

Ortholife

Orthomolecular product

GAZETA O ZDROWYM ŻYCIU

NR 01 / 2026 · WYDANIE LETNIE

WARSZAWA, LATO 2026

ORTHOLIFE.PL · EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

TEMAT NUMERU

Lato pełne energii, bez kompromisów

Jak wspierać organizm w najbardziej aktywnej porze roku – ortomolekularnie, mądrze i z przyjemnością. Produkty, wiedza i inspiracje od zespołu Ortholife.

OD REDAKCJI · ZESPÓŁ ORTHOLIFE

Witamy w pierwszym numerze

Oddajemy w Państwa ręce pierwszy numer pisma, które tworzymy z myślą o wszystkich, dla których zdrowie to codzienna, świadoma praktyka – a nie chwilowa moda. Ortholife od początku opiera się na podejściu ortomolekularnym: dobieramy składniki tak, by realnie wspierały organizm w dawkach, które mają znaczenie.

W każdym wydaniu połączymy dwie rzeczy, które są nam najbliższe: rzetelną wiedzę o zdrowym życiu oraz produkty, które tę wiedzę przekładają na praktykę. Znajdą tu Państwo prezentacje preparatów, kącik eksperta, ciekawostki, przepisy oraz – dla naszych Partnerów handlowych – informacje o współpracy.

Pierwszy numer poświęcamy latu: porze największej aktywności, słońca i – paradoksalnie – wielu wyzwań dla naszego organizmu. Życzymy inspirującej lektury.

Zespół Ortholife
Redakcja

ZAPOWIEDZI WYDANIA

Sport Plus – produkt numeru

Kompleks witamin i składników mineralnych dla osób aktywnych. Wspiera prawidłowy metabolizm energetyczny oraz redukcję uczucia zmęczenia i znużenia.*
STR. 3

Witamina D latem – czy słońce wystarczy?

Filtry, pora dnia i tryb życia sprawiają, że synteza skórna bywa niewystarczająca nawet w lipcu. Kącik eksperta. **STR. 5**

Arthro w ampułkach bez dopingu

Badanie w akredytowanym laboratorium Deutsche Sporthochschule Köln nie wykazało żadnej z badanych substancji dopingujących. **STR. 3**

Sześć przepisów na lato

Od śniadania po kolację – proste dania bogate w witaminy i minerały. Z kuchni Ortholife. **STR. 7**

W TYM NUMERZE

01	Medycyna ortomolekularna	2
02	Produkt numeru: Sport Plus	3
03	Linia Arthro – trzy formy	3
04	Kompendium witamin	4
05	Minerały i pierwiastki	4
06	Kącik eksperta	5
07	Mity i fakty	6
08	Z kuchni Ortholife	7
09	Pytania i odpowiedzi	8

Cztery filary

Właściwa forma, właściwa dawka, synergia składników i indywidualne podejście – tak myślimy o suplementacji. **STR. 2**

*Oświadczenia zdrowotne zgodne z Rozporządzeniem (WE) nr 432/2012. Treści mają charakter edukacyjny i nie stanowią porady medycznej. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

W SKRÓCIE · CZTERY ZASADY LETNIEJ SUPLEMENTACJI

Elektrolity latem

Wraz z potem tracimy nie tylko wodę. Przy wzmożonej aktywności rośnie zapotrzebowanie na niektóre składniki mineralne – magnez przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni.

Trio: D + K2 + magnez

Witamina D wspiera wchłanianie wapnia, K2 pomaga kierować go do kości, a magnez jest kofaktorem enzymów aktywujących witaminę D. Składniki działają w zespołach.

Kawa a żelazo

Garbniki z kawy i herbaty utrudniają wchłanianie żelaza. Napoje te lepiej pić między posiłkami, a do dania roślinnego dodać źródło witaminy C.

Naturalne ≠ bezpieczne

Nawet naturalne składniki mają górne granice i mogą wchodzić w interakcje z lekami. Liczy się właściwa dawka, a nie maksymalna.

FILARY PODEJŚCIA

Właściwe cząsteczki we właściwych stężeniach

U podstaw marki Ortholife leży konkretna idea: organizm działa najlepiej wtedy, gdy dostarczamy mu właściwych substancji we właściwych ilościach. To esencja podejścia ortomolekularnego – i punkt wyjścia dla każdej naszej formuły.

Terminu „ortomolekularny” użył w 1968 roku Linus Pauling – amerykański chemik i dwukrotny laureat Nagrody Nobla. Greckie „ortho” oznacza „właściwy, prawidłowy”, więc całość można tłumaczyć jako „właściwe cząsteczki we właściwych stężeniach”.

Pauling zdefiniował to podejście jako dbanie o zdrowie poprzez regulację stężeń substancji naturalnie obecnych w organizmie.

Warto być uczciwym: medycyna ortomolekularna bywa przedmiotem naukowej dyskusji, a część jej twierdzeń pozostaje kontrowersyjna z perspektywy medycyny opartej na dowodach.

W Ortholife traktujemy ją jako filozofię świadomego uzupełniania diety – nie jako metodę leczenia chorób. Suplement zawsze pozostaje uzupełnieniem zbilansowanego stylu życia.

W kolejnych częściach tego numeru rozwijamy te wątki w praktyce: kompendium witamin i minerałów, ich wzajemne zależności, popularne mity oraz sześć letnich przepisów.

KRÓTKA HISTORIA IDEI

1968 Linus Pauling po raz pierwszy używa terminu „ortomolekularny” w artykule w „Science”.

1970 Ukazuje się głośna książka „Vitamin C and the Common Cold”, popularyzująca rolę witaminy C.

1973 Powstaje Instytut Medycyny Ortomolekularnej – później Linus Pauling Institute.

dziś Pole rozwinęło się w stronę całościowego spojrzenia na synergię witamin, minerałów i fitoskładników.

Co to oznacza w praktyce?

Zanim sięgniemy po preparat, warto odpowiedzieć sobie na trzy pytania: czego naprawdę potrzebuję, w jakiej formie i w jakiej ilości. Badanie laboratoryjne i rozmowa ze specjalistą zastępują zgadywanie.

„Właściwe cząsteczki we właściwych stężeniach” – tę zasadę Linusa Paulinga traktujemy jako kompas przy projektowaniu formuł.

REDAKCJA ORTHOLIFE

CZTERY FILARY PODEJŚCIA ORTOMOLEKULARNEGO

01 Właściwa forma

Wybieramy formy o dobrej biodostępności – np. dobrze przyswajalne sole magnezu czy aktywne formy witamin.

03 Synergia składników

Składniki działają w zespołach: witamina D potrzebuje magnezu do aktywacji, a K2 – by kierować wapń do kości.

02 Właściwa dawka

Liczy się ilość mająca znaczenie fizjologiczne – ani śladowa, ani przesadzona; odniesiona do realnych potrzeb.

04 Indywidualność

Zapotrzebowanie zależy od wieku, trybu życia, diety i pory roku – dlatego zachęcamy do badań i świadomych decyzji.

Treści mają charakter edukacyjny i nie stanowią porady medycznej ani nie odnoszą się do leczenia chorób. Suplementy diety nie zastępują zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

SŁOWNICZEK

Biodostępność – część składnika, która realnie trafia do krwiobiegu i może zadziałać.

Kofaktor – substancja niezbędna, by enzym mógł wykonać swoją pracę; magnez pełni tę rolę dla witaminy D.

Antagonizm – sytuacja, w której dwa składniki konkurują ze sobą o wchłanianie.

Synergia – wzajemne wzmacnianie działania składników przyjmowanych razem.

PORADNIK · JAK CZYTAĆ ETYKIETĘ SUPLEMENTU

1. Porcja dzienna

Sprawdź, ilu kapsułek, miarek lub ampułek dotyczą podane wartości. Dopiero wtedy porównasz dwa produkty uczciwie – sama wielkość opakowania nie mówi wszystkiego.

2. Forma składnika

Nazwa w składzie to nie tylko „magnez”, ale konkretny związek. To ona decyduje o przyswajalności – i dlatego zawsze podajemy ją wprost.

3. % RWS

Referencyjna wartość spożycia pokazuje, jaką część dziennego odniesienia pokrywa porcja. Pomaga ocenić, czy dawka ma znaczenie fizjologiczne.

4. Oświadczenia

Dozwolone są wyłącznie oświadczenia z unijnego rejestru. Jeśli producent obiecuje leczenie choroby – to sygnał ostrzegawczy, nie zaleta.

LINIA SPORT

Sport Plus

Codziennie wsparcie aktywnych – kompleks witamin i składników mineralnych dla osób prowadzących aktywny tryb życia.

Kompleks witamin i składników mineralnych stworzony z myślą o osobach prowadzących aktywny tryb życia. Wspiera prawidłowy metabolizm energetyczny oraz redukcję uczucia zmęczenia i znużenia.*

DLA KOGO

Sport Plus sprawdzi się u osób, które regularnie trenują, dużo się ruszają lub po prostu chcą wspierać organizm w okresie wzmożonego wysiłku. Latem, gdy jesteśmy bardziej aktywni, a wraz z potem tracimy elektrolity, zapotrzebowanie na niektóre składniki rośnie.

Preparat warto włączyć do stałej, codziennej rutyny – najlepiej o stałej porze, np. przy śniadaniu. Pamiętajmy, że suplementacja jest uzupełnieniem, a nie zamiennikiem zbilansowanej diety i odpoczynku.

SKŁAD I PARAMETRY

SKŁADNIK / PARAMETR	DZIAŁANIE
Magnez	wsparcie pracy mięśni*
Witaminy z grupy B	metabolizm energetyczny*
Witamina C	wsparcie odporności*
Forma	ampułki

„Aktywność to nie tylko trening. To regeneracja, sen i to, czym codziennie wspieramy organizm.”

ZESPÓŁ ORTHOLIFE

JAK STOSOWAĆ

Jedna ampłka dziennie, najlepiej o stałej porze – rano, przy pierwszym posiłku. W dniach intensywnego treningu warto zadbać dodatkowo o nawodnienie i uzupełnienie płynów.

Latem szczególnie

Wysoka temperatura, dłuższy dzień i więcej ruchu to większe obciążenie dla organizmu. To dobry moment, by przyjrzeć się codziennej rutynie: śnie, nawodnieniu i regularności posiłków.

* Oświadczenia zdrowotne zgodne z Rozporządzeniem (WE) nr 432/2012: magnez przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni; witaminy z grupy B przyczyniają się do prawidłowego metabolizmu energetycznego; witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

03 · LINIA ARTHRO · STAWY · ŚCIĘGNA · KOŚCI

Trzy formy, jeden kierunek działania

Arthro to nasza odpowiedź na potrzeby stawów – kompleksowe wsparcie oparte na kolagenie, glukozaminie, chondroitynie i kwasie hialuronowym. Ten sam kierunek działania, trzy wygodne formy – wybór należy do Ciebie.

FORMA PŁYNNĄ

Arthro – ampułki

Płynna formuła do szybkiego, wygodnego przyjmowania. Kolagen, witamina C, glukozamina, chondroityna, kwas hialuronowy, magnez i witaminy z grupy B.

60 KAPSULEK

Arthro – kapsułki

Wygodne kapsułki z kolagenem wołowym, witaminą C, MSM, glukozaminą, chondroityną oraz witaminami D i K. Porcja: 3 kapsułki dziennie.

450 G · 30 PORCJI

Arthro – proszek

Proszek do rozpuszczenia, smak pomarańczowy, z wapniem OVOCET®. 30 dziennych porcji – wystarcza na pełny miesiąc.

Witamina C przyczynia się do prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania chrząstki i kości (Rozp. WE nr 432/2012). Składy form różnią się między sobą – szczegóły na etykiecie. Badanie antydopingowe dotyczy wskazanej partii Arthro w płynie. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

PORÓWNANIE

Którą formę wybrać?

FORMA	DLA KOGO	OPAKOWANIE
Ampułki	Dla ceniących wygodę i szybkie przyjmowanie „w biegu”	Kuracja do picia
Kapsułki	Dla preferujących klasyczną, odmierzoną formę bez smaku	60 kapsulek
Proszek	Dla osób na dłuższej, codziennej suplementacji	450 g · 30 porcji

✓ PRZEBADANE ANTYDOPINGOWO

Arthro w ampułkach

Partia Arthro Orange w płynie została przebadana przez akredytowane laboratorium Deutsche Sporthochschule Köln (Niemiecki Uniwersytet Sportu w Kolonii). W analizie metodami GC-MS i LC-MS **nie wykryto żadnej z badanych substancji dopingujących** – to spokój dla sportowców objętych kontrolą antydopingową.

Raport AR202602856 · próbka NE202601091 · partia 03/2026/11 · analiza: 19.05.2026 · akredytacja DIN EN ISO/IEC 17025:2018

04 · KOMPENDIUM WITAMIN

Rozpuszczalne w tłuszczach

Witaminy A, D, E i K rozpuszczają się w tłuszczach — najlepiej przyswajają się z posiłkiem zawierającym tłuszcz, a organizm potrafi je magazynować.

A

Witamina A
WZROK · SKÓRA · ODPORNOŚĆ

Przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia, prawidłowego stanu skóry i błon śluzowych oraz prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Źródła: wątróbka, jaja, masło; beta-karoten w marchwi, dyni, jarmużu.

D

Witamina D
KOŚCI · MIĘŚNIE · ODPORNOŚĆ

Pomaga w prawidłowym wchłanianiu wapnia, utrzymaniu zdrowych kości i prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i odporności. Do aktywacji potrzebuje magnezu.

Źródła: synteza skórna, tłuste ryby, żółtka; często wymaga suplementacji.

E

Witamina E
OCHRONA ANTYOKSYDACYJNA

Pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym; współdziała z witaminą C.

Źródła: oleje roślinne, orzechy, nasiona, zielone warzywa liściaste.

K2

Witamina K (K2)
KOŚCI · GOSPODARKA WAPNIEM

Przyczynia się do utrzymania prawidłowego stanu kości i prawidłowego krzepnięcia krwi; pomaga kierować wapń do kości.

Źródła: produkty fermentowane (natto), sery dojrzewające, żółtka.

KOMPENDIUM WITAMIN · CZĘŚĆ 2

Rozpuszczalne w wodzie

Witaminy C oraz z grupy B rozpuszczają się w wodzie. Organizm magazynuje ich niewiele, dlatego warto dostarczać je regularnie.

C

Witamina C
ODPORNOŚĆ · KOLAGEN · ENERGIA

Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu odporności, przyczynia się do produkcji kolagenu, zmniejsza zmęczenie i zwiększa przyswajanie żelaza.

Źródła: papryka, natka, owoce jagodowe, cytrusy, dzika róża.

B

Witaminy z grupy B
METABOLIZM ENERGETYCZNY · NERWY

B1–B12 współdziałają w przemianach energetycznych; przyczyniają się do prawidłowego metabolizmu energetycznego i zmniejszenia uczucia zmęczenia.

Źródła: pełne ziarna, strączki, mięso, jaja, nabiał.

B9

Foliany (B9)
PODZIAŁY KOMÓREK · CIĄŻA

Przyczyniają się do prawidłowej syntezy aminokwasów i wzrostu tkanek matczynych w ciąży.

Źródła: zielone warzywa liściaste, strączki, buraki; często suplementacja.

B12

Witamina B12
KREW · UKŁAD NERWOWY

Przyczynia się do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i funkcjonowania układu nerwowego.

Źródła: mięso, ryby, jaja, nabiał; przy diecie wegańskiej — suplementacja.

05 · MINERAŁY I PIERWIASTKI

Cisi bohaterowie biochemii

Witaminy nie działają w pojedynkę — bez minerałów wiele procesów po prostu nie zachodzi. Oto czterech najważniejsi „cisi bohaterowie” codziennej biochemii.

Mg

Magnez
MIĘŚNIE · NERWY · ENERGIA

Uczestniczy w setkach reakcji enzymatycznych; przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni i nerwów, zmniejszenia zmęczenia oraz aktywacji witaminy D.

Źródła: pestki dyni, kakao, orzechy, kasze, zielone warzywa.

Zn

Cynk
ODPORNOŚĆ · SKÓRA · PŁODNOŚĆ

Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu odporności, utrzymaniu stanu skóry, włosów i paznokci oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Źródła: mięso, owoce morza, pestki dyni, strączki, pełne ziarna.

Se

Selen
TARCZYCA · ANTYOKSYDACJA

Przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania tarczycy i odporności oraz ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym.

Źródła: orzechy brazylijskie, ryby, jaja, pełne ziarna.

I

Jod
TARCZYCA · METABOLIZM

Przyczynia się do prawidłowej produkcji hormonów tarczycy i prawidłowego metabolizmu energetycznego.

Źródła: ryby morskie, algi, sól jodowana, nabiał.

Dlaczego z posiłkiem?

Witaminy A, D, E i K wymagają obecności tłuszczu, by mogły zostać wchłonięte. Łyżka oliwy do sałatki czy garść orzechów to nie dodatek — to warunek skuteczności.

Dlaczego nie „im więcej, tym lepiej”?

Ponieważ organizm je magazynuje, nadmiar nie jest obojętny. To jeden z powodów, dla których w podejściu ortomolekularnym mówimy o dawce właściwej, a nie maksymalnej.

WIEDZA

Witamina D latem – czy samo słońce wystarczy?

Panuje przekonanie, że latem o witaminę D nie musimy się martwić. Rzeczywistość jest bardziej złożona – i warto ją znać, zanim odstawimy suplementację „do września”.

Skóra rzeczywiście potrafi syntetyzować witaminę D pod wpływem promieniowania UVB. Problem w tym, że na efektywność tego procesu wpływa bardzo wiele czynników: pora dnia, szerokość geograficzna, zachmurzenie, karnacja, wiek, a także – co istotne latem – stosowanie filtrów przeciwsłonecznych, które (słusznie!) chronią skórę, ale jednocześnie ograniczają syntezę.

Do tego dochodzi nasz tryb życia: większość dnia spędzamy w pomieszczeniach lub w cieniu, a ekspozycja w godzinach najsilniejszego słońca nie jest zalecana ze względu na zdrowie skóry.

W praktyce oznacza to, że nawet w sezonie letnim część osób może nie osiągać optymalnego poziomu witaminy D. Dlatego decyzję o suplementacji – oraz jej formie i dawce – najlepiej podejmować indywidualnie, w oparciu o badanie poziomu 25(OH)D i konsultację ze specjalistą.

Witamina D bierze udział m.in. w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w utrzymaniu zdrowych kości i mięśni – dlatego warto traktować ją całorocznie, a nie wyłącznie zimą.

Witaminę D warto traktować całorocznie, a nie wyłącznie zimą – a decyzję o dawce oprzeć na badaniu, nie na kalendarzu.

CO WPŁYWA NA SYNTEZĘ SKÓRNĄ

CZNNIK	DLACZEGO MA ZNACZENIE
Pora dnia	Promieniowanie UVB dociera do skóry w wąskim oknie godzin okołopołudniowych.
Szerokość geograficzna	Im dalej od równika, tym krótszy sezon efektywnej syntezy.
Zachmurzenie i smog	Ograniczają ilość promieniowania docierającego do powierzchni.
Karnacja i wiek	Wpływają na wydajność procesu w skórze.
Filtry przeciwsłoneczne	Chronią skórę – i jednocześnie ograniczają syntezę.
Tryb życia	Praca w pomieszczeniach oznacza mniej ekspozycji, niż nam się wydaje.

Materiał ma charakter edukacyjny i nie stanowi porady medycznej. W sprawie indywidualnej suplementacji skonsultuj się ze specjalistą.

PYTANIA, KTÓRE DOSTAJEMY NAJCZĘŚCIEJ · WITAMINA D

Rano czy wieczorem?

Nie ma tu jednej reguły – istotniejsza od pory dnia jest regularność oraz to, by przyjmować witaminę D razem z posiłkiem zawierającym tłuszcz. Wybierz moment, o którym najłatwiej pamiętać.

Kapsułki czy krople?

Obie formy sprawdzają się dobrze. Krople ułatwiają precyzyjne dobranie dawki i bywają wygodniejsze dla osób, które niechętnie połykają kapsułki; kapsułki są prostsze w podrożyć.

Czy da się przedawkować?

Witamina D kumuluje się w organizmie, dlatego bardzo wysokie dawki przyjmowane długotrwale bez kontroli nie są dobrym pomysłem. Dawkę warto oprzeć na badaniu i konsultacji.

AUTOR

Gerard Krawczyk

Specjalista medycyny żywieniowej i lifestyle medicine

Harvard Medical School – Executive Education

Certyfikowany w zakresie optymalizacji metabolicznej, dietoterapii i strategii longevity.

TRZY KROKI ZAMIAST ZGADYWANIA

01

Zbadaj

Oznaczenie 25(OH)D pokazuje realny punkt wyjścia – bez tego dawka jest tylko przypuszczeniem.

02

Skonsultuj

Formę i dawkę dobiera się indywidualnie, uwzględniając dietę, tryb życia i przyjmowane leki.

03

Powtórz

Kontrolne badanie po kilku miesiącach pozwala sprawdzić, czy przyjęta strategia działa.

Pamiętaj o magnezie

Magnez jest kofaktorem enzymów aktywujących witaminę D – przy jego niedoborze nawet wysokie dawki D mogą działać słabiej.

Latem nie odkładaj tematu na wrzesień

Wakacje to dobry moment, by sprawdzić poziom 25(OH)D – wynik z sezonu letniego pokazuje, jak wygląda punkt wyjścia przy najlepszej w roku ekspozycji na słońce. Jeśli już wtedy jest niski, jesienią i zimą raczej sam się nie poprawi. To prosta informacja, która pozwala wejść w sezon przejściowy z konkretnym planem zamiast z domysłami.

CIEKAWOSTKI

Sześć zdań, które słyszymy najczęściej

Wokół witamin narosło wiele uproszczeń. Oddzielamy popularne mity od tego, co wiemy naprawdę.

MIT

„Latem nie potrzebuję witaminy D”

Filtry, ubranie i pora ekspozycji sprawiają, że synteza skórna bywa niewystarczająca nawet w lecie. Poziom warto sprawdzić badaniem.

MIT

„Im większa dawka, tym lepiej”

Witaminy A, D, E, K kumulują się, a nadmiar może szkodzić. Liczy się właściwa dawka, nie maksymalna.

MIT

„Naturalne znaczy bezpieczne”

Nawet naturalne składniki mają górne granice i mogą wchodzić w interakcje z lekami.

FAKT

Witamina D potrzebuje magnezu

Magnez jest kofaktorem enzymów aktywujących witaminę D – przy jego niedoborze nawet wysokie dawki D mogą działać słabiej.

FAKT

Witamina C zwiększa wchłanianie żelaza

Dodanie źródła witaminy C do posiłku poprawia przyswajanie żelaza niehемовego z roślin.

FAKT

Witaminy z grupy B działają zespołowo

B-kompleks współpracuje w przemianach energetycznych – dlatego często występują razem.

CIEKAWOSTKI · CZĘŚĆ 2

Synergie i antagonizmy składników

Składniki odżywcze rzadko działają w pojedynkę. Jedne się wzmacniają, inne konkurują o wchłanianie.

LUBIĄ SIĘ — SYNERGIE

Witamina D + K2 + magnez	D wspiera wchłanianie wapnia, K2 kieruje go do kości, a magnez aktywuje witaminę D.
Witamina C + żelazo	Witamina C poprawia przyswajanie żelaza roślinnego — stąd sok z cytryny do kaszy czy strączków.
Witamina C + E	Współpracują jako antyoksydanty — C pomaga „odnawiać” witaminę E po reakcji z wolnymi rodnikami.
Witaminy z grupy B	Działają w zespole w przemianach energetycznych — najlepiej dostarczać je razem.

KONKURUJĄ — ANTAGONIZMY

Cynk ↔ miedź	Wysokie, długotrwałe dawki cynku mogą obniżać poziom miedzi — ważna jest równowaga.
Wapń ↔ żelazo	Duża dawka wapnia z żelazem może ograniczać jego wchłanianie — lepiej rozdzielić w czasie.
Błonnik ↔ minerały	Bardzo duże ilości błonnika i fitynianów mogą zmniejszać przyswajanie niektórych minerałów.
Kawa / herbata ↔ żelazo	Garbniki utrudniają wchłanianie żelaza — warto pić je między posiłkami.

Treść edukacyjna; nie stanowi porady medycznej ani nie dotyczy leczenia chorób. Przy stałym przyjmowaniu leków skonsultuj suplementację ze specjalistą. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

PRAKTYKA · JAK ROZŁOŻYĆ SKŁADNIKI W CIĄGU DNIA

Rano Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K) najlepiej przyjmować z posiłkiem zawierającym tłuszcz — śniadanie z jajkiem, orzechami czy oliwą jest do tego dobrą okazją.	W ciągu dnia Witaminę C i witaminy z grupy B można rozłożyć na mniejsze porcje. Żelazo warto oddzielić od kawy, herbaty i nabiału, a połączyć ze źródłem witaminy C.	Wieczorem Magnez bywa wygodniej przyjmować w drugiej części dnia. Jeśli w planie jest też wapń, lepiej rozdzielić je w czasie, zamiast łączyć w jednej porcji.	Zasada nadrzędna Najlepszy schemat to ten, którego da się trzymać. Regularność przez kilka miesięcy znaczy więcej niż idealny rozkład godzin utrzymany przez tydzień.
---	--	--	---

Jedna zasada zamiast dziesięciu wyjątków

Większość interakcji między składnikami odżywczymi ma znaczenie dopiero przy dużych, długotrwałych dawkach. Przy rozsądnej suplementacji uzupełniającej dietę wystarczy pamiętać o kilku prostych rozwiązaniach: rozdzielać w czasie wapń i żelazo, nie popijać żelaza kawą ani herbatą, a witaminy rozpuszczalne w tłuszczach przyjmować z posiłkiem. Reszta to szczegóły, które warto omówić ze specjalistą, jeśli przyjmujemy leki lub kilka preparatów jednocześnie.

Z KUCHNI ORTHOLIFE

Najlepsza suplementacja zaczyna się na talerzu

Sześć prostych, letnich przepisów bogatych w witaminy i minerały — od śniadania po kolację. Cztery pierwsze poniżej, dwa kolejne na stronie 8.

01 · PO TRENINGU · 20 MIN

Letnia sałatka regeneracyjna z quinoą

SKŁADNIKI

- 1 szkl. ugotowanej quinoa
- Garść szpinaku i rukoli
- 1/2 awokado
- Garść orzechów włoskich
- 1/2 ogórka, garść pomidorków
- Pestki dyni i słonecznika
- Oliwa, cytryna, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Quinoę ugotuj i ostudź.
2. Warzywa umyj, pokrój, połącz z liśćmi.
3. Dodaj quinoę, orzechy i pestki.
4. Skrop oliwą i cytryną, dopraw.
5. Wymieszaj i podawaj od razu.

Magnez z pestek i zieleniny, zdrowe tłuszcze z awokado i orzechów, roślinne białko z quinoa.

03 · OBIAD · 30 MIN

Krem z pieczonej papryki

SKŁADNIKI

- 3 czerwone papryki
- 1 cebula, 2 ząbki czosnku
- 1 ziemniak
- 500 ml bulionu warzywnego
- Łyżka oliwy
- Bazylia, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Paprykę upiecz (200°C, 20 min), obierz.
2. Podsmaż cebulę i czosnek na oliwie.
3. Dodaj ziemniaka i bulion, gotuj 15 min.
4. Dorzuć paprykę, zblenduj.
5. Dopraw, podaj z bazylią.

Papryka to jedno z najbogatszych źródeł witaminy C; pieczenie wydobywa jej słodycz.

02 · ŚNIADANIE · 10 MIN

Owsianka „na dobry start” z owocami

SKŁADNIKI

- 5 łyżek płatków owsianych
- Szklanka mleka lub napoju roślinnego
- Garść borówek i malin
- Łyżka pestek dyni
- Łyzeczka miodu
- Szczypta cynamonu

PRZYGOTOWANIE

1. Płatki zalej mlekiem, gotuj 3–4 min.
2. Przełóż do miski, ostudź chwilę.
3. Dodaj owoce i pestki.
4. Polej miodem, posyp cynamonem.

Owoce jagodowe to witamina C i antyoksydanty; owies dostarcza błonnika i witamin z grupy B.

04 · LUNCH · 15 MIN

Sałatka grecka z dużą ilością zieleniny

SKŁADNIKI

- Pomidory, ogórek, czerwona cebula
- Garść oliwek
- Ser feta
- Garść rukoli i szpinaku
- Oliwa, oregano, cytryna

PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa pokrój w grubą kostkę.
2. Dodaj zieleninę i oliwki.
3. Pokrusz fetę.
4. Skrop oliwą i cytryną, posyp oregano.

Warzywa i oliwa w duchu diety śródziemnomorskiej; zieleń dorzuca magnez i foliany.

Zasada letniego talerza

Im więcej kolorów, tym większa szansa, że na talerzu znajdą się różne witaminy i minerały. Do dania roślinnego warto dodać źródło witaminy C, a do warzyw — łyżkę dobrego tłuszczu, który umożliwia wchłanianie witamin A, D, E i K.

LISTA ZAKUPÓW · LETNI TYDZIEŃ W CZTERECH KOSZYKACH

Zieleń i warzywa

Szpinak, rukola, brokuł, ogórek, pomidory, papryka, cebula, czosnek. Zielone liście dorzucają magnez i foliany, papryka jest jednym z najlepszych źródeł witaminy C.

Tłuszcze

Oliwa z pierwszego tłoczenia, awokado, orzechy włoskie, pestki dyni i słonecznika. Tłuszcz w posiłku umożliwia wchłanianie witamin A, D, E i K.

Białko

Jajka, jogurt naturalny, feta, ryby, strączki i quinoa. Warto rozłożyć porcje białka na kilka posiłków w ciągu dnia, a nie zostawiać wszystkiego na kolację.

Owoce i dodatki

Truskawki, borówki, maliny, banan, cytryna, woda kokosowa, nasiona chia, miód, cynamon. Owoce jagodowe to witamina C i antyoksydanty w wygodnej formie.

Co pić latem

Przy upale i wysiłku tracimy wraz z potem nie tylko wodę, ale i składniki mineralne. Podstawą pozostaje zwykła woda pita regularnie, małymi porcjami przez cały dzień. Po dłuższym treningu warto sięgnąć po napój z dodatkiem elektrolitów lub po prostu dodać do wody szczyptę soli i sok z cytryny. Woda kokosowa, kefir i maślanka to naturalne alternatywy, które przy okazji dostarczają wapnia i potasu.

KUCHENNE DROBIAZGI, KTÓRE ROBIĄ RÓŻNICĘ

Krótkie gotowanie. Witamina C i foliany są wrażliwe na temperaturę — warzywa lepiej gotować na parze i krótko.

Cytryna do roślin. Sok z cytryny przy daniu ze strączków czy kaszy poprawia przyswajanie żelaza niehemowego.

Tłuszcz do surówek. Łyżka oliwy do sałatki to warunek wchłaniania witamin A, D, E i K.

Z KUCHNI ORTHOLIFE · CIĄG DALSZY

Na deser i do picia

05 · NAPÓJ · 5 MIN

Zielone smoothie na regenerację

SKŁADNIKI

- Garść szpinaku
- 1 banan
- 1/2 awokado
- Sok z 1/2 cytryny
- Szklanka wody kokosowej
- Łyżeczka nasion chia

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystko zblenduj na gładko.
2. Dolej wody, jeśli za gęste.
3. Posyp chia i wypij od razu.

Woda kokosowa uzupełnia elektrolity, szpinak dorzuca magnez, a chia – błonnik i omega-3.

Przepisy mają charakter inspiracji kulinarnej. Zawartość składników odżywczych zależy od użytych produktów i wielkości porcji. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

09 · PYTANIA I ODPOWIEDZI

FAQ od naszych Klientów

Czym jest podejście ortomolekularne?

To dobór składników odżywczych w formach i ilościach, które mają realnie wspierać prawidłowe funkcjonowanie organizmu – zawsze jako uzupełnienie zbilansowanej diety.

Czy mogę łączyć kilka preparatów Ortholife?

W większości przypadków tak, ale przy stałym przyjmowaniu kilku suplementów warto skonsultować się ze specjalistą, zwłaszcza przy chorobach przewlekłych lub przyjmowaniu leków.

Czym różnią się ampułki od kapsułek?

To przede wszystkim kwestia wygody i preferencji. Płyn w ampułce jest gotowy do wypicia i łatwy do przyjęcia poza domem, kapsułki bywają praktyczniejsze przy codziennej rutynie w jednym miejscu. Skład dobieramy tak, aby obie formy realizowały ten sam kierunek działania.

06 · DESER · 5 MIN

Jogurt z orzechami i owocami sezonowymi

SKŁADNIKI

- Szklanka jogurtu naturalnego
- Garść truskawek lub brzoskwinia
- Łyżka orzechów włoskich
- Łyżka pestek słonecznika
- Łyżeczka miodu

PRZYGOTOWANIE

1. Owoce pokrój, dodaj do jogurtu.
2. Posyp orzechami i pestkami.
3. Polej odrobiną miodu.

Jogurt dostarcza wapnia i białka, orzechy – zdrowych tłuszczów, a owoce – witaminy C.

Jak długo stosować suplementację?

To zależy od celu i indywidualnych potrzeb. Część składników warto wspierać sezonowo, inne – całorocznie. Najlepiej oprzeć decyzję na badaniach i konsultacji.

Gdzie kupić produkty Ortholife?

W naszym sklepie internetowym ortholife.pl oraz u partnerów – w aptekach i sklepach ze zdrową żywnością współpracujących z marką.

Czy produkty są badane laboratoryjnie?

Tak. Poszczególne partie podlegają kontroli jakości, a wybrane produkty z linii sportowej dodatkowo badamy pod kątem substancji zabronionych w sporcie w laboratorium działającym zgodnie z normą DIN EN ISO/IEC 17025:2018. Raporty udostępniamy na życzenie.

DO ZOBACZENIA W KOLEJNYM NUMERZE

Jesienią: odporność w sezonie przejściowym

Następne wydanie ukaże się jesienią. Tematem przewodnim będzie odporność w sezonie przejściowym – składniki, nawyki i rutyny, które warto wprowadzić, zanim spadnie temperatura. Dziękujemy, że są Państwo z nami.

Wydawca: Ortholife · Noblepharma sp. z o.o. · **Redakcja:** Zespół Ortholife · **Konsultacja merytoryczna:** Gerard Krawczyk, specjalista medycyny żywieniowej i lifestyle medicine, Harvard Medical School – Executive Education.

KONTAKT

Sklep
ortholife.pl

Kontakt
ortholife.pl/kontakt

Wydanie nr 01 · Lato 2026

W NUMERZE JESIENNYM · ZAPOWIEDZI

Odporność krok po kroku

Co naprawdę wiemy o wsparciu układu odpornościowego przed sezonem infekcyjnym – witamina C, D, cynk i selen w świetle dopuszczonych oświadczeń zdrowotnych.

Regeneracja po sezonie

Jak wygląda powrót do formy po intensywnym lecie: sen, białko, magnez i rozsądne planowanie obciążeń treningowych w chłodniejszych miesiącach.

Jesienna kuchnia

Sześć nowych przepisów opartych na warzywach korzeniowych, dyni i strączkach – z komentarzem, których składników odżywczych dostarczają.

Chcesz otrzymywać kolejne wydania? Zapisz się na listę w sklepie ortholife.pl – informujemy o nowych numerach i premierach produktowych.