

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, Dr. med. V. Schmiedel, 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 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
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
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 µl/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
info@drdathe.de

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