

# Nossas dicas médicas de suplementação

Profilaxia de saúde e tratamento de doenças através da medicina ortomolecular

**Dr. med. Olaf Dathe, ginecologista, e Gláucia Bastos-Dathe, médica**

Desde 2015 oferecemos em nossos consultórios o tratamento adequado através de medicina ortomolecular. Os seguintes procedimentos serão úteis:

1. Diagnóstico ("história clínica" > NOSSO FOCO: VALORES LABORATORIAIS)
2. Terapia com nutrientes com base nos resultados laboratoriais
3. Após cerca de 3–4 meses, avaliação de melhora e controle dos valores laboratoriais

Base para orientação: Dr. med. R. von Helden, [www.vitaminDservice.de](http://www.vitaminDservice.de), Dr. med. V. Schmiedel, [www.dr-schmiedel.de](http://www.dr-schmiedel.de)

As 2 principais recomendações são de caráter obrigatório (especialmente para gestantes):

1. **Vitamina D3 (colecalfiferol): 2.000–8.000 UI/dia**, o que corresponde a pelo menos 20.000 UI/semana (1 µg = 40 UI). Ex.: Colecalciferol 20.000 UI (necessita de receita médica).  
50 cápsulas de 28 €, 1–2 cápsulas por semana, serve 6–12 meses. Custo diário 0,10 €  
Recomendação de diagnóstico: vitamina D3 (25-OH) no soro sanguíneo.  
**Meta de concentração: 50–90 ng/ml (= 125–225 nmol/l).** Custos laboratório 19 €
2. **Ácidos graxos ômega 3 (DHA e EPA): 2–3 g/dia** (óleo de peixe ou óleo vegano, cápsulas).  
Ex.: Omega 3 Total § (PZN 13476520) de [www.norsan.de](http://www.norsan.de) código de desconto: EM608.  
1 frasco com 200 ml é suficiente para aprox. 1 mês. Custo diário 1 €  
Recomendação de diagnóstico: Ácidos graxos no sangue - método [www.omegаметrix.eu](http://www.omegаметrix.eu)  
**Meta: HS-Omega-3 Index® 8–11%.** Custos laboratório 67 €.

NOSSA NOVA RECOMENDAÇÃO TOP 3 a partir de 2026

3. **Lítio 1 mg (até 5 mg por dia) na forma de lítio orotato**, em cápsulas, como oligoelemento essencial.  
Prescrição obrigatória (receita médica). Lista de farmácias para aquisição aqui [www.drdathe.de](http://www.drdathe.de)  
120 cápsulas 74 €, 1 cápsula por dia, suficiente para 4 meses. Custo diário 0,60 €  
Recomendação de diagnóstico: dosagem de lítio no sangue (só Labor biovis: para prevenção!)  
**Meta de concentração: 25–350 nM/l (= 125–225 nmol/l).** Custos laboratório 27 €.

Os seguintes nutrientes são úteis, mas não obrigatórios:

4. **Vitamina K2 100–200 µg/dia**: melhora o transporte de cálcio para os ossos.  
Ex.: NatuGena Vitamina K2 § (PZN 16391617)\*.  
20 ml são suficientes para 3 meses. Tomar 8 gotas por dia. Custo diário 0,38 €
5. **Citrato de magnésio 400 mg/dia**: auxilia na conversão da vitamina D em seu hormônio ativo  
Ex.: dm, 20 sachês custam aprox. 4 €, 1 vez ao dia, suficiente para 20 dias. Custo diário 0,20 €
6. **Multivitamínicos (cabelos, pele, unhas)** (vitamina A, B12, selênio, zinco, ubiquinona).  
Ex.: HairVolution § (PZN 16876243) (nosso desenvolvimento!)\*.  
180 cápsulas são suficientes para 3 meses. Tomar 2 cápsulas por dia. Custo diário 0,54 €
7. **IMPORTANTE: querendo engravidar, durante a gestação e a amamentação, adicionalmente:**  
**Ácido fólico 400–800 µg e iodeto 150–200 µg (preparado combinado) por dia.**  
Ex.: NatuGena MamaFit § (PZN 17276203)\*  
Custo diário 0,44 €.

\*NOSSA RECOMENDAÇÃO DE PRODUTOS: da § <https://natugena.de> utilizar o código de desconto: 0639

Posologias e preços: referência dezembro de 2025 (sem garantia). Todos os custos são, em princípio, de responsabilidade do consumidor. Recomendamos medicamentos aprovados de farmácias alemãs com número central farmacêutico (= PZN) e não compras pela internet.

Dr. med. O. Dathe  
Frauenarzt  
Praxis  
Schwanthalerstr. 32  
80336 München  
[www.drdathe.de](http://www.drdathe.de)  
[info@drdathe.de](mailto:info@drdathe.de)

G. Bastos-Dathe  
Ärztin & Especialista em Dermatologia (PUC-Rio de Janeiro)  
Privatpraxis  
Nymphenburger Str. 47  
80335 München  
[www.glaucia.de](http://www.glaucia.de)  
[info@glaucia.de](mailto:info@glaucia.de)  
NOVO videoconsulta (só particular)  
para orientação online  
com Dr. Olaf Dathe  
envio de receita médica possível  
agendar aqui: [www.glaucia.de](http://www.glaucia.de)