

# Nossas dicas médicas de suplementação

Profilaxia de saúde e tratamento de doenças através da medicina ortomolecular  
Dr. med. Olaf Dathe, ginecologista & Gláucia Bastos-Dathe, dermatologista

Desde 2015 oferecemos em nossos consultórios o tratamento adequado através de medicina ortomolecular a mais de 2000 pacientes.

De acordo com os princípios da medicina tradicional, os seguintes procedimentos serão úteis:

1. Diagnóstico (anamnese, história familiar, exame físico, peso corporal, exames laboratoriais)
2. Suplementação com base nos exames laboratoriais
3. Após 3-4 meses é feita uma avaliação e controle dos exames laboratoriais

As recomendações que damos são do médicos Dr. med. R. von Helden, [www.vitaminDservice.de](http://www.vitaminDservice.de) e o Dr. med. V. Schmiedel, [www.dr-schmiedel.de](http://www.dr-schmiedel.de)

As duas recomendações principais são absolutamente obrigatórias (especialmente para mulheres grávidas)

- 1. Vitamina D3 (colecalfiferol): 2000-8000 UI/dia** corresponde a 20.000 UI/semana (1µg=40IE)  
Exemplo: Colecalciferol Aristo 20.000 IE (PZN 13980402), necessita de receita médica.  
50 cápsulas por €30, tomar 1-2 cápsulas por semana, dá para 6 meses ou mais → a dose diária custa cerca de 10 centavos.  
Utilizamos o valor da Vitamina D3 (25-OH) do exame de sangue e o peso para calcular a dose terapêutica.  
**O objetivo é alcançar 50-90 ng/ml** (=125-225 nmol/l) → Valor do exame laboratorial custa €20-50
- 2. Ômega 3 (DHA e EPA): aproximadamente 2-3 g/dia (Óleo de peixe o óleo vegano, cápsulas)**  
Ex. Ômega 3 Total (PZN 13476520) de [www.norsan.de](http://www.norsan.de) . Código de desconto: EM608  
1 vidro com 200ml dá para aproximadamente 1 mês → por dia custa cerca de €1.  
Nós aconselhamos fazer o exame de sangue EDTA dos ácidos graxos (gordura) através do [www.omegаметrix.eu](http://www.omegаметrix.eu)  
**O objetivo é alcançar um índice do HS-Omega-3 Index® de 8-11%** → Valor do exame laboratorial €60-90

Os seguintes suplementos são úteis mas não são obrigatórios (em caso de dúvidas usar o somente os números 1 e 2)

- 3. Vitamina K2 100-200µg/dia:** Melhora o transporte de cálcio aos ossos e dentes  
Ex. VitaminK2 (PZN 16391617)\*  
20ml dá para aproximadamente 3 meses. Dose ideal: 8 gotas por dia → dose diária custa ca. 38 centavos.
- 4. Citrato de magnésio 400 mg/dia:** Ajuda a transformar a Vitamina D em hormônio ativo Calcitriol  
Ex. dm, Magnesiumcitrat 20 sacos de pó solúvel. €4 dá para 20 dias → dose diária ca. €20 centavos.
- 5. Óleo de linhaça (Ácido linolênico) 5ml (1 colher de chá)/ dia**  
Ex. Rapunzel, 250ml por €6 → dose diária custa ca. 12 centavos. Veja exame de sangue no Nr. 2 Ômega 3.
- 6. Outros (Vitamina A, B12, Selênio, Zinco, Ubichinon, HairVolution)\*** serão argumentados na consulta
- 7. IMPORTANTE: Para quem deseja engravidar, está grávida ou amamentando ainda é recomendado: Suplementação com ácido fólico 400-800µg e iodeto 150-200µg por dia**  
Exemplo: NatuGena MamaFit (PZN 17276203) para 3 meses\* → dose diária ca. €4 centavos.  
Exemplo: NatuGena só Folsäure Quatrefolic (PZN 17577761) 4 meses\* → dose diária ca. €13 centavos

**\*NOSSA RECOMENDACAO DE PRODUTOS:** <https://natugena.de> . Usar o código de desconto: 0639

Dosagem e preços: Data de Janeiro de 2022 (não assumimos responsabilidade)

Todos os custos são do paciente. Em alguns casos o convênio particular cobre os custos do exame e medicamento (raramente o convênio público). Recomendamos comprar medicamentos de farmácias alemãs com um número de identificação (=PZN).

Desejamos a você uma boa saúde. Estamos disponíveis para aconselhamentos!

Dr. med. O. Dathe  
Ginecologista  
Consultório NOVO  
Lothstr. 1  
80335 München  
[www.drdathe.de](http://www.drdathe.de)  
[info@drdathe.de](mailto:info@drdathe.de)

Gláucia Bastos-Dathe  
Médica & Especialista em Dermatologia (PUC-Rio de Janeiro)  
Consultório particular  
Nymphenburger Str. 47  
80335 München  
[www.glaucia.de](http://www.glaucia.de)  
[info@glaucia.de](mailto:info@glaucia.de)

[agendamento online](#)