

אמא, מה להזמין מ-FullScript

פרוטוקול עדין בשני שלבים, מותאם לגיל 78. שלב ראשון בונה בסיס (אנמיה, B12, D, תריס, אדרנל, כבד, עיכול). שלב שני מוסיף תמיכה נגד פרזיטים אחרי שהבסיס יציב.

⚠ לפני שמתחילים

1. **בירור גסטרואנטרולוג** — אנמיה מחסר ברזל בגיל 78 דורש בירור מקור (קולונוסקופיה + גסטרוסקופיה + *H. pylori*) לפני התחלת ברזל.
2. **בדיקת צואה ל-3× Ova & Parasites** או GI-MAP — לפני התחלת Phase 2.
3. **בדיקת לחץ דם יומיומית** במשך התהליך — היפרטנסיה בלי תרופות = מעקב חשוב.

Phase 1 - ארבעת השבועות הראשונים

01

בניית בסיס: תיקון חוסרים, ניקוי כבד, תמיכה בעיכול, רגיעת אדרנל. בלי killers בשלב הזה.

אבקת UltraClear Renew (וניל)

METAGENICS

1 מנה בבוקר בסמודי, עם פירות יער + שמן קוקוס

אבקת בסיס הניקוי. חלבון אפונה + תמיכה בפעילות הכבד עם רכיב Xanthohumol ייחודי. מחליפה ארוחת בוקר.

Methyl B12 1000mcg sublingual

PURE ENCAPSULATIONS

1 טבליה תחת הלשון בבוקר על קיבה ריקה

לתיקון B12 פונקציונלית נמוך (349). תת-לשוני עוקף ספיגה לקויה בגיל מבוגר. חיוני לאנרגיה ולמטילציה.

(ללא K2) Vitamin D3 4000 IU

PURE ENCAPSULATIONS

1 כמוסה ביום עם ארוחה שמנה

לתיקון Vit D 25.9. בגיל הזה הספיגה לקויה אז המינון מוגבר. בלי K2 כברירת מחדל אצל מבוגרים.

Iron Bisglycinate 25mg

THORNE

1 כמוסה כל יומיים אחה"צ עם 500mg Vitamin C, רחוק מקפה/תה/חלב

לתיקון Ferritin 10.58 + Iron 38.9. ⚠️ להתחיל רק אחרי clearance גסטרואנטרולוג. צורת Bisglycinate עדינה לקיבה.

Vitamin C 500mg

PURE ENCAPSULATIONS

1 כמוסה עם הברזל

משפר ספיגת ברזל ב-3-4 פעמים. תמיכה כללית בהתחדשות תאית.

Beta Plus

BIOTICS RESEARCH

1 טבליה באמצע 3 ארוחות עיקריות

3-ב-1: Ox Bile + Betaine HCl + אנזימי לבלב. תמיכה בעיכול שומנים, חומציות הקיבה ואיזון מערכת המרה. חיוני בגיל 78 כשהחומציות פוחתת.

Selenium 200mcg + Zinc 15mg

PURE ENCAPSULATIONS

1 כמוסה בבוקר עם אוכל

קו-פקטורים לבלוטת התריס (TSH 3.23 גבולי). מתאים לתמיכה בלי לטרגר תריס ישיר. ⚠ בלי יוד בשלב הזה.

Magnesium Glycinate 400mg

PURE ENCAPSULATIONS

לפני שינה

תמיכה בלחץ דם תקין, באיכות שינה, ובאיזון הסוכר. בטוח לחלוטין למבוגרים.

Tran-Q Sleep

METAGENICS

2 טבליות 30 עד 45 דקות לפני שינה

תמיכה ברוגע, באיכות שינה ובאיזון רמות הקורטיזול. בלי Licorice, בלי Eleuthero, בלי Ashwagandha. בטוח עם לחץ דם גבוה.

💧 **הידרציה** · Urea 63.7 = התייבשות. יעד 1.5 ליטר מים ביום. כוס מים חמים עם לימון בבוקר + קמצוץ מלח ים = אלקטרוליטים טבעיים.

Phase 2 - שבועות 5 עד 10

02

מתחיל רק אחרי שבדיקת הצואה אישרה פעילות פרזיטים, ואחרי שאמא מרגישה יציבה. תמיכה עדינה נגד פרזיטים, לא Killer חזק.

Para-Gard

DESIGNS FOR HEALTH

1 כמוסה בבוקר ובערב עם ארוחה

תערובת צמחים מסורתית: Black Walnut + Wormwood + Clove + גרעיני דלעת. עדינה משמעותית מ-Candibactin, מתאימה לגיל 78.

Saccharomyces boulardii

PURE ENCAPSULATIONS / KLAIRE LABS

1 כמוסה בבוקר ובערב עם אוכל

פרוביוטיקה עמידה במהלך תהליך הניקוי. מגן רירית, מתמודד עם תופעות לוואי של die-off, מאזן פלורת מעי.

תמיכת מזון יומית בשלב Phase 2: 🔑

- גרעיני דלעת גולמיים — 1 כף ביום (אנטי-פרזיטים מסורתי)
- שן שום טרי — 1 ביום, מרוסק על הצלחת (לא להתחמם, רק נא)
- שמן קוקוס בישול — 1 כפית ביום
- גזר טרי — קצוץ דק עם הארוחות

בגלל גיל 78 + אנמיה + לחץ דם גבוה — הוספנו רשימה ברורה של מה להימנע ממנו.

✗ תוספים שלא מתאימים לפרופיל הנוכחי

Licorice / Adrenotone / Cortisol Support · מעלים לחץ דם
Eleuthero (ג'ינסנג סיבירי) · מעלה לחץ דם בעדינות
Ashwagandha · אימונומודולטור, נמנע בלי TPO ידוע
Iodine / Thyroid Boost / NOW Thyroid Energy · מסכן יציבות תריס סאב-קלינית
Candibactin BR / AR במינון מלא · חזק מדי לגיל 78 עם אנמיה
InterFase Plus + biofilm disruptors חזקים · מאיצים שחרור endotoxin
Vitamin K2 · ברירת מחדל בלי אישור רופא במבוגרים
G.I. Detox + Activated Charcoal · סופחים גם תוספים אחרים, מסבכים

DietNeta

נטע הירש-כהן · ליווי אישי

רשימת תוספים אישית עבור אמא · 06/13/2026 · ⚠️ הליווי התזונתי לא מחליף ייעוץ רפואי