

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

Paciente:

Tratamiento:

Reducir el consumo de productos industrializados, dando preferencia a los productos ecológicos y evitando al máximo los productos refinados, la lactosa, el gluten, el azúcar y los hidratos de carbono.

EQUILIBRIO ALIMENTARIO (Regla del 80/20)

ACTIVIDAD FÍSICA a tu elección, pero lo importante es: ¡muévete!

Cuida tus pensamientos, sentimientos y emociones

Beber AGUA - 01 litro por cada 20 kg;

Hacer uso diario (INDISPENSABLE) de:

POR LA MAÑANA O ROMPIENDO EL AYUNO

Shot Antioxidante: Agua + 1 limón + Glutamina (una medida) + 20 gotas de Propóleo

Magnesio quelado - 150 a 300 mg o Activador mitocondrial - Fórmula sugerida: Ácido Máfico 100mg + Coenzima Q10 100mg + Acetil L Carnitina 150mg + Citrato de Magnesio 150mg + Resveratrol 100mg + Capsiate 2mg + NAC 500mg + Complejo B 80mg.

DESPUÉS DEL ALMUERZO

Utilice omega 3: sugerencia: Omega 3 UP EPA TG 700 2 cáps diarias y luego bajar a 1.

Vitamina D: de 5.000 a 10.000 UI/día (sugerencia: Dvida Max. 50.000 ui 1 vez por semana.

AL DORMIR

PreBiotix o Kombucha o KEFIR o compuesto - Biotix High Potency 1 cápsula diaria.

Indicación de uso: tomar 1 dosis con agua fría por la noche, 1 hora después de la última comida

"Somos lo que comemos, absorbemos y eliminamos, por eso es de gran importancia que encontremos un EQUILIBRIO alimentario, físico y mental."

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

ETAPA 1 - DESINTOXICACIÓN INTESTINAL:

Al despertar, en ayunas, coloca en la licuadora y bebe de una vez: 120 ml de leche magnésica + 100 g de coco (coco maduro) + 200 a 300 ml de agua de coco natural. No comas nada hasta que haga efecto (evacuación), pero puedes beber agua.

IMPORTANTE: haz este proceso cada 6 meses. Quien sufre de estreñimiento, puede realizarlo cada 3 meses;

Prefiere días en los que estés en casa y sin citas programadas.

ETAPA 2 - REPOSICIÓN DE LA FLORA INTESTINAL (iniciada inmediatamente después del proceso de desintoxicación intestinal y paralela a todos los demás procesos siguientes):

BIOTIX HIGH POTENCY 1 CAPS DIARIA o Kombucha o KEFIR o compuestos. Uso obligatorio durante al menos dos meses después de la desintoxicación intestinal, pero es maravilloso.

Incluir siempre estos lactobacilos en nuestra rutina diaria.

ES IMPORTANTE Y OBLIGATORIO EN LAS SIGUIENTES ETAPAS 40 A 60 DÍAS ANTES DEL PROCEDIMIENTO

PASO 3 - DEPARATIZACIÓN:

Nitazoxanida 500 mg- tomar 02 pastillas al día, cada 12 horas durante 03 días.

NOTA: Tome individualmente en la secuencia anterior.

ETAPA 4 - REPARACIÓN INTESTINAL (iniciar esta etapa inmediatamente después de la desparasitación - etapa 3): Complejo B (mínimo de dos meses) asociado a todos los tips incluidos (consejos para la vida).

NOTA: durante el proceso de rehabilitación intestinal pueden presentarse algunos síntomas, como náuseas, cuerpo febril, somnolencia, dolor de cabeza, náuseas, manifestaciones cutáneas por hongos o granos.

Saludos Cordiales



Kinesióloga Integrativa Dermatofuncional
