



טבלה מרכזת לפרוטוקול שיקום כלי דם ולב

הערות:

- בטבלה מרוכזים ההמלצות לתוספים השונים עם קישורים לתוסף ספציפי מתאים. הקישורים הם לתוספים מאתר IHERB בעיקר, מאחר ובאתר זה התוספים זולים משמעותית והמשלוח אינו יקר אף הוא.
- אם מסובך עבורכם לעסוק ברכש בחו"ל, תוכלו לפנות אל:
 - אלי (גדעון כינר), אני מחזיק מלאי קטן עם חלק מתוספים אלו, ואוכל לסייע לכם על ידי הזמנה של אחרים (052-6124570).
 - חנות טבע-לי בראשון לציון (03-9569449) המחזיקה מגוון של תוספים איכותיים, מהטובים מסוגם.
- המינונים מפורטים הן לאלו הרוצים לטפל במחלת כלי דם ולב פעילה והן לאלו המעוניינים רק בתחזוקת כלי הדם והלב.
- בטבלה רשומים מינונים במ"ג או גרם, ובמקרים מסוימים כמה קפסולות לקחת.
- חישוב מספר הקפסולות מתייחס לתוסף הספציפי שהמלצתי בכל שורה ויש לחשבו מחדש אם תבחרו תוסף אחר שימו לב למינון ולגודל המנה הרשום על כל תוסף
- השורות הצבועות מציעות תחליף אפשרי לתוסף שמעליהן.

תוסף / פריט	מינון יומי לשיקום מחלת לב פעילה	מינון יומי לתחזוקה ומניעה	הערות
ויטמין C חומצה אסקורבית (מאותה חברה יש גם קופסאות של 1 קילו)	6 - 12 גרם	3 - 6 גרם	תוספים אלו מגיעים כאבקה, המתאימה ללקיחת כמויות גדולות יחסית. יש לקחת בהתאם להוראות על הקופסה. אפשר לערבב את האבקה במים או במשקה פושר אחר
אבקת-L ליזין (L-Lysine)	6 - 12 גרם	3 גרם	
L-פרולין (L-Proline)	1 גרם	500 מ"ג	
ויטמין C ליפוזומלי קפסולות לרגישים	4 - 8 קפסולות	2 - 4 קפסולות	ויטמין ליפוזומלי נספג טוב יותר ולכן יעיל יותר וניתן לקחת מינון מופחת ממנו. הרכבו עוזר במניעת אי נוחות עיכולית.
ויטמין E טוקופרול/טריאנול)	400 - 800 מ"ג	400 - 800 מ"ג	מכיל את כל סוגי ויטמין E בתוסף יחיד
ויטמין E טוקופרול בנפרד	1 קפסולה	1 קפסולה	שני פריטים אלו ביחד מחליפים את הקודם. יש לקחת האחד בבוקר והשני אחה"צ.
ויטמין E טוקופרול בנפרד	1 קפסולה	1 קפסולה	
קו-Q10	100 מ"ג	50 - 100 מ"ג	
אבץ / נחושת	30 מ"ג אבץ עם 2 מ"ג נחושת	15 מ"ג אבץ עם 1 מ"ג נחושת	אבץ ונחושת לאלו האוכלים מזון מן החי



תדרים מרפאים

גדעון כינר ND

ריפוי דרך אבחון תדרים מדויק ומקיף, נטורופתיה ותזונה תמיכה באורח חיים בריא והנגשת מידע תומך בריאות

תוסף / פריט	מינון יומי לשיקום מחלת לב פעילה	מינון יומי לתחזוקה ומניעה	הערות
אבץ בלי נחושת	30 מ"ג	30 מ"ג פעם ביומיים	אבץ בלבד לטבעונים. במקום אבץ ונחושת לאוכלי מזון מן החי.
מגנזיום מאלאט	400 מ"ג ויותר	200 מ"ג ויותר	אפשר לקחת מינון מלא מתוסף אחד בלבד, או לקחת תערובת של שניהם בסך המינון הרצוי.
מגנזיום טאורט	400 מ"ג ויותר	200 מ"ג ויותר	
קומפלקס ויטמיני B מינון מעורב	1 קפסולה	1 קפסולה	
רוטין וביופלבנואידים אחרים	3 – 1 גרם	1 גרם	לפזר נטילת התוסף על פני היום
L-ארג'ינין	500 מ"ג	500 מ"ג	
גלוקוזמין-כונדריטיין+ MSM	4 קפסולות	4 קפסולות	לחיזוק סחוסים ורקמת חיבור MSM. (גפרית אורגנית) משמש אף הוא להפחתת דלקת
לציטין חמניות	10 גרם ומעלה	10 גרם	ניתן לערבב במשקאות ותמיסות
ויטמין D עם ויטמין K ₂	1 טבליה ביום	1 טבליה כל 3 ימים	לקחת מתחת ללשון עד שנמס. להוריד מינון לפי בדיקות
חומצות שומן אומגה 3			
שמן אומגה 3 מרווה מרושתת/דגים	4 קפסולות	2 קפסולות	שמן מרווה מרושתת או שמן דגים מכילים אומגה 3 הנוגד דלקת
או... אפשר להשתמש בשמן פשתן	2 כפות	1 כף	שמן זה רגיש לעיפוש – לשמור בקירור כל הזמן. יש להשתמש בשמן אורגני הזמין במרבית חנויות הטבע.