



V.Á.L.T.S. ® ÉLETMÓDPROGRAM

ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐ ÚTMUTATÓ

a V.Á.L.T.S.®
Funkcionális Medicina Életmódprogram kiegészítésére



**Indító étrendkiegészítő stratégiák a V.Á.L.T.S.® program
sikerességének elősegítésére**

JOGI NYILATKOZAT

Ebben a kiadványban található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. A szerző nem vállal felelősséget bármely, a kiadványban szereplő étrend követése idején vagy következtében fellépő bármilyen egészségügyi problémáért. Bővebben: medkozpont.hu/jogi-nyilatkozat

Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.



Jogi nyilatkozat

Az orvosi felügyelet alatt szedhető étrend-kiegészítők és gyógyhatású készítményekkel kapcsolatban.

Az itt található információk nem helyettesítik az orvosi vizsgálatot, diagnózist és kezelést. Kizárólag engedéllyel rendelkező orvos állíthat fel diagnózist, határozhatja meg, hogy milyen kezelés szükséges, illetve írhat fel gyógyszert/gyógykezelést.

Az itt található étrend-kiegészítők nem helyettesítik, de kiegészíthetik az orvosi kezelést, amennyiben felügyelet mellett és körültekintéssel kerülnek alkalmazásra.

AMENNYIBEN SÜRGŐS ORVOSI ELLÁTÁSRA/KEZELÉSRE VAN SZÜKSÉGED, KERESD FEL KEZELŐORVOSODAT VAGY A LEGKÖZELEBBI SÜRGŐSSÉGI ELLÁTÁST BIZTOSÍTÓ EGÉSZSÉGÜGYI INTÉZMÉNYT.

Az Autoimmun Mentor Programban átadott egészségügyi információk tájékoztató jellegűek, nem szolgálnak diagnosztizálásra, öndiagnózisra, bármilyen egészségügyi probléma kezelésére, nem helyettesítik az orvos általi alapos, szakszerű vizsgálatot, tanácsadást és kezelést. Az ennek elmaradásából származó egészségkárosodásért az Autoimmun Mentor Program hivatalos képviselője és programvezetője nem vállal felelősséget.

Az Autoimmun Program célja, hogy általános tájékoztatást adjon a funkcionális medicina elvei mentén alkalmazott egészségfejlesztéssel kapcsolatban. A Program nem nyújt orvosi vagy hasonló szakmai szolgáltatást és nem képvisel tanácsadást, a megadott információk nem helyettesíthetik az orvostól vagy dietetikustól kapott egészségügyi javaslatokat.

Ha ilyen szolgáltatásokat vagy tanácsot szeretnél igénybe venni, illetve ilyenre lenne szükséged, konzultálj a számodra ellátást nyújtó egészségügyi szakemberrel. Kizárólag csak saját felelősség mellett használható az Autoimmun Mentor Program, illetve az abban közzétett bármilyen információ, tanítás, utalás.

Sem utasításokként, sem egyértelmű nyilatkozatokként, csakis tájékoztató, figyelemfelkeltő információként értelmezhetőek a különböző (szöveges, képi, vagy hang formájú) tartalmak.

A tartalmak, információk közzétevője, megjelenítője, vagy szerzője semmilyen erkölcsi, vagy anyagi felelősséggel nem tartozik a használatból eredő bármilyen közvetlen, vagy közvetett jellegű kárért.

BÁRMELY ÉTRENDI-ÉS ÉLETMÓDBELI VÁLTOZTATÁS CSAKIS A KEZELŐORVOSSAL TÖRTÉNT EGYEZTETÉST KÖVETŐEN JAVASOLT, KIZÁRÓLAG A PROGRAM RÉSZTVEVŐJÉNEK FELELŐSSÉGÉRE!

Az Autoimmun Mentor Program hivatalos képviselője és programvezetője orvosi végzettséggel nem rendelkezik. Az általános orvosi álláspont és értelmezés a programban ismertetett tanítások tartalmától eltérhet.



Bevezetés / Felmérés

BEVEZETÉS

A V.Á.L.T.S. Életmódprogram pillérei mentén hatalmas mértékben meg tudod támogatni a szervezeted alapvető funkcionális (működési) területeket.

A valódi, természetes ételeken alapuló tápanyag-dús, gyulladáscsökkentő és regeneráló táplálkozás, az okos testmozgás, a napi szintű stresszkezelés és az alvás a Funkcionális Medicina elveit képviselő V.Á.L.T.S.® életmódprogram fő pillérei.

FELMÉRÉS

Ebben a kiadványban, az előzetesen felmért három kritikus működési terület, az Emésztés, az Anyagcsere és a Méregtelenítés funkcióinak támogatását fogjuk körüljárni.

Amennyiben még nem végezted el a Funkcionális Mátrix Egészségfelmérést, akkor IDE KATTINTVA végezd el, mielőtt továbblépnél az útmutatóban.

A felméréssel a 9 Funkcionális Mátrix területen kívül, a szervezeted alábbi három alapvető működési területet is felmértük:

- 1. Emésztés**
- 2. Anyagcsere**
- 3. Méregtelenítés**

Ezeknek a területeknek a kiegyensúlyozásán is dolgozunk a V.Á.L.T.S.® Program minden pillére mentén.

Az évtizedek óta fenntartott helytelen, gyulladást-keltő táplálkozás és rossz szokások visszafordításához, illetve olyan alapvető szisztémás problémák rendezéséhez, amelyek az emésztést, az anyagcserét és a szervezet méregtelenítési funkcióit érintik, sokszor további támogatásra van szükség.

Ezért használunk magas minőségű, célzottan alkalmazott étrend-kiegészítőket az életmódprogramban. Ezeket egyéni felelősségre, orvosi felügyelet mellett, az orvosi diagnózisokat és terápiákat kiegészítve tesszük.

A program legelején, ha valakinek ezeken az alapvető funkcionális területeken fennálló problémái, egyensúlyzavarai vannak, azok hátráltathatják a V.Á.L.T.S.® program sikeres megvalósítását.



FUNKCIONÁLIS EGYENSÚLYZAVAROK / FUNKCIONÁLIS TÁMOGATÁS

FUNKCIONÁLIS EGYENSÚLYZAVAROK

Mi történik, ha egyensúlyzavar van a felmért funkcionális területeken?

- Például, ha ingadozik a vércukorszinted (anyagcsere funkciózavar), akkor a V.Á.L.T.S.® programban az elején intenzíven vágyakozhatsz továbbra is a feldolgozott egészségtelen szénhidrátok után, amik megnehezítik az étrendi program betartását.
- Ha emésztési problémáid vannak (emésztés funkciózavar), akkor nagyon nehezen fogod tudni megemészteni és felszívni a tápanyagokat azokból a természetes, tápanyag-dús ételekből, amelyeket a program étrendi pillérét követve fogyasztasz.
- Ha pedig a szervezeted méregtelenítő kapacitása nem funkcionál optimálisan (méregtelenítés funkciózavar), akkor a programra átállva fáradtnak és letargikusnak érezheted magad az elején, ahogy a szervezeted próbál megszabadulni a korábban eltárolt méreganyagoktól.

FUNKCIONÁLIS TÁMOGATÁS

Miután több száz tanulóm végigment ezen a programon, azt mondhatom, hogy azoknak akiknek emésztési, anyagcsere és méregtelenítési problémái vannak, sokkal sikeresebbek és jobb eredményeket érnek el a programban, ha ezeket a funkcionális területeket megtámogatják speciális étrend-kiegészítőkkel.

Itt jön szóba az étrend-kiegészítő támogatás, avagy a program 5 pilléréből a Létfontosságú mikrotápanyagok és kiegészítők támogatói elemei, amelyeknek az indító stratégiái nagyon sokat tudnak segíteni a program kezdetekor.

Az alábbiakban találod azokat az étrend-kiegészítőket, amelyek jó eséllyel növelik a sikereidet és eredményeidet, ha beépíted őket a program alappillérei közé, már rögtön az elejétől kezdve.

Ebben a kiadványban átadott információk az alapvető, indító stratégiát képviselik az funkcionális étrend-kiegészítőkkel kapcsolatban.



Funkcionális egyensúlyzavarok

Mi történik, ha egyensúlyzavar van a felmért funkcionális területeken?

- Például, ha ingadozik a vércukorszinted (anyagcsere funkciózavar), akkor a V.Á.L.T.S.® programban az elején intenzíven vágyakozhatsz továbbra is a feldolgozott egészségtelen szénhidrátok után, amik megnehezítik az étrendi program betartását.
- Ha emésztési problémáid vannak (emésztés funkciózavar), akkor nagyon nehezen fogod tudni megemészteni és felszívni a tápanyagokat azokból a természetes, tápanyagdús ételekből, amelyeket a program étrendi pillérét követve fogyasztasz.
- Ha pedig a szervezeted méregtelenítő kapacitása nem funkcionál optimálisan (méregtelenítés funkciózavar), akkor a programra átállva fáradtnak és letargikusnak érezheted magad az elején, ahogy a szervezeted próbál megszabadulni a korábban eltárolt méreganyagoktól.

Funkcionális támogatás

Miután több száz tanuló végigment ezen a programon, azt mondhatom, hogy azoknak akiknek emésztési, anyagcsere és méregtelenítési problémái vannak, sokkal sikeresebbek és jobb eredményeket érnek el a programban, ha ezeket a funkcionális területeket megtámogatják speciális étrendkiegészítőkkel.

Itt jön szóba az étrend-kiegészítő támogatás, avagy a program 5 pilléréből a Létfontosságú mikrotápanyagok és kiegészítők támogatói elemei, amelyeknek az indító stratégiái nagyon sokat tudnak segíteni a program kezdetekor.

Az alábbiakban találod azokat az étrendkiegészítőket, amelyek jó eséllyel növelik a sikereidet és eredményeidet, ha beépíted őket a program alappillérei közé.

Ebben a kiadványban átadott információk az alapvető, indító stratégiát képviselik az funkcionális étrendkiegészítőkkal kapcsolatban.



EMÉSZTÉS támogatás

Ha az Étrendkiegészítő Felmérése alapján ez a szegmens támogatást igényel, a program elején és közben is, ez a kiegészítő nagy mértékben segíthet neked.

(Hosszabb távon pedig feltétlen vedd figyelembe a 4+1T funkcionális bélrendszeri regenerációs stratégiát, amelyet szintén a Mentorprogramban találsz részletesebben.)

KOMPLEX EMÉSZTŐENZIM + BETAINE HCL

A **DIGESTZYMES** (vagy egyéb alternatív, funkcionális minőségű és összetételű készítmény) emésztőenzimek átfogó keverékét tartalmazza, amely támogatja az egészséges emésztést. Széles spektrumú emésztőenzim formula, amely segít maximalizálni a fehérjék, szénhidrátok, rostok, cukrok és zsírok optimális emésztését és felszívódását.

Komplex emésztőenzimeket + Betaine HCL-t tartalmaz



Napi dózis: 3 x 1-2 kapszula

Adagolás: Reggelivel, ebéddel, vacsorával

FIGYELEM:

- Betaine HCL-t is tartalmazó étrendkiegészítő alkalmazása előtt konzultálj kezelőorvosoddal, amennyiben gyomorsavcsökkentő készítményt szedsz. A gyomorsavcsökkentők alkalmazása a Funkcionális Medicina emésztést támogató stratégiájával ellentétes. A programban említett stratégiák kizárólag tájékoztatásra szolgálnak, orvosi javaslatot, terápiát nem írnak felül!
- Amennyiben a kiegészítő alkalmazásával gyomorégés, emésztési zavar, égő érzés keletkezik a gyomorban vagy mellkas térségben, abba kell hagyni a szedését és javasolt, hogy kizárjuk a Helicobacter Pylori fertőzés lehetőségét (orvosi kategória, de kérdezz bátran, mentori oldalról tudunk segíteni további részletes információkkal, amennyiben ez felmerülne nálad)



EMÉSZTÉS támogatás

V.Á.L.T.S.® ÉLETMÓDPROGRAM

KOMPLEX NÖVÉNYI EMÉSZTŐENZIM

A PLANT ENZYME DIGESTIVE FORMULA (a Digestzymes növényi alternatívája)
növényi enzim formula, egy vegetáriánusok számára is ideális emésztőrendszert támogató
étrendkiegészítő termék.

Betaine HCL-t ez a készítmény nem tartalmaz.



Napi dózis: 3 x 1-2 kapszula

Adagolás: Reggelivel, ebéddel, vacsorával



ANYAGCSERE támogatás

Ha ez a szegmens támogatásra szorul az előzetes felmérésed alapján, a program során ezek a kiegészítők az étrendi és életmódpillérek betartása mellett, nagymértékben segíthetnek neked.

Funkcionális minőségű és összetételű komplex multivitamin réz/vas és JÓD nélkül

A **Nutrient 950E** számos vitamint és nyomelemet tartalmaz. Az aktivált vegyületek felhasználása a mikrotápanyagok nagyon magas és optimális biológiai hasznosulását garantálja. A maximális kompatibilitást a hipoallergén termelés biztosítja.

A, D, E, K vitaminok, C vitamin, B komplex (aktivált), Ásványi anyagok/nyomelemek: Mg, Cink, Szelén, Króm, Kálium

Azok számára, akik kifejezetten kerülnek a jód pótlást (pl. Hashimoto esetén) is alkalmas, mert jódot nem tartalmaz, viszont aktív formában tartalmaz minden kritikus mikrotápanyagot, amire a szervezetnek szüksége van.



Dózis: Napi 2x3 kapszula

Adagolás: Reggelivel és ebéddel 3-3 kapszula kúra jelleggel, 1-3 hónapon keresztül



ANYAGCSERE támogatás

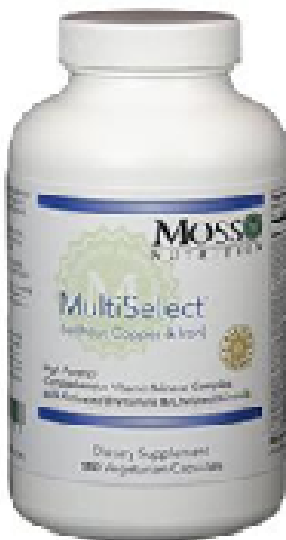
Funkcionális minőségű és összetételű komplex multivitamin réz/vas nélkül

DFH vagy MOSS multivitamin széles spektrumú multivi, amely kelát formátumú, maximális felszívódású és a biológiailag hasznosuló mikrotápanyagokat tartalmaz. Ez a potens multivitamin olyan mikrotápanyagokat tartalmaz, amelyek általában nem találhatók meg a szokásos multivitaminokban, mint például az alfa-liponsav, glicin, gyümölcs bioflavonoidok, kolin és inozitol.

Tartalmaz ugyanakkor magas gamma-tokoferol tartalmú E-vitamint, komplex B-vitaminokat magas mennyiségben és funkcionális minőségben, beleértve a természetesen előforduló formátumú folátot és ugyancsak természetes formátumú vegyes karotinoidokat. A multivitamin réz- és vasmentes.

Dózis: Napi 2x3 kapszula

Adagolás: Reggelivel és ebéddel 3-3 kapszula kúra jelleggel, 1-3 hónapon keresztül





ANYAGCSERE támogatás

SPÓRABIOTIKUM

A **Megasporebiotic** kiemelkedően magas, professzionális minőségű spórabiotikum, amely megadózisban tartalmazza a spóráképző földi baktériumokat. A spórabiotikumok egyrészt a patogén mikrobák visszaszorításában, másrészt a jótékony fajok növekedésének támogatásában játszanak kiemelkedő szerepet. Ez a készítmény megadózisban tartalmazza a széles spektrumú aktivitással rendelkező spóra-kultúrákat.

4 Milliárd spóráképző baktériumot tartalmaz, ami a legmagasabb koncentráció, ami a spórabiotikumok közül elérhető.



Dózis:

Felnőttek és 10 év feletti gyermekek: Napi 2 kapszula

10 év alatti gyermekeknek: Napi 1 kapszula

Kúra jelleggel, 1-3 hónapig, fenntartó jelleggel napi 1 kapszula



ANYAGCSERE támogatás

OMEGA3 halolaj

Az omega-3 zsírsavak intenzív gyulladáscsökkentő hatásúak, támogatják az agyi-, viselkedési- és memória funkciókat a szervezetben.

Az **AHS ARCTIC halolaj** különleges termék, ami a világ egyik legkiemelkedőbb Omega-3 étrend-kiegészítője rendkívül magas természetes DHA tartalma miatt.

100%-ban természetes, tiszta és fenntartható forrásból, friss ízzel.

Nagy mennyiségű Omega-3 DHA-t és EPA-t tartalmaz.

A DHA a testünk számára a legfontosabb Omega-3 típus, amely az AHS olajban az EPA-típusú Omega-3-mal a sejteink számára optimális egyensúlyban van jelen.

Az Omega-3-at rendkívül jó minőségű extra szűz olívaolajjal vegyítik az előállítás során. A hozzáadott D3 -, és E vitaminnal pedig fokozottan jótékony hatást gyakorol a szervezetre. Bármely életkorban fogyasztható és ajánlott is fogyasztása.



Az AHS olaj oxidációs értéke (TOTOX) rendkívül alacsony, 6 és 8 közötti, így biztosított a legjobb minőség, míg a legtöbb hasonló termék esetében ez az érték sokkal magasabb, akár 26 is lehet. A magas TOTOX értékkel rendelkező olaj akár káros is lehet a szervezet számára, továbbá a DHA lebomlását is okozhatja. Kerüld a silány minőségű termékeket, kizárólag magas minőségű és csak tiszta forrásból származó, lehetőleg vadon élő halból készült terméket válassz!

Dózis: Az ajánlott napi fogyasztás átlagosan 6,5 ml (kb. egy fél evőkanál).

Adagolás: Reggelivel, kúra jelleggel, 6 hónapon keresztül!



ANYAGCSERE támogatás

D/K VITAMIN

A **D-vitamin** fontos szerepet játszik az immunrendszer működésében, és szinergikusan működik a K-vitaminnal a csontok és a szív-és érrendszeri egészség támogatásában.

Rendszeres labor kontrollt érdemes tartani szedése mellett. (kb. 3-6 havonta)
D-vitamin szint minimum 125 nmol/l, funkcionális optimális szint 200 nmol/l körül.

Dózis: Napi 5000 – 10.000 NE a testsúlynak megfelelően, laboreredmény szerint számolva
Kiszámításhoz nézd meg ezt a videót is:

KISZÁMOLOM

Fenntartásra: 10 testsúly kg-onként 1.000 NE,
Pótlásra: 10 testsúly kg-onként 2.000 NE
Adagolás: Reggeli étkezéssel

A **K2-vitamin** (Menaquinone-7) fontos zsírban oldódó vitamin, ami nélkülözhetetlen a keringési betegségek és a normális csontok egészségéért.

Szinergikusan működik a D-vitaminnal (valamint az A és E vitaminokkal együtt)

Napi dózis: 50-100 mcg

Adagolás: Reggeli étkezéssel





ANYAGCSERE támogatás

ADAPTOGÉN GYÓGYNÖVÉNYEK

Az **ADRENOTONE** komplex készítményben található adaptogén gyógynövények segítenek a szervezetnek alkalmazkodni a stresszhez.

(Tajgagyökér, Panax Ginseng, Ashwagandha, Rhodiola gyökér, Édesgyökér).

A mellékvese- támogatás nagyban segíthet a szervezet energia-szintjeinek normalizálásához, miközben a krónikus fáradtság többi hozzájáruló tényezőjét is kiiktatod (pl. bélrendszeri fertőzések, vírus fertőzések, mikrotápanyag hiányok, mentális/ emocionális stressz, stb.)



Dózis: Napi 2 x 1-2 kapszula

Alkalmazás: reggelivel és ebéddel,
Kúraszerűen 1-3 hónapon keresztül



MÉREGTELENÍTÉS támogatás

Ha ez a szegmens támogatást igényel az Étrend-kiegészítő Felmérésed alapján, akkor a program során az étrendi és életmódpillérek betartása mellett érdemes a máj munkáját is meg támogatni.

Ezek a készítmények olyan speciális tápanyagok kiegyensúlyozott kombinációját tartalmazza, amelyek fokozzák és védik a máj funkcióját, a méregtelenítési folyamatok és az enzimatikus útvonalak támogatásával, valamint antioxidánsok biztosításával.

MÁJTÁMOGATÓ HATÓANYAGOK, GYÓGYNÖVÉNYEK ÉS ANTIOXIDÁNSOK

A **LiverSupport** hatóanyagai intenzív támogatást nyújtanak a májnak. Összetevői antioxidáns hatásúak, és segítik a májat a méregtelenítési folyamatok optimális működtetésében és az enzim szabályozásban.



Dózis: napi 1-3 kapszula

Adagolás: Reggeli és ebéd előtt
Kúraszerűen 1-3 hónapon keresztül



MÉREGTELENÍTÉS támogatás

C VITAMIN BIOFLAVONOIDOKKAL

Bioflavonoidokkal kombinálva a C vitamin hatékonysága megnövekszik.

Az **Optimal Vitamin C** bioflavonoidokkal kombinálva biztosít jól felszívódó C vitamint, jó ízű por formájában. Por állagának köszönhetően könnyű adagolást tesz lehetővé.



Dózis: 1 teáskanál (1.000-3.000 mg, akár napi 3x)

Adagolás: Főétkezésor



V.Á.L.T.S. ® ÉLETMÓDPROGRAM

ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐK BESZERZÉSE

A kiadványban ajánlott funkcionális minőségű készítményeket
Kokavecz Katalin szakmai partnerétől tudod közvetlenül,
kedvezményesen megrendelni.

MEGHÍVÓ IGÉNYLÉSE

JOGI NYILATKOZAT

Ebben a kiadványban található információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot. A szerző nem vállal felelősséget bármely, a kiadványban szereplő étrend követése idején vagy következtében fellépő bármilyen egészségügyi problémáért. Bővebben: medkozpont.hu/jogi-nyilatkozat

Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.