



Arieh Avni

September 8 at 4:34 PM ·

שנה טובה 🍎🍏🍏

בריאות, בריאות ועוד בריאות. 🌐

פרוטוקול טיפול בקורונה

ובכל מחלת חום רגילה, כמו שפעת.

1 קחו כל שעה ויטמין C:

1-2 גרם או 10-15 מ"ל של ויטמין C ליפוזומלי.

אם תשלשלו, צמצמו כמות או הגדילו זמן בין המנות.

2 כדור אבץ כלשהו פעם אחת ביום.

3 לא להוריד חום, לדאוג לשתייה מספקת.

4 אם חלפו 4 ימים ואין שיפור, תפנו לנטורופת.

לאחר 4 ימים ללא חום 🕒

אפשר להפסיק את הפרוטוקול.

החלמה עם רמת ויטמין D מקסימלית בדם

תהיה הרבה יותר מהירה.

פרוטוקול צריכת ויטמין D 📌

פעם בשנה לבדוק רמת ויטמין D בדם.

לעלות רמת ויטמין D עד לערכים מקסימליים:

שואף ל- 100 ng או 2500 ng, תלוי בקופת חולים שעושה את הבדיקה.

*מינון של ויטמין D:

בערך 1500 יחידות בינלאומיות לכל 10 ק"ג משקל, כל יום, כל השנה.

בחישוב שבועי 📅

אדם שמשקלו מעל 90 ק"ג יכול לקחת 20,000 יח' כל יום,

אדם שמשקלו עד 90 ק"ג יכול לקחת כמוסה של 10,000 יח' כל יום,

(ניתן גם לקחת 7 כמוסות ביחד פעם בשבוע)

ילד שמשקלו 40 ק"ג יכול לקחת כמוסה של 10,000 יח' פעמים בשבוע,

ילד שמשקלו 30 ק"ג יכול לקחת כמוסה של 10,000 יח' 3 פעמים בשבוע,

ילד שמשקלו 20 ק"ג יכול לקחת כמוסה של 10,000 יח' פעמיים בשבוע.

ילד שמשקלו 10 ק"ג יכול לקחת כמוסה של 10,000 יח' פעם בשבוע.

לילדים קטנים שאינם יכולים לבלוע כמוסה,

יש לחתוך את הכמוסה ואת התוכן לתת בכפית.

ללוקחים מעל 10,000 יח' כל יום (או מעל 70,000 בשבוע) ולאנשים מעל גיל 40

נחוצה תוספת יומית של ויטמין K2 בסביבות 200mcg.

איפה קונים?

אני לא ממליץ על ויטמין D שנמכר בישראל,

ויטמין D תוצרת ארה"ב ניתן לרכוש באייהרב:

<https://il.iherb.com/.../now-foods-high-potency.../52326...>

TMQ051 הנחה:

שלכם, ד"ר אבני.