

## Tillskottsguide vid CFS/ME/utmattning eller förhöjd stress

### Vad och varför?

Se din energi som ett bankkonto. Du föds med en buffert på ditt energisparkonto, men om du lever med mer utgifter än intäkter, så kommer du snart ha förbrukat hela kontot, och i värsta fall även skuldsatt dig.

På energisparkontot är intäkterna det som ger dig återhämtning. Den stora intäkten är alltså din sömn, men allt som ger vila, glädje och bidrar till lugn och energi, såsom dagsljus, naturens färger, meditation, näringsrik kost, skratt och mys är återhämtning/intäkter.

Utgifterna är det som påfrestar din kropp, vare sig det är mentalt eller fysiskt. Det kan t.ex. vara oro, för mycket att göra, överträning eller infektioner som borrelia eller infektioner i mage/tarm.

Du behöver nu öka intäkterna, minska utgifterna och bygga upp ditt energisparkonto.

För att återhämta kroppen behöver du börja reparera din kropp på cellnivå. Din kropp består av celler som kräver cellenergi, ATP, för allt de gör. Dina celler behöver dels skapa mer energi än de gör av med. Dels behöver cellerna kunna göra sig av med och ta hand om de "avgaser" eller fria radikaler som bildas vid energiproduktionen.

### Att sluta med

- Hård fysisk träning, särskilt konditionsträning
- Mat som är processad, näringsfattig, innehåller tillsatser eller är fettsnål
- Stress (vardagsstress) i den mån det går
- Alla "vanliga" kosttillskott i form av t.ex. multivitaminpreparat, askorbinsyra, D-vitamin etc. Allt utom det som beskrivs att du ska ta som tillskott nedan. Sluta särskilt med tillskott av kalcium, D-vitamin, askorbinsyra, zink, molybden, järn, tillskott som innehåller citrat eller citronsyra, kollodialt silver och fluor

### Att börja med

- Kom ut i dagsljus varje dag på morgon/förmiddag eller senast lunch
- Regelbunden sömn, släck senast kl 22 vintertid och senast kl 23 sommartid
- Näringstät, ekologisk/opesprutad mat med mycket naturligt fett
- Avslappning såsom andningsövningar, mindfulness/meditation; och att arbeta med din emotionella stress. Ta ev. hjälp av terapi
- Tillskott enligt nedan

### Grundläggande tillskott att börja med

- Magnesium. Trappa upp till totalt minst 600 mg/dag (varav ca 200 mg magnesiummalat och 400 mg magnesiumglycinat). Dela upp dosen så att du tar magnesium 2-3 ggr per dag. Om du är storväxt eller har trög mage kan du trappa upp ytterligare, till max 1000 mg magnesium totalt dagligen. Använd gärna magnesiumolja / magnesiumklorid på huden också. (Utarmas av stress, behövs för energiproduktionen och för 42% av kroppens ca 9000 enzymer...)

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.

Eftertryck eller annan kopiering är därför olaglig, liksom överlåtelse, försäljning och överföring av materialet.

Går att beställa om du loggar in i [nordicvms.com](http://nordicvms.com) (förutsatt att vi tidigare har beställt tester till dig där, be oss annars om hjälp med beställning)

- Fiskleverolja. Du kan gärna starta med högre dos, tex 1 msk/dag några dagar, därefter dos enligt förpackning (ger A-vit, omega-3 och lagom mycket D-vit i det här läget)

Går att beställa om du loggar in i [nordicvms.com](http://nordicvms.com)

- Lever (inälvsmat) från ekologisk uppfödning (100-200 gram per vecka) eller leverkapslar (finns ej i VMS) ger bl.a. naturlig källa till B-vitaminer, A-vitamin, mineraler som biotillgänglig koppar, järn mm.
- Vitamin C från mat/ whole foods i form av tex nyponpulver, acerolapulver eller liknande (finns ej i VMS) (Ger C-vitamin med bioflavonoider, biotillgängligt koppar etc) Obs! Använd ej askorbinsyra.
- Elektrolyter:
  - Du behöver också få i dig extra salt då stress minskar förmågan att reglera salt och vätska. Oraffinerat havssalt el himalayasalt ger natrium, klorid, och även andra mineraler.
  - Ev kan du även ta tillskott av kalium eftersom ökat magnesiumintag kan öka utsöndringen av kalium något. Och om du dessutom har problem med magen eller äter mindre kaliumrika grönsaker så kan det behövas.
  - Det bästa är att blanda motsvarande 375 mg kalium och 460 mg natrium i dricksvatten och dricka under dagen mellan måltider. Dessutom bör du salta din mat efter smak. Om blandningen smakar illa går det bra att blanda i lite färskpressad apelsin eftersom C-vitamin kan hjälpa tillgängligheten (transporten av mineralerna i kroppen).  
Det går bra att använda elete (electrolyte) från VMS för enkelhetens skull. Blanda 5-10 ml i dricksvatten och drick under dagen mellan måltider.
  - Elektrolyter och matbaserad C-vitamin kan du även beställa här i form av "adrenal cocktail"  
<https://www.naturshopen.se/catalogsearch/result/?q=+Adrenal+cocktail>

## Ytterligare tillskott

- Coenzym Q10, helst i form av ubiquinol (för energiproduktionen i dina celler/mitokondrier)

Går att beställa om du loggar in i [nordicvms.com](http://nordicvms.com)

- PQQ (för energiproduktionen i dina celler/mitokondrier)

Går att beställa om du loggar in i [nordicvms.com](http://nordicvms.com)

- Acetyl-L-karnitin hjälper energiproduktionen och fettförbränningen

Går att beställa om du loggar in i [nordicvms.com](http://nordicvms.com)

- Selen 400 mcg per dag initialt och trappa ner till 200 mcg per dag efter 3-4 veckor

Går att beställa om du loggar in i [nordicvms.com](http://nordicvms.com)

- Kelp/ jod (påbörja efter några veckor på selen)

- Gärna mineraldroppar baserade på havs- eller sjövattnen, tex

<https://traceminerals.com/concentrace-trace-mineral-drops/> eller

<https://www.holistic.se/sv/product/mineraldroppar>

- Eventuella tillskott skraddarsyddade för dig beroende på just din genetik och näringsstatus

(<https://4health.se/naringsstatus> och <https://4health.se/dna-genetik> )

- Eventuell behandling beroende på just din tarmflora eller infektioner (<https://4health.se/mage-tarm> )

## Tänk på

Vid frågor kan du boka tid för konsultation <http://4health.se/kost-halsoradgivning-1h>

## Källor / Läs vidare

### Podcast

Lyssna på podcastavsnitt från 4Health med Anna Sparre med Morley Robbins och Dr Marcus Gitterle, bl.a. avsnitt 214, 202 samt 218-221

### D-vitamin

- "mainstream" article:  
[https://www.sciencenews.org/article/vitamin-d-supplements-lose-luster?fbclid=IwAR3zj0EkUrIrlifwFfXFz0F\\_oSFszAbuueZ3aemSCijCuK0mWiQnBIJQulc](https://www.sciencenews.org/article/vitamin-d-supplements-lose-luster?fbclid=IwAR3zj0EkUrIrlifwFfXFz0F_oSFszAbuueZ3aemSCijCuK0mWiQnBIJQulc)
- Deng et al, 2013: (Figure 1...)  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3765911/>
- Amer et al, 2013: (No Clinical Benefit of Storage-D > 21 ng/dL!)  
[https://www.amjmed.com/article/S0002-9343\(13\)00084-3/pdf](https://www.amjmed.com/article/S0002-9343(13)00084-3/pdf)
- Mangin et al, 2014: ("Low Storage-D really means high inflammation")  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4160567/>
- <https://www.westonaprice.org/is-vitamin-d-safe-still-depends-on-vitamins-a-and-k-testimonials-and-a-human-study/>

### Magnesium

- [http://www.naturalnews.com/038286\\_magnesium\\_deficiency\\_heart\\_disease.html](http://www.naturalnews.com/038286_magnesium_deficiency_heart_disease.html)
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3765911/>

XX

XX