Navodila za uporabo ASEA-e

Da dobimo optimalne koristi, izboljšave, okrepimo zdravje, je potrebno ASEA-o pravilno uporabljati in dozirati.

Uporabljamo suhe, čiste kozarce: steklen, papirnat, plastičen je vseeno (ne kovinskega!).

Splošno priporočilo je, da uporabnik začne piti 2 x dnevno po 0,6 dcl, če gre za vzdrževanje zdravja.

Ko ima uporabnik težjo zdravstveno situacijo, resne izzive, je priporočena vsaj dvojna količina v prvih nekaj mesecih. Pri težjih, resnih izzivih, lahko tudi daljše obdobje trojne količine..

5 - 10 minut pred in po zaužitju ne jemo, pijemo, žvečimo, umivamo zob.

Približno 20 do 30 sekund žvrkljamo v ustih in spijemo.

Zjutraj je najboljše takoj ASEA na tešče.

Nato 5 - 10 minut ne jemo, pijemo, umivamo zob.

Popoldan oz. zvečer zadnjo dozo spijemo pred ustno higieno (vsaj 5 do 10 minut prej).

Če čutimo "drugačen", čuden, neprijeten okus, je O.K. Ko čutimo okus, zdravje pridobivamo.

Ko se v telesu vzpostavi ravnovesje, vzdržujemo optimalno zdravje in v tem "stanju" celic, ne čutimo okusa.

Če v prvih tednih občutimo kakšno neprijetnost​ (npr. bolj intenzivno potenje, prebavne težave, glavobol)​, je to znak, da se je začel proces samozdravljenja, zaradi povečanega izločanja strupov iz telesa.

Telesu lasten antioksidant glutation dela "na polno". ASEA namreč povzroči povišanje proizvodnje in učinkovitosti glutationa vsaj za 500 %.

Pitje vode je zelo pomembno!

Z uporabo ASEA-e je potrebno piti zadostno količino vode, zato da se strupi, ki so v telesu, lahko hitreje in učinkovito izločajo.

Pred začetkom uporabe zapišemo trenutno stanje, težave, eventuelne bolečine (tudi področja eventuelnih starih poškodb...), karkoli čutimo, da spremljamo izboljšave, odpravo težav, bolečin.

​Nato spremljamo spremembe, izboljšave v počutju, spancu, zdravju, stopnjah bolečine... z obrazcem za evidentiranje sprememb delovanja telesa po 1 tednu, 2, 3, 4 in po 2, 3, 6 in več mesecih.