

Příprava před očkováním

UPOZORNĚNÍ: Použití tohoto protokolu není schváleno FDA. Nikdy nebyl podroben žádnému klinickému zkoumání a nezaručuje ani nezajišťuje, že nedojde k žádné reakci. Jedná se o podpůrné doporučení pro zdravé děti a dospělé, kteří musí podstoupit očkování (z jakéhokoli důvodu). Není určeno pro osoby s chronickým onemocněním a těhotné ženy. Autorkou tohoto postupu včetně dávkování je Dr. Sherri Tenpenny.

Následující doporučení jsou založena na dávkování vitaminu A v kapalně formě s 5 000 IU NA KAPKU.

a. Kojenci a batolata do 14 kg:

- ◆ Vitamin C: (podávejte v rozdělených dávkách)
 - 11 mg na kg váhy orálně ve šťávě po dobu 3 dnů;
 - 22 mg na kg váhy perorálně ve šťávě v den očkování a
 - 11 mg na kg váhy orálně ve šťávě po dobu 3 dnů po očkování.
- ◆ Vitamin A:
 - 5 000 IU (jedna kapka) ve šťávě po dobu 3 dnů před očkováním;
 - 10 000 IU (dvě kapky) ve šťávě v den podání vakcíny a
 - 5 000 IU (jedna kapka) ve šťávě po dobu 3 dnů po očkování

b. Batolata od 14 do 23 kg:

- ◆ Vitamin C: (podávejte v rozdělených dávkách)
 - 33 mg na kg váhy perorálně ve šťávě po dobu 3 dnů předtím;
 - 66 mg na kg váhy perorálně ve šťávě v den očkování a
 - 33 mg na kg váhy perorálně ve šťávě po dobu 3 dnů po očkování.
- ◆ Vitamin A
 - 10 000 IU (dvě kapky) ve šťávě po dobu 3 dnů před očkováním;
 - 15 000 IU (tři kapky) ve šťávě v den očkování a
 - 10 000 IU (dvě kapky) ve šťávě po dobu 3 dnů po očkování.

c. Děti od 23 do 45 kg:

- ◆ Vitamin C: (podávejte v rozdělených dávkách)
 - 66 mg na kg váhy perorálně ve šťávě po dobu 3 dnů předtím;
 - 110 mg na kg váhy perorálně ve šťávě v den očkování a
 - 66 mg na kg váhy perorálně ve šťávě po dobu 3 dnů po očkování.
- ◆ Vitamin A: (podávejte v rozdělených dávkách)
 - 15 000 IU (tři kapky) ve šťávě po dobu 3 dnů před očkováním;
 - 25 000 IU (pět kapek) ve šťávě v den očkování a
 - 15 000 IU (tři kapky) ve šťávě po dobu 3 dnů po očkování

d. Dospělí: 45 kg a více

◆ Vitamín C: (podávejte v rozdělených dávkách)

- 1000 mg perorálně 4krát denně po dobu 3 dnů před podáním;
- 1500 mg perorálně 4krát denně v den očkování a
- 1000 mg perorálně 4krát denně po dobu 3 dnů po očkování.

◆ Vitamín A

- 20 000 IU perorálně po dobu 3 dnů před podáním;
- 50 000 IU (deset kapek) perorálně ve šťávě v den očkování a
- 20 000 IU (čtyři kapky) perorálně ve šťávě po dobu 3 dnů po očkování.

Vitamin A pro Doporučeno pro imunitní podporu

Vitamin A je důležitý pro odolnost proti virovým infekcím a může snížit reakce na vakcínu, pokud je podán před dávkou virové vakcíny (tj. Dětská obrna, MMR, plané neštovice, hepatitida A, hepatitida B a chřipka). **Tato doporučení jsou založena na dávkování vitaminu A v kapalně formě, s 5 000 IU NA KAPKU.**

NADMĚRNÉ OBAVY Z TOXICITY VITAMINU A:

Podle manuálu společnosti Merck byla toxicita vitaminu A hlášena u arktických průzkumníků, u kterých se vyvinula ospalost, podrážděnost, bolesti hlavy a zvracení s následným olupováním kůže během několika hodin po požití několika milionů jednotek vitaminu A z ledního medvěda nebo jater tuleně. Tyto příznaky se zmírnily po vysazení potravin bohatých na vitamín A.

Jediným dalším odkazem na toxicitu vitaminu A bylo užívání megavitaminových tablet více než 100 000 IU/den syntetického vitaminu A denně po mnoho měsíců.

Pokud nejste arktický průzkumník nebo si nedopřáváte obrovské dávky vitaminu A nebo neužíváte více než 3 polévkové lžíce oleje z tresčích jater denně, je prakticky nemožné vyvinout toxicitu vitaminu A.

Pokud jde o děti, studie provedená v Římě v Itálii nezjistila žádné vrozené vady u 120 kojenců vystavených více než 50 000 IU vitaminu A denně. Studie ze Švýcarska se zaměřila na hladiny vitaminu A v krvi u těhotných žen a zjistila, že dávka 30 000 IU denně vedla k hladinám v krvi, které neměly žádnou souvislost s vrozenými vadami.

Doporučení vitaminu C pro imunitní podporu

Vitamín C je důležitý pro podporu imunitního systému, zejména pro stimulaci makrofágů, které pohlcují a neutralizují cizí částice. Také působí jako inhibitor histaminu, látky uvolňované při alergických reakcích. Jako silný antioxidant může vitamín C neutralizovat škodlivé volné radikály, znečišťující látky a toxiny.

Existují dva typy doplňků vitamínu C: kyselina askorbová a askorbát sodný. Obecně může kyselina askorbová způsobovat překyselení a často je spojena s nevolností nebo žaludečními problémy. Pro vyhnutí se těmto vedlejším účinkům se obvykle doporučují vitamín C ve formě askorbátů. Práškový vitamín C je nejlepší pro přesné dávkování. Obvykle jedna čajová lžička obsahuje 4000 mg vitamínu C. Správnou dávku lze snadno vypočítat podle značky.

Například pokud 4000 mg = 1 čajová lžička, pak

1000 mg = 1/4 čajové lžičky

500 mg = 1/8 čajové lžičky

250 mg = 1/16 čajové lžičky

Příznakem příliš velkého množství vitamínu C je řídká stolice. I když je to nepravděpodobné, pokud vy nebo vaše dítě trpíte řídkou stolicí, snižte dávku vitamínu C o 50%.

Doporučení vitamínu D pro imunitní podporu

Lékaři se zdají mít strach doporučit jakékoli množství vitamínu D z obavy, že způsobí toxicitu vitamínu D. I když toxicita vitamínu D může nastat, je to vzácný jev. Zajímavé je, že se zdá, že VŠICHNI jsou stále znepokojeni nadměrným užíváním vitamínu D, zatímco téměř nikdo není informován o nebo ani mírně znepokojen nedostatkem vitamínu D.

Druhy vitamínu D

K dispozici jsou dva typy doplňků vitamínu D (vitamín D2 a vitamin D3). Vitamin D2 je lékařsky známý jako „ergokalciferol“ a vitamin D3 je lékařsky známý jako „cholecalciferol“. Odborníci se nyní shodují, že vitamín D3 je forma, která by měla být konzumována.

Tolerovatelná horní hranice vitamínu D

Většina vlád stanovila „tolerovatelnou horní hranici“, také nazývanou „bezpečná horní hranice“ pro doplňky vitamínu D. Toto je dávka, kterou lze bezpečně užívat po delší dobu. Evropské (a americké) tolerovatelné horní úrovně příjmu vitamínu D jsou:

- ◆ Kojenci 0 až 12 měsíců: 25ug nebo 1000 IU denně
- ◆ Děti od 1 do 10 let: 50ug nebo 2000 IU denně
- ◆ Starší děti: 100ug nebo 4000 IU denně
- ◆ Dospělí: 4000 IU denně; se zdravotními rizikovými faktory, jako je osteoporóza, až 10 000 IU/den

Kdo je ohrožen předávkováním vitamínem D?

Případy předávkování vitamínem D jsou hlášeny zřídka. Když k nim dojde, obvykle se vyskytují u starších lidí nebo u dětí, když nejsou správně dodrženy pokyny na etiketě. Například tekutý doplněk může obsahovat 5000 IU na kapku, což může být mylně zaměněno za 5000 IU na plné kapátko. Jedno kapátko obvykle obsahuje 30 kapek, což vede k dávce 150 000 IU. Pokud se to stane opakovaně, mohou se při užívání velkých dávek vitamínu D vyskytnout příznaky předávkování. Mezi časné příznaky předávkování vitamínem D patří nevolnost, břišní křeče, svalové křeče, slabost a závratě.