

DAWKOWANIE JODU

NIE WIERZ! NAJPIERW SPRAWDŹ!

W przypadku skażenia radioaktywnego możesz sprawdzić poziom promieniowania za pomocą licznika Geigera-Mullera. Już teraz ustal, kto w okolicy ma taki licznik i umie go odczytywać.

Jod nie jest uniwersalnym lekiem na skażenie radioaktywne, pomaga tylko w przypadku obecności **jodu promieniotwórczego**, tak jak to było podczas awarii w Czarnobylu. Wtedy przyjęcie jodu zwykłego wypiera, czyli nie dopuszcza do wchłonięcia, jodu radioaktywnego.

Warto zatem nasycić organizm zwykłym jodem np. z płynu Lugola.

**W CHWILI ALARMU
MOŻESZ PRZYJĄĆ JEDNORAZOWO**

PŁYN LUGOLA 1%

do 1 roku życia - 15 kropli
1-3 lat - 30 kropli
4-18 lat - 60 kropli
dorośli - 120 kropli
na śmietanę, jogurt, mleko kokosowe

PŁYN LUGOLA 5%

5 kg 1 kropla, 10 kg 3 krople,
15 kg 4 krople, 20 kg 5 kropli,
25 kg 7 kropli, 30 kg 8 kropli,
40 kg 11 kropli, 50 kg 14 kropli,
60 kg 17 kropli, 70 kg 20 kropli
na śmietanę, jogurt, mleko kokosowe

Jednocześnie pij dużo płynów (dorośli do 3 litrów) i używaj tego dnia dużej ilości soli tj. około 1 płaskiej łyżeczki np. soli kłodawskiej.



**POLSKIE STOWARZYSZENIE
NIEZALEŻNYCH LEKARZY I NAUKOWCÓW**

PSNLI.PL

