LINDA BUNTJER

Orotan litu

WSPARCIE PRACY MÓZGU, LEPSZEJ KONCENTRACJI I ODPORNOŚCI NA STRES

Działanie,
dawkowanie
i bezpieczne
stosowanie



Więcej o książce na stronie wydawcy

Vital GWARANCJA ZDROWIA

Książkę możesz kupić w sklepie

Vitalni24.pl SKLEP ZE ZDROWIEM

Vital GWARANCJA ZDROWIA

Orotan litu

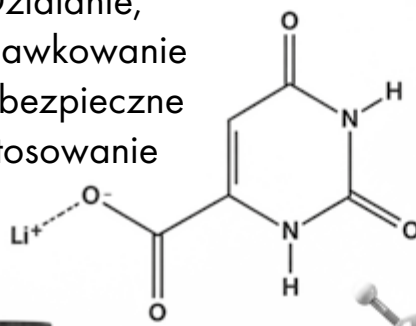
WSPARCIE PRACY MÓZGU, LEPSZEJ KONCENTRACJI
I ODPORNOŚCI NA STRES

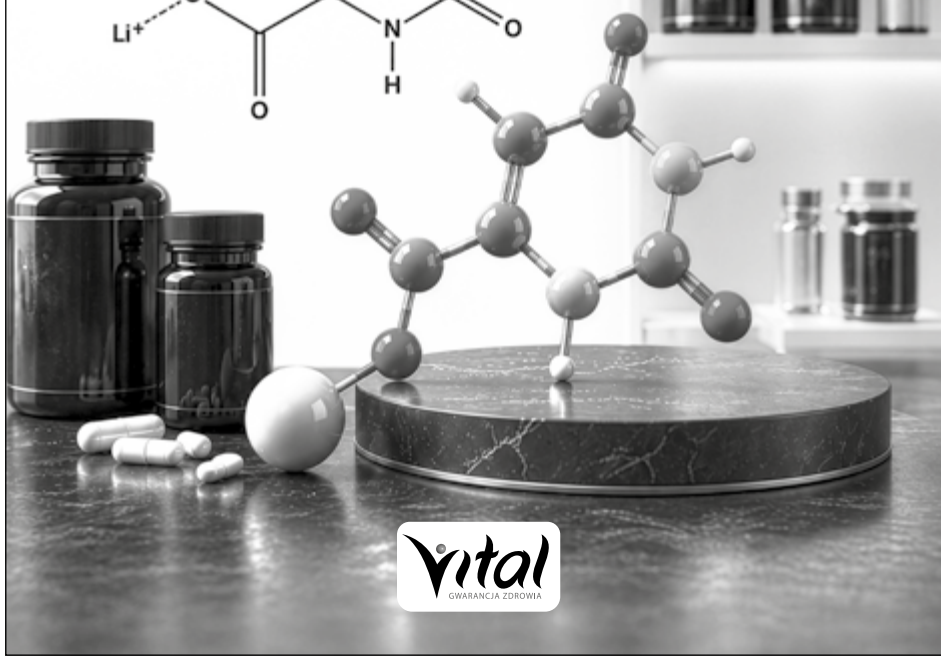
LINDA BUNTJER

Orotan litu

WSPARCIE PRACY MÓZGU, LEPSZEJ KONCENTRACJI I ODPORNOŚCI NA STRES

Działanie,
dawkowanie
i bezpieczne
stosowanie





Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Paweł Uklejski
Skład: Krzysztof Nierodziński
Projekt okładki: Krzysztof Nierodziński
Tłumaczenie: Krystyna Wójcik

Wydanie I
Białystok 2027
ISBN 978-83-8429-284-6

Tytuł oryginału: *Erfolgsfaktor Lithiumorotat: Wie du mit mentaler Stabilität, emotionaler Balance, sozialer Ausstrahlung & kognitiver Gesundheit mehr erreichst – inkl. Studien, Dosierung & Alltagstipps*

© 2025 Edition Lunerion

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek" obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Treści zawarte w tej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny oraz edukacyjny. Nie stanowią one porady medycznej, diagnozy ani rekomendacji terapeutycznej i nie mogą zastępować konsultacji z lekarzem specjalistą. Autor i Wydawca informują, że opisane w książce metody mogą mieć charakter alternatywny i w rozumieniu przepisów o prawach pacjenta mogą nie posiadać powszechnego potwierdzenia naukowego. Autor i Wydawca stanowczo odradzają rezygnację z leczenia zgodnego z aktualną wiedzą medyczną na rzecz treści opisanych w tej publikacji. Autor i Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki zdrowotne wynikające z samodzielnego stosowania prezentowanych treści bez nadzoru medycznego.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **vitalni24.pl** – detal
strona wydawnictwa: **wydawnictwovital.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **superodzywianie.pl**

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Lit – droga do lepszej równowagi 9
Czym jest lit? 10
Mity i błędne przekonania dotyczące litu 11

Podstawy litu 15
Historia stosowania litu 15
Występowanie naturalne i znaczenie biologiczne . . . 16
Lit organiczny i nieorganiczny: przegląd 17
Różnice między litem w dużej a niskiej dawce 20

Mechanizm działania litu w małych dawkach 25
Wpływ na układ nerwowy 25
Lit a nastrój: badania i doświadczenia 27
Neuroprotekcja 30
Studia przypadków – jak stosować lit 31

Obszary zastosowania i korzyści 35
Wsparcie w stresie i lęku 35
Poprawa funkcji poznawczych 40
Ochrona przed chorobami neurodegeneracyjnymi . . 43
Wpływ na jakość snu 45
Zastosowanie w ADHD
i problemach z przetwarzaniem bodźców 49

Leczenie PMS i PMDD niską dawką litu 52
Zwiększanie odporności emocjonalnej 60

Bezpieczne stosowanie i dawkowanie 63
Jakie są formy litu? 63
Prawidłowe dawkowanie dla początkujących 65
Łączenie z innymi składnikami odżywczymi 67
Jak długo należy przyjmować lit? 69
Kiedy i jak najlepiej odstawić lit? 70
Samoobserwacja i znaki ostrzegawcze w życiu codziennym 72

Możliwe działania niepożądane i zagrożenia 81
Kto nie powinien przyjmować litu? 81
Objawy przedawkowania 83
Interakcje z lekami i suplementami diety 84
Co zrobić przy pierwszych objawach nietolerancji? (Plan awaryjny) 89

Praktyczne zastosowanie w życiu codziennym 93
Zalecenia dotyczące przyjmowania i rutyna 93
Lit w diecie: źródła naturalne 95
Prowadzenie dziennika: dokumentowanie zmian . . . 97
Planer rutyny przyjmowania litu 99
Włączenie do codziennej rutyny 102
Lit jako część systemu holistycznego 105

Często zadawane pytania (FAQ) 109

Samodzielność i odpowiedzialność 123
Lit jako część spersonalizowanego planu zdrowotnego 123
Komunikacja z lekarzem: jak rozmawiać z lekarzem o mikrodawkach? 128
Wzmacnianie własnej wiedzy zdrowotnej: rozumienie danych, podejmowanie decyzji 130

Bonus: rejestr chorób – bezpieczna i prosta pomoc w leczeniu litem 137
Choroby psychiczne i zaburzenia nastroju 137
Choroby neurodegeneracyjne i poznawcze 144
Neurologiczne i poznawcze zaburzenia funkcjonalne 151
Choroby autoimmunologiczne i zapalne 157
Choroby metaboliczne i sercowo-naczyniowe 163
Potencjał litu w małych dawkach – uwagi dotyczące łączenia z konwencjonalnym leczeniem medycznym 170
System sygnalizacji świetlnej jako pomoc w orientacji: co jest zalecane, a co nie? 173

Wszechstronny pierwiastek lit 179

Źródła 181

Podstawy litu

Historia stosowania litu

Historia litu sięga 1859 roku. Wówczas był on stosowany w medycynie zachodniej przez lekarzy w leczeniu dny moczanowej, jednak bez większych sukcesów. Kilka dekad później australijski psychiatra John Cade (1912-1980) testował różne sole litu na świnkach morskich. Odkrył, że zwierzęta po podaniu litu stawały się znacznie spokojniejsze i bardziej senne. Łagodniej reagowały też na bodźce zewnętrzne.

W tym samym czasie lit stał się tradycyjnym lekarstwem. W aptekach pojawiły się wody mineralne zawierające lit. Uzdrowiska wzbogacały w lit swoje źródła i lecznicze kąpiele; lit był również popularnym środkiem leczniczym stosowanym w kuracjach pitnych.

Od 1930 roku naukowcy badają lit w kontekście leczenia psychiatrycznego. Szybko stało się jasne, że pomaga on pacjentom z nastrojami depresyjnymi, a także z ciężką depresją maniakalną, w dłuższej perspektywie. W 1939 roku lit został oficjalnie wprowadzony jako lek na depresję i schizofrenię. Od tego czasu badania nad litem są kontynuowane i nadal jest on testowany w dziedzinie chorób psychicznych. W roku 2002 na przykład

opracowano lek wytwarzany z różnych związków litu, opracowany specjalnie w celu leczenia manii.

Z biegiem lat stało się oczywiste, że lit nie tylko zapewnia ulgę w dużych dawkach w przypadku ciężkich chorób, ale także łagodzi łagodniejsze objawy psychiczne i stres emocjonalny w mikrodawkach. Aktualne bada się również, czy mikrodawki mogą zapobiegać chorobom psychicznym lub neurologicznym. W 2017 roku w czasopiśmie JAMA Psychiatry w Kopenhadze opublikowano badanie, w którym wykazano, że zawartość litu w wodzie pitnej ma wpływ na częstość występowania demencji. Zgodnie z nim mniej osób rozwija demencję w regionie, w którym woda kranowa ma wyższą zawartość litu, niż w regionach, w których spożywa się mniej litu w wodzie kranowej. W innym badaniu przeprowadzonym przez grupę badawczą Current Alzheimer Research z 2013 roku wykazano, że nawet 300 mikrogramów litu dziennie może stabilizować przebieg rozpoznanej demencji.

Występowanie naturalne i znaczenie biologiczne

Lit występuje w stosunkowo niewielkiej ilości w skorupie ziemskiej. Oznacza to, że pierwiastek ten naturalnie występuje na powierzchni Ziemi. W rezultacie przedostaje się do oceanów, lodowców i jaskiń. Inne metale, takie jak cynk, ołów czy cyna, występują jednak w znacznie większych ilościach. Wydobycie litu również bywa trudne. Niemniej lit jest stałym składnikiem Ziemi i występuje w wielu produktach spożywczych. Mięso, ryby, jaja i produkty mleczne naturalnie zawierają lit. W zależności od rodzaju mięsa i miejsca hodowli zwierzęcia zaledwie 100 gramów mięsa dostarcza organizmowi już 100 mikrogramów litu. Wiele roślin również absorbuje lit z gleby. Rodzina jaskrowatych i tytoń

mają bardzo wysoki poziom litu. Jednak poziomy te znacznie różnią się w zależności od regionu. Warzywa i rośliny bulwiaste, takie jak buraki cukrowe i ziemniaki, zawierają znacznie więcej litu niż mięso czy ryby – bo aż 340 mikrogramów. Najlepszym naturalnym źródłem litu jest jednak woda z kranu. W zależności od regionu jeden litr wód gruntowych zawiera do 500 mikrogramów litu.

Niezależnie od tego, czy lit jest przyjmowany z wodą czy z pożywieniem, jest on natychmiast transportowany przez przewód pokarmowy do nerek po spożyciu i tam wydalany w postaci nieprzetworzonej. W nerkach lit wzbogaca komórki o kilka mikrogramów litu. Podczas tego procesu wzrasta również stężenie potasu. Z moczem i kałem wydalane jest 95-98% przyjętego litu.

Lit organiczny i nieorganiczny: przegląd

Lit to pierwiastek chemiczny o wyjątkowej wszechstronności, który ma szerokie zastosowanie zarówno w postaci nieorganicznej, jak i organicznej. Poniżej krótki przegląd:

	Lit jako lek	**Lit jako suplement (niskie dawki)**
Status/opis	Wydawany na receptę, lek	Suplement diety
Dawkowanie	300 do 1200 mg węglanu litu dziennie	1 do 5 mg litu dziennie
Działanie	Stabilizacja układu nerwowego, silny wpływ na psychikę	Subtelny efekt, łagodny i powolny – jednak długotrwały
Stan badań	Bardzo dobrze zbadany	Efekt częściowo udowodniony, wiele badań jest jeszcze w toku

Aby zrozumieć pierwiastek lit i ocenić jego działanie, konieczne jest krótkie zgłębienie chemii. Lit nieorganiczny jest generalnie bardzo silny i, z medycznego punktu widzenia, lepiej zbadany, a zatem szerzej znany. Od dziesięcioleci jest on stosowany i wysoko ceniony w psychiatrii oraz w leczeniu klasterowych bólów głowy. Lit nieorganiczny jest często określany jako „zdrowa" lub „bardziej naturalna alternatywa". Te dawki zawierają jedynie ułamek substancji czynnej. Można kupić te preparaty jako suplementy diety i samodzielnie je dawkować.

W medycynie lit stosuje się w dużych dawkach i niezbędny jest stały i ścisły monitoring pacjenta, badania krwi i inne badania fizykalne. Lek jest często stosowany w leczeniu ciężkich chorób psychicznych, którym towarzyszą zachowania samobójcze, samookaleczenia lub dezorientacja. Działania niepożądane nie są rzadkie w przypadku takiego leczenia, dlatego konieczna jest ścisła kontrola ze strony lekarza prowadzącego.

Wysokie dawki litu absolutnie wykluczają samodzielne leczenie. Niskie dawki litu natomiast są dostępne bez recepty i są uważane za „mniej niebezpieczne", co jednak nie wyklucza działań niepożądanych ani interakcji. Preparaty dostępne bez recepty nadają się do samodzielnego leczenia łagodnych wahań nastroju, łagodnej depresji, niepokoju, lęku i zaburzeń lękowych. Ponadto mogą też pomóc w poprawie uwagi i koncentracji w dłuższej perspektywie. Dlatego nadają się również jako alternatywa dla leków stosowanych na przykład w leczeniu ADHD.

	Lit nieorganiczny	**Lit organiczny**
Formy zastosowania	Węglan litu, chlorek litu	Orotan litu, asparaginian litu, cytrynian litu
Biodostępność	Bardzo wysoka	Przenika do komórek (dociera aż do komórek w mózgu)

	Lit nieorganiczny	Lit organiczny
Zastosowanie w medycynie	Psychiatria (zaburzenia dwubiegunowe, depresje, klasterowe bóle głowy)	Stabilizator nastroju, minimalizacja stresu, depresje, wahania hormonalne, lęki, niepokój i problemy emocjonalne
Zastosowanie w przemyśle	Akumulatory, baterie, środki smarne, produkcja szkła	Dotychczas brak zastosowania
Typowe dawkowanie	300 do 1200 mg węglanu litu dziennie; czysty lit maksymalnie 300 ml dziennie	5 do 20 mg litu dziennie
Opieka lekarska	Konieczna ścisła kontrolna	Konieczne regularne kontrole krwi i nerek
Toksyczność i działania niepożądane	Względnie wysokie ryzyko działań niepożądanych i/lub działania toksycznego	Bardzo niewielkie ryzyko działań niepożądanych i toksyczności
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	• Nie zażywać bez kontroli i konsultacji z lekarzem • Konieczny wcześniejszy wywiad • Możliwych wiele silnych interakcji	• Możliwe interakcje z innymi lekami • Przeciwwskazania w przypadku chorób nerek, ciąży oraz karmienia piersią
Dostępność	Wymagana recepta, lek dostępny wyłącznie w aptece	Dostępny w obrocie jako suplement diety

Oto, co te różnice oznaczają w praktyce – wskazówki i porady na co dzień:

- Zacznij od niewielkiej ilości litu. Możesz stopniowo dostosowywać dawkę.
- Zanotuj godziny przyjmowania leku i dawki. Zwróć uwagę na wszelkie możliwe działania niepożądane i objawy.
- W razie pytań, wątpliwości lub obaw związanych z przyjmowaniem preparatu skontaktuj się z lekarzem lub naturopatą.
- Kupuj preparaty sprawdzonych producentów i dobrej jakości.
- Nie łącz preparatu z innymi lekami.
- Zawsze konsultuj swoją diagnozę i objawy z lekarzem – jest to szczególnie ważne w przypadku problemów ze zdrowiem psychicznym. Nigdy nie diagnozuj się ani nie lecz samodzielnie.
- Lit nie jest odpowiedni dla kobiet w ciąży ani matek karmiących piersią. Nie należy również przyjmować litu, jeśli planuje się zajście w ciążę.

Różnice między litem w dużej a niskiej dawce

Ponieważ książka ta poświęcona jest wyłącznie litowi w małych dawkach i jego zastosowaniu, podajemy krótką klasyfikację:

> Preparaty lub terapie dostarczające organizmowi od 5 do maksymalnie 40 mg litu dziennie określane są mianem litu w małych dawkach. Z reguły podczas leczenia na własną rękę nie należy przekraczać dawki 20 mg litu dziennie.

Preparaty dostępne bez recepty zawierają 1-5 mg litu na kapsułkę. Alternatywnie lit jest również dostępny w postaci płynnego roztworu. W tym przypadku, w zależności od stężenia, 5 kropli odpowiada na przykład 2,5 mg litu. Przyjmowanie go w postaci kapsułek lub tabletek jest uważane za bezpieczniejsze i lepiej tolerowane w porównaniu z postacią płynną.

Przy dawkach powyżej 50 mg dziennie wkracza się w zakres dawek medycznych lub wysokich dawek litu. Preparaty te wymagają recepty i są stosowane wyłącznie pod nadzorem lekarza. Tabletki lub kapsułki litu zawierające do 450 mg są stosowane między innymi w leczeniu ciężkich chorób psychicznych, takich jak choroba afektywna dwubiegunowa, ciężka depresja z fazami maniakalnymi lub ciężka mania. Ponieważ schorzeń tych w żadnym wypadku nie należy leczyć samodzielnie, samoleczenie w tych obszarach jest zdecydowanie odradzane. Pacjenci zdiagnozowani powinni działać wyłącznie po konsultacji z lekarzem.

Dawka terapeutyczna zaczyna się zatem od 5 mg litu dziennie. Terapia przy dawce do maksymalnie 40 mg dziennie jest określana jako terapia niskodawkowa. Wszystko powyżej tej wartości określa się jako terapię wysokodawkową lub leczenie farmakologiczne. Wszystkie wartości między 0,65 a 3,1 mg dziennie są uważane za dawkę naturalną. Przyjmujesz ją codziennie z pożywieniem i wodą, w zależności od regionu i diety. Aby dokładnie wiedzieć, ile litu znajduje się w wodzie pitnej, możesz samodzielnie użyć pasków testowych na zawartość litu lub zapytać o to lokalnego dostawcę wody. Dokładne wartości litu w mięsie, rybach oraz owocach i warzywach są trudne do określenia. Ponieważ jednak woda z kranu dostarcza największą ilość naturalnego litu, wystarczy dokładniejsze poznanie właśnie tej wartości.

Do terapii litem naturalne występowanie nie jest jednak wystarczające. Jeśli kupujesz preparat, szukaj dawki między 1 a 5 mg litu.

W ten sposób dokładnie wiesz, ile litu przyjmujesz dziennie. Możesz samodzielnie precyzyjnie dostosować dawkę – zmniejszyć ją lub zwiększyć. Długotrwała terapia litem w niskich dawkach będzie miała wiele pozytywnych skutków dla twojego życia.

Korzyści poznawcze

Lit w małych dawkach może łagodzić trudności i problemy z koncentracją, a nawet objawy ADHD. Zależy to od tego, jak nasilone są objawy i zaburzenia związane z ADHD. Ponadto na wczesnym etapie redukuje spadek funkcji poznawczych i prawdopodobieństwo rozwoju demencji.

Stabilizator nastroju

Jeśli jesteś podatny na depresję, doświadczyłeś depresji lub cierpisz na wahania nastroju, terapia litem może działać jako środek poprawiający nastrój, a także jako stabilizator nastroju. W porównaniu z lekami przeciwdepresyjnymi nie wykazuje on jednak nienaturalnego działania poprawiającego nastrój, a raczej działanie naturalnie stabilizujące.

Układ sercowo-naczyniowy

Lit ma długotrwały korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy, wspiera tym samym prawidłowe funkcjonowanie organizmu, co z kolei pozytywnie wpływa na inne narządy i zdrowie psychiczne.

Minimalne skutki uboczne

Lit w małych dawkach zazwyczaj rzadko powoduje skutki uboczne. Nie są one jednak wykluczone. Nudności, łagodna biegunka i zmęczenie sporadycznie pojawiają się na początku terapii litem i zazwyczaj mają łagodny przebieg. Przy zdrowym stylu

życia, dużej ilości świeżego powietrza, aktywności fizycznej i odpowiedniej podaży płynów, te skutki uboczne można skutecznie zminimalizować. Z czasem organizm przyzwyczai się do litu, a skutki uboczne powinny ustąpić.

Dodatkowe korzyści

Oprócz wyżej wymienionych korzyści i wpływu na określone schorzenia, lit będzie miał również inne pozytywne skutki. Po pierwsze, ma pozytywny wpływ na proces starzenia się komórek, co przekłada się na funkcjonowanie mózgu, metabolizm, a także proces starzenia się skóry. Ponadto wykazuje działanie przeciwwirusowe, co wzmacnia układ odpornościowy. Dzięki terapii litem infekcje wirusowe mogą występować rzadziej i trwać krócej.

Praktyczne zastosowanie w życiu codziennym

Zalecenia dotyczące przyjmowania i rutyna

Wszystkie leki przyjmowane codziennie powinny być przyjmowane w miarę możliwości o tej samej porze. Dotyczy to również litu w małych dawkach, co pomaga utrzymać stały poziom litu w organizmie.



Zazwyczaj zaleca się przyjmowanie litu w trakcie lub po posiłku, popijając dużą szklanką wody. Pomaga to zapobiec

skutkom ubocznym, takim jak nudności czy biegunka, a organizm wówczas lepiej wchłania lit, ponieważ jest on wchłaniany wraz ze składnikami odżywczymi, błonnikiem i witaminami.

To, czy przyjmujesz lit rano czy wieczorem, zależy od tego, jak dobrze tolerujesz lek i dlaczego go przyjmujesz. Dlatego nie ma jednej dobrej ani złej odpowiedzi na pytanie, kiedy należy przyjmować lit. Na przykład, jeśli przyjmujesz lit, aby poprawić jakość snu, sensownie jest przyjmować go podczas kolacji. Jeśli cierpisz na stres, lęk lub depresję, które zwykle pojawiają się w ciągu dnia, najlepiej przyjmować lit rano.

Tylko w przypadku preparatów o przedłużonym uwalnianiu – które mogą być przepisane wyłącznie przez lekarza – zaleca się przyjmowanie ich wyłącznie wieczorem. W przypadku preparatów o przedłużonym uwalnianiu lit nie jest uwalniany w całości od razu, lecz stopniowo w ciągu kilku godzin. W przypadku małych dawek litu można samodzielnie ustalić dawkę i czas przyjmowania.

Pora przyjmowania może również wpływać na ewentualne działania niepożądane. Na przykład, jeśli przyjmowałeś już wcześniej lit i wystąpiły u ciebie problemy żołądkowo-jelitowe, możesz zaplanować jego przyjmowanie w przyszłości niezależnie od posiłków i krótko przed snem. Powinno to skutkować mniejszą liczbą powikłań ze strony żołądka lub jelit. To samo dotyczy na przykład zespołu jelita drażliwego lub rozstroju żołądka i skłonności do nudności i bólu brzucha.

Pora przyjmowania litu powinna zatem być dostosowana do twojego rytmu dnia, objawów i preferencji. Pamiętaj jednak, aby zawsze zachować 24-godzinny odstęp między dawkami i popijać każdą tabletkę lub kapsułkę dużą szklanką wody.

Staraj się, aby przyjmowanie litu stało się stałym elementem twojej codziennej rutyny. Na przykład, połóż tabletki przy

stole podczas śniadania lub na stoliku nocnym, aby o nich nie zapomnieć. Pomocne może być również ustawienie codziennego przypomnienia w telefonie. Istnieją nawet specjalne aplikacje przypominające o przyjmowaniu leków. Oczywiście, na tej samej zasadzie działa również zwykły budzik. Takie przypomnienie będzie szczególnie przydatne, jeśli masz mniej uporządkowany plan dnia i na przykład dużo podróżujesz lub wykonujesz pracę zmianową. W takiej sytuacji pamiętaj, aby zawsze mieć jeden blister w torbie, a drugi – w domu. Z czasem wypracujesz własne nawyki i metody, które pozwolą ci bezpiecznie i trwale włączyć lit do swojej codzienności.

Porady i triki na co dzień:

- Zaopatrz się dozownik do leków .
- Ustaw alarm w telefonie komórkowym.
- Skonfiguruj aplikację przypominającą o przyjmowaniu leków.
- Ustaw przypomnienia przy łóżku lub w kuchni.
- Upewnij się, że masz odpowiedni zapas leków.
- Zabierz leki ze sobą, gdy jesteś poza domem (plecak, torba, samochód).
- Poinformuj znajomych i członków rodziny, że przyjmujesz leki.

Lit w diecie: źródła naturalne

Lit jest pierwiastkiem występującym naturalnie i występuje w naturze głównie w postaci soli litu, które są stosunkowo powszechne. Podobnie jak inne pierwiastki śladowe i składniki odżywcze, spożywamy go codziennie, nie zdając sobie z tego sprawy. Lit jest obecny w wodzie z kranu, owocach i warzywach,

jagodach i innych owocach w różnym stężeniu. Znajduje się on zatem zarówno w ziemi, jak i w krwiobiegu.

Dzienne zapotrzebowanie na lit wynosi od około 4 do 8 mg, w zależności od wieku, stanu zdrowia i płci. Jest ono już pokryte przez spożycie płynów, w zależności od regionu zamieszkania. W porównaniu z innymi krajami, woda z kranu w Niemczech zawiera sporo litu. Jeśli mieszkasz w regionie, w którym woda jest szczególnie bogata w lit, i wypijesz 1-1,5 litrów wody z kranu dziennie, prawdopodobnie przyjmujesz zalecane 3-5 mg litu na dobę. Jednak dokładny poziom litu w wodzie jest trudny do określenia. Informacje podawane przez lokalnego dostawcę wody również mogą się różnić i być jedynie orientacyjne. Niemniej woda z kranu zapewnia już dobre i zdrowe źródło litu.

Zalecane dzienne zapotrzebowanie na lit może zostać pokryte dzięki wodzie i jedzeniu jedynie czasami. Można też nieco dostosować podaż litu poprzez spożywanie różnych produktów. Produkty o stosunkowo wysokiej zawartości litu to ryż, mięso, zboża, jaja i masło. Trudno jednak ocenić, czy uda się pokryć indywidualne dzienne zapotrzebowanie na lit wyłącznie poprzez zwiększone spożycie tych produktów. Podobnie jak w przypadku wody z kranu, również w produktach spożywczych występują znaczne wahania zawartości litu. W zależności od regionu, pory roku i rodzaju uprawy, wartości te znacznie się różnią. Co więcej, są one stosunkowo niskie w porównaniu z preparatami doustnymi. Dlatego w terapii litem wartości pochodzące z pożywienia nie mają znaczenia lub są uwzględniane tylko w ograniczonym zakresie. Dla lepszego zrozumienia poniżej przedstawiono tabelę zawierającą wybrane produkty spożywcze i ich zawartość litu.

Produkt spożywczy	Zawartość litu w 100 g
100 g czekolady	ok. 42 µg
100 g mleka	ok. 71 µg
100 g masła	ok. 100 µg
100 g jaj	ok. 167 µg
100 g zboża	ok. 65-100 µg
100 g mięsa	ok. 100 µg
100 g ryżu	ok. 100 µg
100 g cebuli	ok. 1 mg
100 g czosnku	ok. 10 µg
100 g ziemniaków	ok. 25 µg
100 g ciecierzycy	ok. 220 µg
100 g soczewicy/fasoli	ok. 300 µg

100 µg = 0,1 mg

Prowadzenie dziennika: dokumentowanie zmian

Dowiedziałeś się już wiele ważnych faktów na temat litu, jego przyjmowania i zaleceń dotyczących stosowania małych dawek.

Podczas terapii litem należy prowadzić dzienniczek. Pomoże to zrozumieć, jak organizm reaguje na lit lub zmiany w dawkowaniu. W takim dzienniczku należy każdego dnia zapisywać, jaki preparat przyjęto, o której godzinie, z jakim posiłkiem i ile wody wypito. Można również zapisywać inne rzeczy: nastrój, działania niepożądane lub nietypowe zdarzenia.

Wpis w dzienniczku litu może wyglądać następująco:

11.05.

- Dawkowanie i godzina: 5 mg litu (w tabletkach firmy XY) o godzinie 09.00, z jajkiem sadzonym i tostem oraz 250 ml wody.
- Inne posiłki: Spaghetti bolognese na obiad, chleb pełnoziarnisty z serem i budyń waniliowy na kolację.
- Działania niepożądane: Lekkie zawroty głowy i nudności o godzinie 12.00, brak objawów po godzinie 16.00.
- Odczucia i objawy: Nieznaczna poprawa stresu i lęku; ogólnie czuję się nieco spokojniejszy.
- Nastrój: Bardziej zrównoważony, spokojniejszy i mniej drażliwy.
- Sen: Nieco niespokojna noc.

Codzienne zapisywanie nastroju, objawów i dawek zapewni ci możliwość późniejszego przejrzenia wszystkiego w razie potrzeby. Pozwoli lepiej zrozumieć zmiany i powiązać je z dawką. Na przykład, jeśli zwiększyłeś dawkę w maju i czułeś się znacznie lepiej w lipcu, a objawy ustąpiły, może to być spowodowane właśnie dostosowaniem dawki. Podobnie również działania niepożądane można przypisać zmianie dawki. Jeśli na przykład wystąpiły u ciebie silne lub liczne działania niepożądane, sumiennie prowadzona dokumentacja pomoże ci dowiedzieć się, dlaczego do nich doszło. Być może twój organizm zareagował na konkretny pokarm lub napój.

Prowadzenie dziennika nie jest trudne, a wpis zajmuje zaledwie kilka minut. To prosty sposób na zapisywanie postępów

i możliwych skutków ubocznych. Zapisuj zatem wszystko, co wydaje ci się ważne danego dnia.

Planer rutyny przyjmowania litu

Aby zintegrować lit z codziennym życiem niezawodnie i w dłuższej perspektywie, ważne jest opracowanie indywidualnej rutyny. W ten sposób zawsze będziesz mieć kontrolę nad sytuacją, a lit będzie działał bezpiecznie i stabilnie na twoją korzyść. Wszystkie preparaty zawierające lit działają najlepiej, gdy odstępy między dawkami są zawsze 24-godzinne. Dzięki planerowi rutyny możesz uważnie monitorować przyjmowanie preparatu, działania towarzyszące i ilość przyjmowanych płynów.

Zaplanuj stałe pory przyjmowania

Lek należy przyjmować najlepiej o tej samej porze każdego dnia. Tylko w ten sposób zapewnisz stały poziom litu we krwi. Zalecana pora to wczesne godziny poranne, między 07.00 a 09.00. Dzięki temu możesz przyjmować lit wraz ze śniadaniem lub po nim. Godziny te należy oczywiście dostosować do swojego indywidualnego planu dnia. Ponieważ poranki wielu osób wyglądają podobnie, zwłaszcza jeśli masz stałą pracę, łatwiej będzie ci wypracować rutynę i włączyć do niej lit. Znajdź na to swój własny sposób. Na przykład, połóż lek obok szczoteczki do zębów i zawsze zażywaj go po umyciu zębów. Możesz też trzymać go w kuchni i przyjmować ze śniadaniem.

Systemy przypomnień:

- Przypomnienie na smartfonie (o tej samej porze każdego dnia).
- Dozownik leków (pudełko dzienne lub tygodniowe).
- Powiązanie z codzienną rutyną (np. bezpośrednio po umyciu zębów lub śniadaniu).

Vital
wydawnictwovital.pl

Pełny opis

Przewlekły stres, problemy ze snem, gonitwa myśli i wahania nastroju mogą stopniowo odbierać energię, koncentrację i poczucie wewnętrznej równowagi.

Autorka książki pokazuje, jak mikrodawki orotanu litu mogą wspierać pracę mózgu, odporność psychiczną i stabilność emocjonalną. Opierając się na badaniach naukowych oraz współczesnym podejściu holistycznym, wyjaśnia, czym orotan litu różni się od wysokodawkowych preparatów stosowanych w psychiatrii, jakie ma właściwości oraz kiedy należy zachować szczególną ostrożność.

To praktyczny przewodnik dla osób, które chcą świadomie wykorzystać potencjał tego pierwiastka i lepiej zadbać o codzienne funkcjonowanie organizmu.

Z publikacji dowiesz się, jak wykorzystać potencjał orotanu litu i lepiej zrozumieć mechanizmy jego działania. Poznasz zasady świadomej suplementacji oraz nauczysz się obserwować reakcje organizmu i dopasowywać sposób stosowania do indywidualnych potrzeb. Odkryjesz również, jakie znaczenie może mieć orotan litu przy PMS i PMDD. Dowiesz się także więcej o jego właściwościach neuroprotekcyjnych oraz roli, jaką może odgrywać we wspieraniu sprawności mózgu i funkcji poznawczych wraz z wiekiem.

Stosując się do zaleceń z książki:

- poprawisz sen, koncentrację i ustabilizujesz nastrój,
- wspomożesz odporność na stres i ochronę układu nerwowego,
- świadomie dopasujesz suplementację do potrzeb swojego organizmu,
- zadbasz o sprawność umysłową i kondycję mózgu wraz z wiekiem.

Pożegnaj stres, mgłę mózgową i wahania nastroju

Więcej o książce na stronie wydawcy

Vital GWARANCJA ZDROWIA

Książkę możesz kupić w sklepie

Vitalni24.pl SKLEP ZE ZDROWIEM