

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ 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

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

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 támogatását fogjuk körüljárni.

Amennyiben még nem végezted el a Funkcionális Étrend-kiegészítő Felmerést, akkor **IDE KATTINTVA** végezd el, mielőtt továbblépnél az útmutatóban.

A felméréssel három alapvető működési területet mérünk fel a szervezetben:

1. Emésztés
2. Anyagcsere
3. Méregtelenítés

Ezeknek a területeknek a kiegyensúlyozásán dolgozunk a V.Á.L.T.S.[®] program összes 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

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. A részletesebb tanításokat a Mentorprogram 5. moduljában fogod megtalálni.

Indító étrendkiegészítő stratégiák

EMÉSZTÉS

Ha az Étrend-kiegészítő Felmérésed 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.)

Emésztést támogató enzim-komplex

VAGY

Növényi emésztőenzim

Emésztőenzimek átfogó keverékét tartalmazza, amely támogatja az egészséges emésztést. Széles spektrumú emésztő-enzim formula, amely segít maximalizálni a fehérjék, szénhidrátok, rostok, cukrok és zsírok optimális emésztését és felszívódását.

Dózis: 3 x 1-2 kapszula

Adagolás: Reggelivel, ebéddel, vacsorával

A növényi enzim egy vegetáriánusok számára is ideális emésztőrendszert támogató étrend-kiegészítő termék.

Dózis 3 x 1-2 kapszula

Adagolás Reggelivel, ebéddel, vacsorával



ANYAGCSERE

Ha ez a szegmens támogatásra szorul az Étrend-kiegészítő Felmérése alapján, a program során ezek a kiegészítők az étrendi és életmódpillérek betartása mellett, nagy mértékben segíthetnek neked.

1. Kritikus mikrotápanyagok

Jódmentes, funkcionális
minőségű Multivitamin

VAGY

Komplex, funkcionális
minőségű Multivitamin

A Nutrient 950 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 kerülik a jódot 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: reggelikor és ebédkor 3-3 kapszula



A DFH Complete Multi™ egy széles spektrumú multivitamin, 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 természetben előforduló NatureFolate™ keverékét, amely természetesen előforduló formátumban tartalmaz folátot és ugyancsak természetes formátumú vegyes karotinoidokat. A multivitamin réz- és vasmentes.

Dózis: 2*3 kapszula / nap

Adagolás: Reggelivel és ebédrel 3-3 kapszula



ANYAGCSERE

Ha ez a szegmens támogatásra szorul az Étrend-kiegészítő Felmérése alapján, a program során ezek a kiegészítők az étrendi és életmódpillérek betartása mellett, nagy mértékben segíthetnek neked.

Megaspore Spórabiotikum

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



2. Esszenciális zsírsavak

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

-
- 100%-ban természetes, tiszta és fenntartható, friss ízzel
 - Nagy mennyiségű Omega-3 DHA-t és EPA-t tartalmaz
 - Extra szűz olívaolajat és D3 vitamint tartalmaz

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

Adagolás: Reggelivel



Zsírban oldódó vitaminok (A, D, E, K)

D 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.

Napi 5000 - 10000 IU testsúlykg-ra, labor eredmény szerint számolva (125 nmol/liter felett optimális) 10 tskg/ 1.000 NE (fenntartásra), 10 tskg/ 2.000 NE (pótlásra)

Adagolás: Reggeli étkezéssel

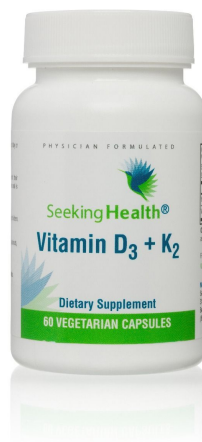


D3+K2 Vitamin

Hatóanyag: D3 Vitamin, K2 vitamin

Dózis: Napi 1 db kapszula étkezés közben

Adagolás: Reggeli étkezéssel



3. Adaptogén gyógynövények

Az adaptogén gyógynövények segítenek a szervezetnek alkalmazkodni a stresszhez. (Tajgagyökér, Panax Ginseng, Ashwaganda, 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



MÉREGTELENÍTÉS

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

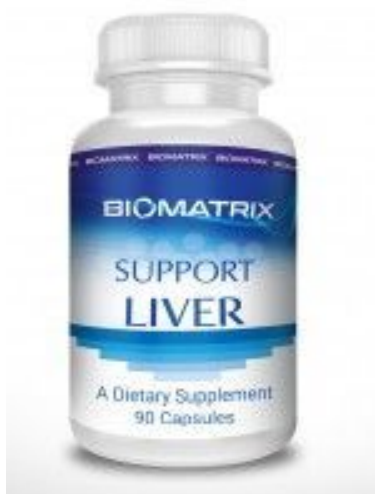
Ezek a készítmények olyan speciális tápanyagok kiegyensúlyozott kombinációját tartalmazza, amelyek fokozzák és védik a máj funkcióját, a méregtelenítési folyamatok és az enzimatikus útvonalak támogatásával, valamint antioxidánsok biztosításával.

1. Májtamogató hatóanyagok, gyógynövények és antioxidánsok

Hatóanyag: N-Acetyl-Cysteine (NAC), C vitamin, L-metionin, komplex citrom-bioflavonoidok, Taurin, redukált l-glutation

Dózis: napi 1-3 kapszula

Adagolás: Reggeli előtt fél órával



MÉREGTELENÍTÉS

2. Antioxidánsok, bioflavonoidok

Az Optimal Vitamin C több mint 2500 mg jól felszívódó C-vitamint biztosít egy jó ízű por formájában. Por állagának köszönhetően könnyű adagolást tesz lehetővé.

Természetes támogató bioflavonoidokkal

Támogathatja az egészséges immunrendszert

Segíthet az egészséges szem és a bőr számára

Támogathatja a szív- és érrendszeri egészséget

Dózis: napi 1.000 -3.000 mg (x3)





ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK BESZERZÉSE

Vital Function Webshop

Hogyan tudod használni a webshopot?

Ahhoz, hogy a webshopban elérd a programomban ajánlott étrend-kiegészítőket regisztrálnod szükséges a webshop oldalán. A regisztrációd 24 órán belül jóvá fogják hagyni, miután ellenőrizték, hogy valóban a MED központ program résztvevője vagy. Ezután éred majd el a szakmai termékeket a Funkcionális szakmai közösség menüben.

Remélem, hogy ezzel az újabb lépéssel még elérhetőbbé és egyszerűbbé tudom tenni számodra az étrendkiegészítőkhöz hozzáférést, ezáltal támogatva fejlődésedet.

Javaslom, hogy regisztrációd azelőtt végezd el, mielőtt tervezel megrendelést leadni, mert a regisztráció jóváhagyása nem azonnal történik meg.

Vital Function Webshop