



Czas start

ENZYMY TRAWIENNE W POSTACI ZIÓŁ:

- majeranek,
- tymianek,
- oregano,
- imbir,
- rumianek,
- bazylia.
- Naparu z imbiru
- Rumianek
- Pokrzywa
- Dziurawiec

Zachęcam do picia: działają silnie kojąco na ukł. pokarmowy i usprawniają pracę kompleksu MMC.

ZAKWASZENIE ŻOŁĄDKA:

Szalenie istotne w kwestii usprawnienia trawienia, neutralizacji przerostów patogennej flory już na poziomie żołądka jest ociążenia jelita cienkiego.

- Ssanie kryształów soli kłodawskiej - około posiłkowo, między posiłkami
- Ssanie goździków - około posiłkowo
- Zakwasy - stosowałabym je rotacyjnie, nie ciągle ten sam, Zakwasowania Sadowkich albo Kiszzone specjały mają super wybór.
- Zupa mocy przed jedzeniem, w trakcie jedzenia, po jedzeniu.
- Woda z cytryną albo octem jabłkowym niepasteryzowanym
- ZACHOWAJ ZASADĘ nie piję na 20 min przed i po posiłku.

Oczywiście nie wszystko na raz, wyposażam Cię tylko w wiedzę i daję narzędzia do pracy.

Pokonaj grzybicę. Twoja droga do wiedzy i zdrowia.



Czas start

HIGIENA JEDZENIA - HIGIENA JELITA

Pamiętaj, aby codziennie zadbać o kompleks MMC, który funkcjonuje na pełnych obrotach tylko wtedy, kiedy nie trawimy – kiedy niejemy, nie podjadamy.

- Odstępy między posiłkami min. 3h
- Okno czasowe między posiłkami to czas regeneracji
- Minimum 12h odstępu między ostatnim a pierwszym posiłkiem
- Między posiłkami woda, zioła. (MMC Kompleks)
- Zachód słońca to początek regeneracji
- 2 max. 4 posiłki dziennie, nie więcej.
- Włączamy niepodjadanie
- Okno żywieniowe zamykamy najpóźniej o 19:00

Pokonaj grzybicę. Twoja droga do wiedzy i zdrowia.



Czas start

Aby odpowiednio trawić białka i dostarczyć sobie pełnej puli aminokwasów:

- Zadbaj o nawodnienie ponieważ enzymy trawienne potrzebują wody
- Nie łącz białka z dużą ilością dodatków
- Zadbaj o obróbkę termiczną z użyciem zdrowych tłuszczów: masło klarowane, masło, smalec gęsi, smalec wołowy
- Nie popijaj pokarmów białkowych najlepiej niczym. Absolutnie nie popijaj ich kawą albo herbatą
- Świadome jedzenie i gryzienie, zamiast łykania to podstawowa higiena podczas posiłku
- Pomyśl o wprowadzeniu enzymów trawiennych (betainy i pepsyny + papainy)

-np. Multienzyme Complex pro z aliness

-Betaina jest krokiem dalej... jeżeli inne rzeczy nie dają rezultatu.

-Iberogast

-Caricol

Pokonaj grzybicę. Twoja droga do wiedzy i zdrowia.