę, ale łatwo się wyczerpują z powodu stresu. Z czasem mogą się pojawić zwiększone wyzwalacze pokarmowe i/lub środowiskowe. Gdy żelazo jest wysokie, a magnez i miedź niskie, reakcja histaminy jest łatwiejsza do wywołania i trudniejsza do obniżenia.

Przeszkoda nr 3: Nadmiar żelaza

Niewyleczona dysregulacja żelaza może być źródłem stresu w organizmie.

Ponieważ żelazo jest niezbędne do życia, ponieważ przenosi tlen za pośrednictwem czerwonych krwinek, organizm jest zaprojektowany do recyklingu zapasów żelaza w przypadku niedoboru w diecie. Miedź, w postaci enzymu ferroksydazy, jest wyznaczonym eskortem, aby dostarczyć żelazo tam i z powrotem, gdzie musi się udać, aby wesprzeć ten proces. Jednak u ssaków nie ma kontrolowanych mechanizmów wydalania żelaza.

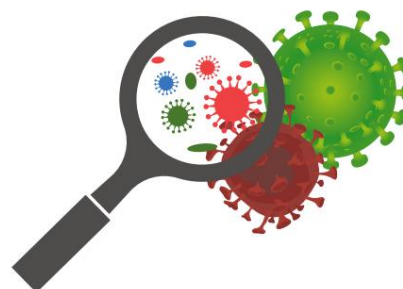
Nadmierna podaż żelaza ponad zapotrzebowanie organizmu i/lub niedobór biodostępnej miedzi (w celu utrzymania recyklingu żelaza) zmuszają organizm do magazynowania nadmiaru w komórkowych rezerwuarach żelaza.

Z czasem zapasy żelaza rosną poza możliwości organizmu do zarządzania nimi i powodują dysfunkcję komórkową, która zakłóca przepływ energii i wyczerpuje magnez, miedź i inne kluczowe minerały. Oznacza to również, że mniej żelaza jest dostępne do przenoszenia tlenu, co prowadzi do stresu oksydacyjnego, stanu zapalnego, obniżonej energii i choroby.

Przeszkoda nr 4: Patogeny Nierozwiązane

problemy z patogenami mogą być źródłem stresu w organizmie.

Patogeny są częścią życia od milionów lat, a kontakt z nimi możemy nawiązać na wiele sposobów, począwszy od dziedziczenia ich od matki i ojca w chwili poczęcia, poprzez ciążę i poród.



Zakażenie patogenne może odgrywać znaczącą rolę w przewlekłych schorzeniach.

Zdrowy układ odpornościowy będzie w stanie zneutralizować ich wpływ na organizm, ale wymaga to wystarczających poziomów biodostępnej miedzi, która jest wyczerpywana przez aktywność patogenów. Patogeny są również przyciągane do żelaza, co stwarza warunki, które pozwalają im się rozwijać, więc gdy organizm jest toksyczny dla żelaza i brakuje biodostępnej miedzi, układ odpornościowy nie jest w stanie wykonać swojej pracy.

NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI

Istnieje dynamiczna współzależność pomiędzy ciałem, umysłem i emocjami.

Magnez i miedź są niezbędne do tworzenia enzymów rozkładających histaminę.

Z biegiem czasu zasoby żelaza kumulują się, zakłócając przepływ energii i wyczerpując zasoby magnezu, miedzi i innych ważnych minerałów.

Kiedy organizm jest zatruty żelazem i brakuje mu biodostępnej miedzi, układ odpornościowy nie jest w stanie wykonywać swoich zadań.

HARMONOGRAM DZIENNY RCP

tylko sugestie

Dostarczona tabela jest TYLKO SUGEROWANYM harmonogramem. Harmonogram (tabela) można łatwo dostosować do różnych pór posiłków i praktyk dietetycznych. Dawki wymienione w tabeli przedstawiają to, do czego ludzie będą stopniowo dochodzić, NIE punkt wyjścia.

Krótkie wskazówki na początek:

- Wydrukuj ten codzienny harmonogram, zalaminuj go, jeśli chcesz, i umieść w widocznym miejscu, aby łatwo było do niego zajrzeć, dopóki nie zaznajomisz się z treścią.
- Zacznij od dodania JEDNEGO suplementu do swojej rutyny na raz, stopniowo dodając pozostałe zgodnie z sugestiami podanymi w części Jak zacząć sekcja.
- Trzymaj wszystkie suplementy RCP w widocznym miejscu, aby o nich pamiętać, jednocześnie wyrabiając w sobie nawyk dodawania ich do codziennej rutyny.
- Jeśli to konieczne, ustaw minutnik, aby dać sobie znać na czas przyjmowania suplementów.
- Przygotowanie jest kluczowe: rozważ użycie saszetek na tabletki, torebek lub organizatorów, aby oddzielić suplementy w zależności od dnia lub pory dnia.
- Użyj linków podanych w kolumnie „RCP START #” na poniższym wykresie, aby przejść bezpośrednio do żądanej sekcji podręcznika, aby uzyskać sugestie dotyczące dawkowania, preferowanej pory dnia i tego, czy przyjmować z jedzeniem, czy bez. Jednak pozwól sobie na elastyczność, aby dokonać korekt zaleceń, aby dopasować je do swoich potrzeb i harmonogramu.
- Bądź cierpliwy wobec siebie, jeśli twój czas nie jest idealny – życie się zmienia, więc po prostu zrób, co możesz w obecnych okolicznościach. Nie stresuj się tym!
- Prowadź dziennik, aby śledzić swoje postępy, w tym zmiany dawkowania, reakcje na suplementy i zmiany w stanie zdrowia/objawach. Jest to pomocne zarówno w bieżącym, jak i przyszłym odniesieniu.

HARMONOGRAM DZIENNY RCP

dalszy

Wskazówki dotyczące dostosowania codziennego harmonogramu do zmieniających się godzin posiłków
(w tym postu): To, że suplement

- jest wskazany w harmonogramie do przyjmowania w trakcie posiłku, nie oznacza, że MUSI być przyjmowany z jedzeniem.
- Wątroba wołowa, olej z wątroby dorsza oraz witamina E z pełnowartościowych produktów spożywczych rozpuszczają się w tłuszczach, dlatego dla najlepszego wchłaniania najlepiej spożywać je w trakcie tłustego posiłku. Jednak lepiej jest przyjmować je, gdy jest to możliwe, niż wcale.
- Koktajle nadnerczowe najlepiej przyjmować w przerwach od posiłku, ale lepiej jest przyjmować je, kiedy jest to możliwe, niż nie przyjmować ich wcale.
- Należy wykluczyć obecność ziemi krzemkowej w żywności.
- Wodę z wodorowęglanem magnezu można wypić w całości lub dodać do wody pitnej i pić w ciągu dnia, ale należy unikać spożywania nadmiernych ilości tuż przed posiłkami.
- Najlepsze efekty osiągniesz, jeśli będziesz przyjmować suplementy codziennie, zgodnie ze swoim harmonogramem, jakkolwiek by on nie był.

*Należy pamiętać, że wytyczne podane tutaj w Podręcznik (dotyczący tego, kiedy i jak najlepiej przyjmować każdy lek) (suplement) to jedynie ideały, a nie niezmiennie zasady.



Produkt/żywność	PRZYBLIŻONE DATKOWANIE	RCP START #
Ze śniadaniem		
Krople z minerałami śladowymi	Zobacz uwagi dotyczące dawkowania – najlepiej stosować w ciągu dnia	Początek #2
Witamina C w pełnowartościowej żywności (WFC)	~400 mg, patrz uwagi dotyczące dawkowania. Jeśli nie jest łączony z AC	Zaczynij #3
Jabłczan magnezu	~200 mg, patrz uwagi dotyczące dawkowania	Zaczynij #4
Olej z wątroby dorsza	~900mcg / 3000 IU, patrz uwagi dotyczące dawkowania	Początek #10
Pyłek pszczoły	~1/8-1 łyżeczki, patrz uwagi dotyczące dawkowania	Początek #7
Wątróbka wołowa (patrz uwagi dotyczące dawkowania)	Świeże: 4-6 uncji (raz lub rozłożone na cały tydzień)	Początek #5
	Kapsułki: 4-6 kapsułek (rozkładając dawkę na wszystkie posiłki)	Początek #5
Bor	~1 - 3mg	Początek #9
Jod z żywności	1 porcja, patrz uwagi dotyczące dawkowania	Początek #13
Południe (najlepiej z dala od jedzenia)		
Koktajl nadnerczy (WFC może być uwzględnionym)	1 porcja, patrz uwagi dotyczące dawkowania	Początek #1
Z lunchem		
Jabłczan magnezu	~200 mg, patrz uwagi dotyczące dawkowania	Zaczynij #4
Witamina E w pełnowartościowej żywności Złożony	1 porcja, patrz uwagi dotyczące dawkowania. Może być ze śniadaniem, jeśli woleć.	Początek #8
Wątróbka wołowa (patrz uwagi dotyczące dawkowania)	Świeże: 4-6 uncji (raz lub rozłożone na cały tydzień)	Początek #5
	Kapsułki: 4-6 kapsułek (rozkładając dawkę na wszystkie posiłki)	Początek #5
Zregenerować (patrz uwagi dotyczące dawkowania)	1 kapsułka z jedzeniem do 2 razy dziennie	Początek #5
W połowie popołudnia (najlepiej z dala od jedzenia)		
Koktajl nadnerczy (WFC może być uwzględnionym)	1 porcja, patrz uwagi dotyczące dawkowania	Początek #1
Z kolacją		
Witamina C w pełnowartościowej żywności (WFC)	~400 mg, patrz uwagi dotyczące dawkowania. Jeśli nie jest łączony z AC	Zaczynij #3
Tauryna (zalecana z kolacją)	~500 mg, patrz uwagi dotyczące dawkowania	Początek #11
Glicynian magnezu	~200 mg, patrz uwagi dotyczące dawkowania	Zaczynij #4
Wątróbka wołowa (patrz uwagi dotyczące dawkowania)	Świeże: 4-6 uncji (raz lub rozłożone na cały tydzień)	Początek #5
	Kapsułki: 4-6 kapsułek (rozkładając dawkę na wszystkie posiłki)	Początek #5
Tuż przed snem lub zaraz po przebudzeniu (poza jedzeniem)		
Stabilizowane otręby ryżowe	1/4-2 łyżeczki dziennie, patrz uwagi dotyczące dawkowania	Początek #7
Ziemia okrzemkowa	~1/8-1 łyżeczki, patrz uwagi dotyczące dawkowania	Początek #12

Linki do katalogu produktów według kraju

- Znajdź polecane marki każdego produktu w swoim kraju, klikając na najbardziej istotne dla Ciebie linki poniżej.
- Jeśli nie widzisz żadnych produktów w wybranym przez siebie linku do kraju, może to oznaczać, że nie znamy zweryfikowanego źródła w Twojej okolicy. Sprawdzaj dalej, ponieważ będzie dostępnych więcej zasobów. W międzyczasie pomocne mogą być poniższe linki „Globalne”.

Produkt/żywność	Bezpośrednie linki do produktów w każdym kraju/regionie			
Rozpocznij #1 Koktajle Adrenalowe	Australia Kanada	Europa Światowy	Nowa Zelandia Zjednoczone Królestwo	Zjednoczony Stany
Rozpocznij #2 Mineralne Krople/Mag miejscowy	Australia Kanada	Europa Światowy	Nowa Zelandia Zjednoczone Królestwo	Zjednoczony Stany
Zacznij #3 Całe jedzenie Witamina C (WFC)	Australia Kanada	Europa Światowy	Nowa Zelandia Zjednoczone Królestwo	Zjednoczony Stany
Rozpocznij #4 Magazyn ustny (jabłczan magnezu, glicynian magnezu itp.)	Australia Kanada	Europa Światowy	Nowa Zelandia Zjednoczone Królestwo	Zjednoczony Stany
Start #5 Biodostępny Miedź	Australia Kanada	Europa Światowy	Nowa Zelandia Zjednoczone Królestwo	Zjednoczony Stany
Rozpocznij #6 Dieta przodków/ Skupienie się na pełnowartościowej żywności	Australia Kanada	Europa Światowy	Nowa Zelandia Zjednoczone Królestwo	Zjednoczony Stany
Zacznij od pyłku pszczelego nr 7; Stabilizowane otręby ryżowe; Drożdże odżywcze niewzbogacone	Australia Kanada	Europa Światowy	Nowa Zelandia Zjednoczone Królestwo	Zjednoczony Stany
Zacznij #8 Całe jedzenie Kompleks witaminy E	Australia Kanada	Europa Światowy	Nowa Zelandia Zjednoczone Królestwo	Zjednoczony Stany
Start #9 Bor	Australia Kanada	Europa Światowy	Nowa Zelandia Zjednoczone Królestwo	Zjednoczony Stany
Zacznij #10 Olej z wątroby dorsza	Australia Kanada	Europa Światowy	Nowa Zelandia Zjednoczone Królestwo	Zjednoczony Stany
Rozpocznij #11 Tauryna	Australia Kanada	Europa Światowy	Nowa Zelandia Zjednoczone Królestwo	Zjednoczony Stany
Rozpocznij #12 Okrzemka Ziemia	Australia Kanada	Europa Światowy	Nowa Zelandia Zjednoczone Królestwo	Zjednoczony Stany
Zacznij #13 Jod z jedzenia	Australia Kanada	Europa Światowy	Nowa Zelandia Zjednoczone Królestwo	Zjednoczony Stany
Dodatkowe opcjonalne Dodatki	Australia Kanada	Europa Światowy	Nowa Zelandia Zjednoczone Królestwo	Zjednoczony Stany

ZAŁĄCZNIK A

Najczęściej zadawane pytania, które pomogą Ci zacząć

Od czasu do czasu pojawia się wiele powtarzających się pytań, dlatego stworzyliśmy listę FAQ, aby pomóc naszym członkom wyjaśnić aspekty RCP. Aby ułatwić ich czytanie, aktualizację i dodawanie w razie potrzeby, umieściliśmy je na naszej stronie internetowej.

Indeks główny można znaleźć tutaj.

Poniżej zamieściliśmy kilka podstawowych pytań, które pomogą Ci rozpocząć przygodę z RCP.

FAQ: Czy muszę dokładnie przestrzegać WSZYSTKICH **STARTÓW**, aby to zadziałało?

Wiele osób widzi słowo „protokół” i wyobraża sobie pilota samolotu przechodzącego przez listę kontrolną przed lotem, zawierającą dokładne kroki i dokładne instrukcje. sekwencje.

Protokół przyczyn źródłowych ma być inny – dotyczy
podążanie we właściwym kierunku, a nie osiągnięcie doskonałości.
(Proszę przeczytać to jeszcze raz i dobrze przemyśleć!!!)

Nie musisz wykonywać każdego **STARTU** w dokładnie właściwej kolejności i dawce, aby rozpocząć naprawę dysfunkcji komórkowej. W rzeczywistości samo zaprzestanie **STOPS** ma zauważalny pozytywny wpływ. To proces, a nie przepis, więc zrelaksuj się i wiedz, że każdy krok naprzód jest krokiem w kierunku zdrowia. To powiedziawszy, Faza 1 jest fazą fundamentową, która przygotowuje i wspiera ciało do kolejnych dodatków.

FAQ: Kiedy powinienem rozpocząć każdą FAZĘ?

Odpowiedź brzmi „to zależy”, ponieważ opiera się na tym, jak organizm reaguje na każdy składnik odżywczy. Niektórzy są w stanie wdrożyć wszystkie **STARTS** w ciągu zaledwie kilku tygodni. Są też tacy, którzy potrzebowali 18 miesięcy (lub dłużej), aby wdrożyć te **STARTS**, ponieważ ich organizmy potrzebowały tyle czasu na detoksykację i aklimatyzację. Szybkość wprowadzania będzie się różnić w zależności od wielu zmiennych — najlepiej słuchać swojego organizmu, a nie ustalonego harmonogramu lub oczekiwanego harmonogramu.

Sugestia dla osób wrażliwych i dobra zasada ogólna: ważne jest, aby pracować z tylko jednym **STARTEM** na raz, zaczynając od małej dawki i stopniowo ją zwiększając. Daje to ciału szansę na dostosowanie się do każdego nowego składnika odżywczego i ułatwia nawiązanie kontaktu z jakąkolwiek reakcją, jaką może on wywołać. Gdy już przyzwyczaisz się do jednego **STARTU**, przejdź do następnego. Pozwól swojemu ciału poprowadzić cię, kiedy będzie gotowe.

FAQ: Jak długo muszę stosować się do protokołu przyczyn źródłowych?

RCP to zmiana stylu życia – Twój organizm zawsze będzie potrzebował minerałów, takich jak magnez, oraz kompleksów witaminowych z pełnowartościowych produktów, takich jak A, C, E itd.

Diety **STOPS** i **STARTS** zostały opracowane tak, aby można je było stosować bezterminowo, ponieważ zawierają kluczowe składniki odżywcze, których brakuje w dzisiejszej diecie, pełnej rafinowanej i przetworzonej żywności. Fazy również się sumują – rozpoczynając Fazę 2, powinieneś nadal wykonywać Fazę 1 i tak dalej.

Proszę zrozumieć, że protokół przyczyn źródłowych to ostatecznie chodzi o edukację i wzmocnienie pozycji – naszym celem jest pomoc w zrozumieniu podstawowej przyczyny problemów zdrowotnych, tak abyś mógł wdrożyć te kroki i mieć większą kontrolę nad swoim zdrowiem.



FAQ: Jak mogę uzyskać pomoc? To wydaje się przytłaczające w mojej szczególnej sytuacji...

Masz pytania wykraczające poza FAQ dotyczące tego, jak najlepiej wdrożyć określone kroki w odniesieniu do siebie lub bliskiej osoby? Uzyskaj spersonalizowaną pomoc od eksperta, aby zrozumieć, jak stosować RCP w swojej sytuacji, historii i zrozumieniu.

Pracuj z [Konsultant RCP](#).

FAQ: Uwielbiam to, co RCP dla mnie zrobiło. W jaki sposób mogę wesprzeć tę sprawę?

Prosimy o [kontakt z Działem Obsługi Klienta RCP](#) i podzielić się z nami historią swojego sukcesu, abyśmy mogli dodać Cię do stale rosnącej listy osób, które skorzystały z [protokołu Root Cause Protocol](#).

ZAŁĄCZNIK B

słownik najważniejszych terminów naukowych

W tym dokumencie użyto terminów, które dla wielu z Was będą nieznane. Stworzyliśmy ten słownik, aby dać Wam pewien wgląd w dynamikę minerałów, która stanowi podstawę RCP.

Mamy nadzieję, że ten słownik pomoże Ci zrozumieć, dlaczego regulacja żelaza jest tak ważna dla naszego zdrowia i kto jest kluczowym graczem w utrzymaniu funkcjonalności żelaza w organizmie. Staraliśmy się również narysować powiązania między różnymi elementami, abyś mógł dowiedzieć się, jak wszystkie one współdziałają, aby utrzymać organizm w jak najlepszym stanie.

Znajdziesz tam również opisy testów zawartych w Full Monty Iron Panel, a nawet odrobinę biologii komórkowej związanej z metabolizmem żelaza. Mając tę wiedzę na uwadze, będziesz w stanie lepiej zrozumieć znaczenie STOPÓW i STARTÓW w tworzeniu warunków niezbędnych dla zdrowego metabolizmu.

Ten słownik nie jest alfabetyczny, zamiast tego jest posortowany luźno według tematu – zaczynając od „problemu”, a następnie przechodząc do „rozwiązania”. Przeczytaj te kluczowe terminy od góry do dołu w kontekście ich „sąsiadujących” kluczowych terminów.

ZAŁĄCZNIK B

słownik najważniejszych terminów naukowych

Niedokrwistość

Często uważa się, że jest to „niedobór żelaza”, ale w 1855 roku dr Theophilus Thompson (w Londynie) opublikował pierwszy znany artykuł o leczeniu anemii za pomocą tranu. A w 1934 roku dr Whipple, Minot i Murphy podzielili się Nagrodą Nobla za leczenie „anemii” i „niedokrwistości złośliwej” (znanej również jako „niedobór żelaza spowodowany brakiem witaminy B12”) za pomocą jednego produktu: wątróbki wołowej! Podczas gdy wątroba wołowa zawiera trochę żelaza, kluczem do tych rozwiązań jest naturalnie występująca witamina A (znana również jako retinol) i jej zdolność do uczynienia miedzi „biodostępną”. Dobrze ugruntowanym, ale często pomijanym faktem jest to, że stan zapalny powoduje, że żelazo wykazuje niski poziom w testach krwi (Roy, Andrews, 2005; Wessling-Resnick, 2010).

Żelazo (Fe)

80% żelaza w naszym ciele jest wykorzystywane do transportu tlenu do komórek (70% w hemoglobinie i 10% w mioglobinie). Jako takie żelazo jest niezbędnym składnikiem odżywczym, ale wymaga biodostępnej miedzi, aby regulować jego użyteczność, w przeciwnym razie żelazo biega jak 4-latek z młotkiem — siejąc spustoszenie w naszych komórkach, powodując stres oksydacyjny i stan zapalny, który wpływa na wiele szlaków metabolicznych.



Mężczyźni powinni mieć około 4000 mg żelaza w organizmie.



Kobiety powinny mieć w organizmie około 3500 mg żelaza.



Dzieci powinny mieć w organizmie około 3000 mg lub mniej żelaza.

Przeciętny dorosły prawdopodobnie ma w swoim ciele znacznie więcej żelaza niż podano powyżej. Wynika to z braku biodostępnej miedzi, żywności wzbogaconej żelazem, suplementów żelaza, dodatków do leków i innych współczesnych czynników.

Kluczowym aspektem żelaza jest fakt, że jest ono poddawane recyklingowi każdego dnia. (Zobacz Układ siateczkowo-śródbłonkowy.)

ZAŁĄCZNIK B

słownik najważniejszych terminów naukowych

Układ siateczkowo-śródbłonkowy (RES)

„System recyklingu żelaza” w naszym ciele zaspokaja 95% naszego dziennego zapotrzebowania na żelazo. Łącznie zużywamy ~25 mg żelaza dziennie, aby wytwarzać nowe czerwone krwinki i inne białka na bazie żelaza, takie jak hem. Tak więc 24 mg z 25 mg pochodzi z żelaza w naszym ciele już dzięki temu „systemowi recyklingu” (RES).

Oznacza to, że musimy przyjmować zaledwie około 1 mg dziennie wraz z pożywieniem, aby zrównoważyć około 1 mg, które wydalamy każdego dnia z kałem.

RES jest zależny od biodostępnej miedzi, aby zapewnić właściwy „recykling” żelaza. W RES biorą udział trzy kluczowe komórki:

- 1) Enterocyty – komórki trawienne w naszych jelitach
- 2) Hepatocyty – główne komórki w naszej wątrobie
- 3) Makrofagi – kluczowi „Pac Men”, którzy pełnią funkcję pierwszych ratowników i recyklerów

Hepcydyna

Uważana za „hormon żelaza”, jest również znana jako „hormon zapalny”. Hepcydyna działa jako kluczowy czynnik komórkowy — umożliwia wchłanianie i uwalnianie żelaza w enterocytach, a następnie wprowadzanie go do układu krążenia. Gdy żelaza jest zbyt dużo, hepcydyna zapobiega wydostawaniu się żelaza z enterocytu. Hepcydyna umożliwia również uwalnianie żelaza z makrofagów. Niski poziom hepcydyny niekoniecznie oznacza, że organizmowi brakuje żelaza.

Ferroportyna

Białko zależne od miedzi, które działa jak „drzwiciel” i pozwala żelazu opuścić komórkę. Jest to ułatwione przez ferroksydazę i blokowane przez hepcydynę.

ZAŁĄCZNIK B

słownik najważniejszych terminów naukowych

Hefajstyna Podobnie

jak ferroportyna, „drzwiiciel” w naszych jelitach, który umożliwia uwalnianie żelaza z komórki do układu krążenia. Kiedy ten „drzwiiciel” jest odpowiednio naładowany biodostępną miedzią, działa prawidłowo, a żelazo może opuścić komórkę i zakończyć krążenie w organizmie. Kiedy miedź nie jest biodostępna, żelazo gromadzi się w komórkach/tkankach, co generuje stres oksydacyjny.

Hem

Powszechne białko w całym ciele, którego rdzeniem jest żelazo. Jeśli nie możesz wytworzyć hemu, ciało nie będzie funkcjonować prawidłowo. Cztery hemy są „połączone” ze sobą, aby utworzyć hemoglobinę.

Hemoglobina Białko

odpowiedzialne za transport tlenu w krwiobiegu. W latach 1862–1972 było to najbardziej typowe badanie krwi pod kątem poziomu żelaza, ale w czasach współczesnych ferrytyna zyskała większą popularność jako sposób pomiaru poziomu żelaza, niestety. Większość żelaza w naszym organizmie powinna znajdować się w hemoglobinie, więc jest to przydatny test. [Zobacz Idealne Wartości Laboratoryjne tutaj.](#)

Żelazo w surowicy

Mierzy „efektywność” systemu recyklingu żelaza (RES); podobnie jak mierzymy mile na galon (MPG) w naszych samochodach (Wessling-Resnick & Knutson, 2010). Pomiar żelaza w surowicy to kolejny pomiar homeostazy żelaza, ponieważ oznacza on ruch, funkcjonalność i recykling żelaza w organizmie. [Zobacz Idealne Wartości Laboratoryjne tutaj.](#)

ZAŁĄCZNIK B

słownik najważniejszych terminów naukowych

Ferrytyna

Ferrytyna to białko, które magazynuje żelazo w tkankach. Istnieje wiele form ferrytyny — w tym „łańcuch ciężki” i „łańcuch lekki” — ale standardowe badania krwi nie rozróżniają tej kluczowej cechy, dlatego badania krwi na ferrytynę w surowicy są nieważnymi markerami statusu żelaza. Kiedy żelazo jest nie będąc ładowanym do ferrytyny (z powodu braku biodostępnej miedzi) jest ładowany do hemosyderyny, która nigdy nie jest mierzona w standardowych badaniach krwi. Test ferrytyny w surowicy nigdy nie powinien być stosowany samodzielnie do oceny żelaza status i homeostaza. Ferrytyna nie pełni żadnej aktywnej roli fizjologicznej w organizmie i wymaga funkcji enzymu ferroksydazy, aby załadować żelazo do tego białka. [Zobacz Idealne Wartości Laboratoryjne tutaj.](#)

Hemosyderyna

Kompleks magazynujący żelazo, który znajduje się głównie wewnątrz komórek makrofagów, a nie krąży we krwi. Jeśli organizm nie jest w stanie wytworzyć odpowiednich poziomów ferroksydazy, aby załadować żelazo do ferrytyny, jest zmuszony przechowywać nadmiar żelaza w hemosyderynie. Nie jest to rutynowo mierzone u ludzi, co pozostawia nas w ciemności co do tego, jak powszechne i znaczące są poziomy hemosyderyny jako źródła nadmiaru niezwiązanego żelaza.

Transferyna

Kluczowe białko „transportowe”, które przemieszcza/„recyklinguje” żelazo z tkanek z powrotem do krwiobiegu i z powrotem do szpiku kostnego, gdzie jest ono wykorzystywane do tworzenia nowych czerwonych krwinek. To białko jest zależne od optymalnego poziomu witaminy A (znanej również jako retinol). Użyj markera krwi transferyny w surowicy, aby zmierzyć ilość. [Zobacz Idealne wartości laboratoryjne tutaj.](#)

ZAŁĄCZNIK B

słownik najważniejszych terminów naukowych

Całkowita zdolność wiązania żelaza (TIBC)

Mierzy, ile „stacji dokujących” jest dostępnych dla żelaza. Jest to pochodna statusu transferyny i ujawnia ogólnoustrojową zdolność wiązania żelaza. [Zobacz Idealne Wartości Laboratoryjne tutaj.](#)

Utlenianie / Stres oksydacyjny „Wypadki” z tlenem,

które naturalnie występują w metabolizmie organizmu, nazywane są „utleniaczami”. Innym terminem są „reaktywne formy tlenu” (ROS). Z czasem powodują one „rdzę”, która jest tlenkiem żelaza, połączeniem żelaza i tlenu. Nadmiar niezwiązanego żelaza powoduje „rdzę”, która powoduje stan zapalny.

Zapalenie

Zapalenie nie jest chorobą, ale uszkodzoną tkanką, która nie może funkcjonować prawidłowo. Zapalenie jest spowodowane nadmiarem niezwiązanego żelaza lub stresem oksydacyjnym. Zapalenie jest wynikiem nieusunięcia nadtlenku wodoru (H_2O_2) przez enzymy antyoksydacyjne (takie jak katalaza i peroksydaza glutationowa), które są zasilane przez biodostępną miedź.

Klasycznymi wskaźnikami klinicznymi stanu zapalnego są niski poziom magnezu, niska biodostępność miedzi i niski poziom retinolu, z których każdy jest zwykle pomijany w standardowych badaniach krwi.

ZAŁĄCZNIK B

słownik najważniejszych terminów naukowych

Biodostępna miedź Miedź

pełni głębokie funkcje w organizmie, głównie skupiając się na wytwarzaniu energii (cytochrom-c-oksydaza) i oczyszczaniu spalin (zintegrowany system antyoksydacyjny). Jednak miedź musi być „biodostępna”, co oznacza, że miedź musi być „skompleksowana” w sieci białek i enzymów.

To nie dzieje się magicznie. Retinol jest niezbędnym składnikiem odżywczym do ładowania miedzi do ceruloplazminy. 95% miedzi we krwi powinno być „skompleksowane” w ceruloplazminie.

Ceruloplazmina (Cp)

Uważane za główne „białko wielomiedziowe”. Cp ma stan „aktywny” i „nieaktywny” lub stan „aktywności enzymu” i „białka immunoreaktywnego”.

W stanie „aktywnym” Cp zawiera do 8 atomów miedzi otaczających cząsteczkę tlenu (O₂). Niestety, laboratoria komercyjne mierzą tylko stan „nieaktywny” za pomocą badania krwi na obecność ceruloplazminy w surowicy ; nie ma laboratoriów komercyjnych, które mierzą stan „aktywny” ([patrz Idealne Wartości Laboratoryjne tutaj](#)). Białko to zostało odkryte na początku lat 40. XX wieku przez szwedzkich fizjologów Carla G. Holmberga i C. B. Laurella i opisane po raz pierwszy w ich artykule opublikowanym w 1947 roku.

ZAŁĄCZNIK B

słownik najważniejszych terminów naukowych

Ferroksydaza (FOX)

„Aktywna” (lub „enzym”) forma ceruloplazminy. FOX reguluje żelazo i zapobiega wywoływaniu przez nie stresu oksydacyjnego (znanego również jako rdza). FOX jest głównym enzymem antyoksydacyjnym w ludzkim ciele. Ferroksydaza wykazuje najwyższą aktywność w wątrobie i mózgu; i ma znaczącą aktywność w jelicie (hefajstyna) i łożysku (zyklopen). Bez optymalnej aktywności enzymu ferroksydazy żelazo zaczyna gromadzić się w naszych tkankach, szczególnie w komórkach wątroby i gruczołach dokrewnych. Wraz z wiekiem to przewlekłe gromadzenie się żelaza prowadzi do zmniejszonej produkcji energii w komórkach i zwiększonego stanu zapalnego w naszych tkankach i narządach.

Jak zwiększyć ilość białka ceruloplazminy (Cp) i aktywność enzymu ferroksydazy (FOX)? To jest priorytetowy punkt ciężkości kroków w Protokole Podstawy Przyczyny. Zwiększając Cp i FOX, zmniejszamy dysfunkcję żelaza i zatrzymujemy przewlekłą utratę magnezu.

Magnez

Kluczowy minerał powiązany z 3751 funkcjami enzymów w organizmie. Wśród jego wielu funkcji jest regulacja homeostazy wapnia poprzez aktywność 3 kluczowych hormonów kalcytotropowych: kalcytoniny, parathormonu i witaminy D. Obecność magnezu w cząsteczce energii (Mg-ATP) jest absolutnym wymogiem dla jego rozpoznania i wykorzystania w organizmie. Magnez jest dyrygentem orkiestry mineralnej wewnątrz organizmu.

ZAŁĄCZNIK B

słownik najważniejszych terminów naukowych

Szybkość spalania magnezu (MBR)

Pod wpływem jakiegokolwiek stresu (fizycznego, emocjonalnego, odżywczego, elektrycznego itp.) organizm traci magnez w wyniku reakcji metabolicznej, ponieważ gdy organizm jest poddany stresowi, wytwarza energię (znaną również jako Mg-ATP). W warunkach ekstremalnego i/lub długotrwałego stresu -- i braku prawidłowej remineralizacji -- organizm traci naturalną zdolność reagowania na stres, a stres oksydacyjny (znany również jako „rdza”) gromadzi się w całym organizmie. Niedobór magnezu (niski poziom magnezu w RBC) jest znanym prekursorem stanu zapalnego. Gdy organizm wyraża optymalną aktywność ferrokasydazy , MBR będzie na minimalnym poziomie.

Retinol

Naturalnie występująca, pełnowartościowa witamina A znajduje się w oleju z wątroby dorsza, wątrobie wołowej, maśle z krów karmionych trawą i innych produktach pochodzenia zwierzęcego. Retinol jest niezbędny do „ładowania” miedzi do ceruloplazminy, która pomaga miedzi stać się biodostępną (inaczej „zwiększając aktywność ferrokasydazy”), dzięki czemu może ona regulować żelazo w razie potrzeby w całym ciele i zatrzymywać stres oksydacyjny (inaczej „rdzę”).

Glutation

Szczególnie ważne białko obniżające stres oksydacyjny (znany również jako „rdza”). Glutation wiąże miedź, co zapobiega jej „reaktywności” wewnątrz komórek. Glutation odgrywa również kluczową rolę wewnątrz komórki, transportując miedź, aby zapewnić właściwą dystrybucję do kluczowych białek i enzymów. „Miedzianą baterią” glutationu jest peroksydaza glutationowa, co umożliwia jej wielokrotne wykorzystywanie. Peroksydaza glutationowa jest niezbędna, ponieważ zamienia 2 cząsteczki H₂O₂ (nadtlenu wodoru) w 2 cząsteczki H₂O (wody) i jedną cząsteczkę O₂ (tlenu). Synteza glutationu obejmuje dwa etapy metaboliczne, które wymagają magnezu.

ZAŁĄCZNIK B

słownik najważniejszych terminów naukowych

Katalaza

Inny ważny zależny od miedzi enzym antyoksydacyjny, który podobnie jak peroksydaza glutationowa, redukuje H_2O_2 (nadtlenek wodoru), głównie w naszej krwi, co zmniejsza stres oksydacyjny (znany również jako „rdza”). Gdy w naszym krwiobiegu jest wystarczająca ilość katalazy, może nastąpić prawidłowa produkcja hemoglobiny. Zbyt duża ilość nadtlenku wodoru (H_2O_2) uniemożliwi optymalną produkcję hemoglobiny. Dlatego brak katalazy może być kluczową przyczyną „niskiego” poziomu żelaza w badaniach krwi (takich jak niski wynik badania krwi hemoglobiny), ale nie ma to związku z rzeczywistym poziomem żelaza w organizmie jako całości.

ZAŁĄCZNIK C

ta sekcja zawiera zmiany w stosunku do poprzedniej wersji podręcznika
rcp

11.0 Zmiany

1. Wyjaśnienie kwalifikacji Mildred Seelig, od doktora do lekarza.
2. Wyjaśnienie START #5 polega na rozpoczęciu biodostępnej miedzi 3.

Aktualizacja i dodanie wielu linków do webinarów, FAQ itp. 4.

Zmiana kolejności początkowej sekcji Podręcznika, obejmującej STOPY i STARTY.

10.2 Zmiany 1.

Edycja linków ułatwiająca korzystanie z nich i pomagająca użytkownikom znaleźć lokalne produkty w katalogu produktów.

2. Aktualizowanie i dodawanie wielu linków do webinarów, FAQ itp. 3.

Dodano dodatkową stronę - indeks katalogu produktów uporządkowany według kraju, zawierający nową sekcję „dodatkowe, opcjonalne dodatki”.

10.1 Zmiany

Dokument wewnętrzny - ostatecznie nie został opublikowany, ponieważ w wersji 10.2 konieczne było wprowadzenie dodatkowych zmian.

Dokonano wyjaśnień lub aktualizacji następujących sekcji:

1. Dodawanie informacji do każdej sekcji „start” odnoszących się do webinarów na każdy temat (jeśli są dostępne) lub dodatkowych linków wspomagających naukę/„działanie” związane z danym elementem
2. Dodanie linków do często zadawanych pytań, gdzie to możliwe, dla każdego elementu. 3. Wyjaśnienie punktu nr 7, aby jaśniej określić witaminy syntetyczne.
4. Wyjaśnienie początku #5 wątroбки wołowej, aby jaśniej określić sugerowane ilości.

Zmiana błędu dotyczącego ilości jodu. Zmieniono sformułowanie, aby położyć większy nacisk na żywność, a suplementy były opcją drugorzędną, i dodano ostrożność w przypadku suplementów o bardziej skoncentrowanej dawce niż świeże produkty spożywcze.