



TANÁCSADÁS UTÁNI TÁJÉKOZTATÓ

Ha nem jeleztem a tanácsadáson, akkor minden javasolt szerből 1 doboz / zacskó / üveg a javasolt mennyiség és a 12. heti visszamérésig nem szükséges újabb adagokat vásárolni. Ha javasoltam több adagot, akkor a tanácsadáson megadott plusz mennyiségekkel tervezz. Ha itt az anyagban eltér a javasolt napi mennyiség, akkor is a tanácsadáson megadott az irányadó.

Gyógyszerkölcsönhatások: a gyógynövények hatással vannak bizonyos gyógyszerek felszívódására, így amennyiben rendszeresen szedsz gyógyszert (vérnyomáscsökkentő, antidepresszáns, savlekötő, vérhígító) és erről nem egyeztettünk a tanácsadáson, mindenképpen jelezd emailben amint megkapod az ajánlást. Főképpen az orbáncfű, a kasvirág (echinacea), a gyömbér, fahéj, aloe vera, a kurkuma lépnek kölcsönhatásba gyógyszerekkel.

Ahol nincs megjelölve, hogy valamilyen szerhez kötött az adott javaslat, az bármikor kezdhető. A megadott adagolás és időtartam jelölve van, ahol indokolt, egyéb esetben bármely étkezéshez használható az adott szer, a dobozon, zacskón, üvegen szereplő adagban, amit a gyártó javasol.

A bélflórában élő kártékony baktériumok eltávolításuk során olyan vegyületeket bocsátanak ki magukból, amelyekre a szervezetünk különbözőképpen reagálhat. Ezek a káros toxinok okozhatnak fejfájást, bőrkiütést, emésztőrendszeri panaszokat. Az első hetekben ezek normális reakciók! Ezen toxinok megkötésére javasolok minden esetben ún. kötőanyagot (bindert), mint például a bentonit, a megkötés csökkentheti a tünetek kialakulását. A kötőanyag szerepe, hogy széklettel, vizelettel eltávolítsa a felszabaduló toxinokat. A kötőanyagok mellé minden esetben javasolt a folyadékfogyasztás, hogy ne okozzanak székrekedést. A mellékhatások esetén amennyiben erősebbek a tünetek (hasmenés, kiütések) a javasolt szereket fél adagra csökkentjük néhány napig, majd ha a tünetek enyhültek, fokozatosan visszaemeljük a megadott adagra. Ha a tünetek erősek, a javasolt szereket elhagyjuk néhány napra, a tünetek elmúlása esetén fél adagban újra próbáljuk őket bevezetni.

A javasolt kiegészítőknek megvan a megfelelő sorrendje, ezeket a tanácsadáson felírtuk vagy itt fogom jelölni az ajánlásban, ha nem kezdhető valami együtt valamilyen szerrel. A javasolt terápia 3-6 hónapos általában, ennek fényében nem szükséges minden javasolt szert azonnal megvenni, minden hónapban hozzáilleszthető 1-2 új szer a megadott sorrend szerint. Ha nem írok kivételt, akkor minden szer kezdhető a terápia elején, figyelve a 3-4 naponkénti bevezetésre (lásd lejjebb a javaslatot erre).

Rendszeres gyógyszeresedés esetén mindenképpen a kezelőorvossal kell egyeztetni a javasolt szerek tekintetében, kifejezetten igaz ez vérnyomás, epilepszia, vérhígító esetén!

14 éves korig minden javasolt szer adagja a felnőtt adag fele, ez alatt harmada/negyede a felnőtt adagnak.

A vitaminoknak, ásványi anyagoknak, javasolt kiegészítőknek általában nem szoktak jelentős mellékhatásaik lenni. De előfordulhat, hogy valamilyen új anyagra reagálni fog a szervezeted. Ezért minden szert egyesével vezess be a javasoltak közül, 2-3 napig csak az adott szert használd, hogy lásd van-e bármilyen mellékhatása. Ez kifejezett a gyógynövénytartalmú szerekre javasolt! Némi hasi diszkomfort, enyhe puffadás, lazább széklet, enyhe fejfájás előfordulhat, hiszen a bélbaktériumok új feladatot kaptak és felszabadulhatnak méreganyagok, amik már a testedben vannak évek óta. Ennél jelentősebb tünetek esetén hagyd abba az adott szert, várj egy hetet, haladj a többi szerrel tovább, majd újra próbáld bevezetni a félretett szert. Ha ezután is tünetelsz rá, akkor a kúra 4.-5. hetében próbáld újra bevezetni.

A szervezet öngyógyító folyamatainak támogatása során az eddig a testben felhalmozott méreganyagok, toxinok, kártékony vegyületek útra kelnek és ezek okozhatnak tüneteket. Ez teljesen természetes folyamat. A tünetek lehetnek bűdösebb izzadság, szagosabb vizelet, megváltozott széklet állag, gyakoriság, fefájás, bőrtünetek, alvási problémák, szájszag, kiütések, már meglévő tünetek felerősödése. Éppen ezért, főleg máj és emésztőrendszeri regeneráció esetén gyakran megemelkednek bizonyos vérből vett laborértékek vagy vizelet értékek. Ettől nem kell megijedni, hiszen most kikerülnek a vérbe az eddig felhalmozott anyagok. Sokaknál a májregeneráció során magasabb lehet a vérből mért koleszterin, húgysav érték, ami szintén nem igényel teendőt. 6 hónapos teljes terápia után szoktam először kérni új laborvizsgálatot, ha szükséges, mert addigra rendeződik a szervezet háztartása.

Vitaminok, étrendkiegészítők

KEDVEZMÉNYEK

Termék	Forgalmazó	Rendelés Itt tudod leadni a rendelésed	Kód	Kedvezmény mértéke
Sétálópad	GYMBA	https://www.allithatoasztal.hu/	ZITA	5000Ft
Étrendkiegészítők	Yiya	www.yiya.hu	ANANDAZEN	10%
Étrendkiegészítők	Nutribalance	https://nutribalance.hu/	anandazennb	7,5%
Professzionális vörösfény lámpák	Vörösfény	vorosfeny.hu	anandazen5	5%
Gyógynövények a mindennapokra	PRANAGARDEN	https://www.pranagarden.com/	ZITA14	14%
Étrendkiegészítők	Vita-Store	https://vita-store.eu/hu	ANANDAZEN	5%
Ételintolerancia vizsgálat	FOODTEST	www.foodtest.hu	JFB20210223	5.000 Ft
Naturkozmetikumok	Ringana	https://farkasborosszita.ringana.com/?lang=hu		
Menstruáció, Medencefenék izomzat, Hormonok és menopauza	Diamondilly	https://www.diamondlily.hu/	ZITA	10%