



DR.  
FACUNDO  
BITSCH

*Medicina integral natural*

### **Puntos para que el paciente Recuerde:**

Los puntos mencionados a continuación son importantes e innegociables para el éxito del tratamiento y para evitar toxicidad por vitamina D.

1.- **Alimentación:** Suprima los lácteos en todas sus formas (leche, yogur, crema, manteca, quesos) e incluso leches vegetales fortificadas con calcio. (alimentación prescrita adjunta punto 8)

2.- **Líquidos:** Ingiera 2.5 a 3 litros de líquidos por día (agua, jugos, té, etc.)

Si estos puntos no se siguen fielmente, el calcio en sangre aumentará produciendo riesgo de calcificación de los riñones (insuficiencia renal) y necesitará realizar hemodiálisis de por vida o un trasplante renal.

\*Si tuviera sed excesiva (no solamente tener la boca seca), es la sed que sentimos cuando comemos una comida muy salada!! Si se sintiera muy enfermo, con náuseas o deseo de vomito persistente.

\* Realice una calciuria de 24 hs. (órdenes médicas adjuntadas). Una vez que entregue la orina para realizar el examen suspenda el uso de la vitamina D. Cuando llegue el resultado envíelo a [contacto@medicinaintegralnatural.com](mailto:contacto@medicinaintegralnatural.com)

Evite medicamentos neurotóxicos (tóxicos para los riñones) en especial los antiinflamatorios (diclofenac, nimesulida, ibuprofeno) y los antibióticos utilizados por vía endovenosa (en caso de internación). Si fuera necesario utilizar los mismos aumente la hidratación a **3.5 litros de agua**.

Importante: los exámenes realizados antes de comenzar el tratamiento, como aquellos que realizará antes de la segunda consulta deben de ser traídos para su segunda consulta. No es necesario que los envíe por email.

3.- **Realice ejercicio físico:** Muy importante ya que la vitamina D en altas dosis produce una pequeña salida de calcio del hueso, y para compensar la situación es necesario el ejercicio físico el cual estimula la formación de hueso (entra calcio por la secreción de calcitonina de la glándula tiroides). **Realizar al menos 30 minutos 5 veces por semana.**

**LABORATORIO DA xxx mg/24 hs.**

**Menos que 250 mg/litro ¿Cómo llego a este número?**

**Ej: 400 mg/ 24 hs.**

Volumen 2000 ml (2 litros)

$\frac{400 \text{ mg}}{2 \text{ litros}} = 200 \text{ mg/l}$

**Esta okey ☺**



DR.  
FACUNDO  
BITSCH

*Medicina integral natural*

■ La alimentación recomendada para los pacientes que utilizan altas dosis de vitamina D es la exclusión de todo tipo de carnes (con el propósito de reducir la cantidad de aminas heterocíclicas en la dieta y así evitar los efectos nocivos en su salud. Ver <https://www.youtube.com/watch?v=9NOsEN1VAjo>) y especialmente la dieta recomendada se centra en el **RESTRICCIÓN COMPLETA** del consumo de productos lácteos y derivados (leche, todo tipo de queso, requesón, yogur, cuajada, crema agria, crema de leche, leche condensada, budín, dulce de leche, tortas, etc.) y otro tipo de leches vegetales comerciales como la de soja, almendras, avena, arroz por estar fortificadas con calcio debido a las dosis altas de vitamina D en su tratamiento. También debe de evitarse el uso de oleaginosas (castañas de para, castañas de cajú, nueces, maní, pistacho, pecanas, almendras y semillas (sésamo, girasol, etc.). Evítese toda preparación que contenga semillas (granola, y todo alimento de la cocina libanesa que contengan mantequilla de sésamo (tahini), tales como hummus y baba ganush. Evitar también las sardinas o anchoas con hueso. Debe evitarse el consumo excesivo de bananas, carambola, anonáceas: fruta de conde (también llamada piña, graviola, atemoia) y el exceso de acai. Ingerir líquidos en abundancia, por lo menos dos litros y medio por día, lo que incluye agua, jugos, té de hierbas, etc.). **Consumir hojas verdes crudas en forma diaria.** Y realice ejercicio en forma diaria para no perder masa ósea. Se puede consumir leches vegetales caseras de soja, avena, trigo, arroz, coco, palta, y otros cereales. Tofu, gluten, huevos y pescado en bajas cantidades (pero preferentemente desaconsejo el uso de los mismos) – Siendo lo permisivo una alimentación pesco-ovo vegetariana sin oleaginosas o semillas, pero lo óptimo, lo mejor y lo ideal sería una alimentación totalmente vegetariana sin oleaginosas y semillas.

### **RESUMEN DE ALIMENTACIÓN**

- ✓ No carnes
- ✓ No lácteos ni derivados. (leche, yogur, helado, manteca, torta, queso, ricota, etc.)
- ✓ No tabaco, No bebidas alcohólicas.
- ✓ No semillas (sésamo, girasol, etc.) ni oleaginosas (nueces, almendras, maníes, etc.)
- ✓ No banana en exceso
- ✓ Permitido: huevos y pescado (aunque es mucho mejor evitarlos)
- ✓ Permitido: frutas, muchas verduras (hojas verdes en especial todos los días), cereales integrales (trigo, avena, centeno, cebada, arroz, maíz, mijo, quínoa, etc.), legumbres.
- ✓ Recetas sugeridas: <http://www.medicinaintegralnatural.com/category/recetas/>
- ✓ Facebook grupo: **Sugestões de receitas para tratamento com Vitamina D**
- ✓ Aclaración: solo las que no lleven en su preparación semillas u oleaginosas. Si puede leche de avena, arroz, palta, soja si es casera. No leches ni quesos vegetales que contengan semillas u oleaginosas en su preparación.

**ADVERTENCIA: DE NO SEGUIR LA ALIMENTACIÓN PRESCRIPTA SUFRE RIESGO DE CALCIFICACIÓN RENAL Y PERDIDA SUBSECUENTE DE SUS RIÑONES!**



DR.  
FACUNDO  
BITSCH

*Medicina integral natural*

### **Indicaciones:**

**Vitamina D (colecalfiferol):** debe de mantenerse en un lugar fresco o en la heladera pero no congelada.

Usted debe de tomar ..... gotas vía oral en el desayuno o en almuerzo. Una vez por día.

Atención: este medicamento no puede ser ingerido con frecuencia mayor a la que se estipula encima, y si surgieren síntomas de sed excesiva u orina en grandes cantidades, el mismo debe de ser suspendido.

**Omega 3:** Aceite de chía (se consigue en las dietéticas) o las capsulas de aceite de chía. (se consigue en las farmacias)

Tomar una cucharadita de té o una capsula (1000 mg.) 4 veces al día

### **Suplemento indicado:**

Tomar ..... veces por día una capsula.

Para todas las personas la recomendación diaria de vitamina D es de **10.000 UI** (10 gotas) para prevenir las enfermedades autoinmunes y otras enfermedades (diabetes, hipertensión, cáncer, enfermedades cardiovasculares, infecciones, depresión) de la preparación farmacéutica. Especialmente las mujeres que están planificando ser madres necesitan esta dosis de vitamina D para disminuir el riesgo de tener aborto espontaneo durante el primer trimestre, preclamsia, eclampsia (hipertensión durante el embarazo), riesgo de tener un hijo con enfermedad autoinmune, diabetes 1 (insulinodependiente), malformaciones o autismo.

Glade MJ. A 21st century evaluation of the safety of oral vitamin D. Nutrition. 2012 Apr;28(4):344-56. doi: 10.1016/j.nut.2011.11.006. Review. PubMed PMID: 22414585. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22414585>



DR.  
FACUNDO  
BITSCH

*Medicina integral natural*

**Para una persona que no está en tratamiento con altas dosis de vitamina D. ¿No es suficiente con tomar sol? ¿Necesito un suplemento? ¿Necesito las 10.000 UI de vitamina D diarias?**

Si no padece de una enfermedad autoinmune, puede ser suficiente con tomar sol, si Ud. Se expone al sol 10-15 minutos al día con remera y pantalones cortos, sin embargo en invierno los niveles de vitamina D disminuyen mucho, sumado a que un 15% -20% de personas tienen baja producción de vitamina D y no aumentarán los niveles de vitamina D en sangre para prevenir un sinnúmero de enfermedades.

Si tiene dudas de sus niveles de vitamina D pida un análisis a su médico. La recomendación es tener niveles de vitamina D por encima de 50 ng/dl.

El concilio de Vitamina D asegura que para que el cuerpo funcione apropiadamente necesita por lo menos 50 ng/dl en sangre.

Fuente:

<http://www.vitamincouncil.org/further-topics/i-tested-my-vitamin-d-level-what-do-my-results-mean/>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2002/02/23/vitamin-d-deficiency-part-one.aspx>