**Usposobi svoje telo, da se samozdravi!**

***Prevod originala:*** *Empower your body to heal itself!*

***Prevedel in priredil:*** *Primož Durjava, univ. dipl. oec.*

**VSEBINA**

*Obrazec za ozaveščanje zdravstvenega stanja*

*Navodila za uporabo proizvoda*

*Pomembna dejstva in priporočila*

*Kriza v procesu samozdravljenja*

**OBRAZEC ZA OZAVEŠČANJE ZDRAVSTVENEGA STANJA**

**Čestitamo vaši zavezi za izboljšanje zdravja!**

Želimo vas podpreti pri bolj rednih meritvah izboljševanja zdravstvenega stanja, medtem ko uživate ASEA-o. Zelo pomembno je poznati vašo začetno stanje, da bi lahko sledili napredku in razumeli prednosti, ki jih pri uporabi prejemate. Prosimo, vzamite si nekaj minut časa in izpolnite prvo kolono v spodnji tabeli še preden začnete uporabljati ASEA-o. Nato izpolnjujte kolone v naslenjih treh mesecih uporabe.

*Zakaj uživati ASEA-o 3 mesece?*

Zato, ker se v približno 90-ih dnevih 2/3 naših celic v telesu zamenja in na ta način zaokrožimo ciklus telesne obnove z režimom uživanja ASEA-e.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PRED** | **2.TEDEN** | **1.MESEC** | **2.MESEC** | **3. MESEC** |
| Nivo energije |  |  |  |  |  |
| Udobje mišic |  |  |  |  |  |
| Okrevanje po telesni vadbi |  |  |  |  |  |
| Čustveni stres |  |  |  |  |  |
| Kvaliteta spanja |  |  |  |  |  |
| Mentalna koncentracija |  |  |  |  |  |
| Splošno udobje |  |  |  |  |  |
| Zmogljivost/vzdržljivost |  |  |  |  |  |
| Splošno zdravstveno stanje |  |  |  |  |  |
| **DATUM** |  |  |  |  |  |

***Opomba:*** Prosim izpolnite kolone s številkami od 1 (zelo slabo) do 5(zelo dobro) in s tem rangirajte vsako telesno in duševno stanje

 posebej.

Prosim izpišite katerekoli ali vse vaše zdravstvene izzive na spodnje črtice in odgovorite na kratko na naslednje vprašanje: Če bi lahko karkoli izboljšali v povezavi z vašim trenutnim zdravstvenim stanjem, kaj bi to bilo?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**NAVODILA ZA UPORABO PROIZVODA**

**Usmeritve**

* 5 minut pred in po zaužitju ASEA-e ne jejte in ne pijte. Proizvoda ne uživajte skupaj s hrano ali pijačo. Prav tako je priporočljivo, da zaužijete ASEA-o pred umivanjem zob zjutraj in zvečer.
* Ne mešajte ASEA-e z ničemer. Pijte jo samostojno.
* Ne pijte iz steklenice! Encimi v ustih in slina bodo v zelo kratkem času nevtralizirali tekočino, polno Redox signalnih molekul. Ko je steklenica enkrat odprta, bo ostala aktivna 30 dni znotraj steklenice.
* Tekočino nalijte direktno v kozarec. Ne uporabljajte kovinskih kozarcev. Kozarec mora biti očiščen detergentov in popolnoma suh. Priporočamo plastične kozarce za enkratno uporabo.
* Začnite z 60g oziroma 60ml (2x0,3dcl) dvakrat na dan. Priporočamo, da držite tekočino 15-45 sekund v ustih, preden jo pogoltnete. Mešajte jo po ustni votlini. Če vam je okus tekočine preveč zoprn, seveda ni potrebno tekočine zadrževati v ustih.
* Pripročamo, da prvi odmerek 60ml zaužijete zjutraj na tešče in drugi odmerek zvečer 2 uri pred spanjem in vsaj 5 minut pred zadnjim obrokom. Če zvečer potrebujete več energije, vzemite odmerek že pozno popoldan ali dodajte tretjega.
* Če po treh dnevih ne boste čutili nobenih sprememb oziroma reakcij v telesu, povečajte odmerek na 120ml dvakrat na dan.
* Če po še nadaljnjih 3 dnevih ne bi imeli rezultata, povečajte odmerek na 120ml trikrat na dan. Mnogi med nami potrebujemo na začetku več, da celice začnejo delovati bolje in da premagamo pomanjkanje Redox signalnih molekul.
* V ekstremnih primerih priporočamo odmerek 150ml trikrat na dan, ampak za krajše obdobje.
* Telo vsakega posameznika je unikum (edinstveno) in ljudje so izkusili fantastične rezultate z zelo različnimi režimi doziranja. Uporabljajte ASEA-o po vašem občutku. Opazujte svoje telo in počutje. Prilagajajte količino in čas jemanja, dokler ne boste našli najboljše rešitve za vas. Tisti s težkimi zdravstvenimi problemi so izkusili, da je uživanje 360-450ml ASEA-e na dan prineslo izjemno dobre rezultate.
* ASEA ima 0% stopnjo strupenosti ([www.aseasafety.com](http://www.aseasafety.com)). Je popolnoma varna za uporabo v kakršnikoli količini in 100% varna. Sestavine v ASEA-i so naravne telesu! ASEA ne reagira negativno na nobeno zdravilo.
* Ko enkrat dosežete za vas zadovoljive rezultate se vrnite na priporočljiv odmerek 120ml ASEA-e na dan.

**POMEMBNA DEJSTVA IN PRIPOROČILA**

**Pomembna dejstva**

* ASEA poveča celično učinkovitost. Popijte zadostno količino vode. Hidratacija je izjemno pomembna za celično zdravje. Idealna količina je 30ml čim bolj čiste vode na dan na 1 kg telesne teže. Torej pri človeku, ki tehta 80 kg je idealna količina vode 2,4 litra na dan.
* ASEA se lahko zamrzne in to ne vpliva na njeno kvaliteto. Pred uporabo jo morate popolnoma odmrzniti. Prav tako visoka temperatura (do 1500C) ne vpliva na njeno kvaliteto. Priporočamo, da jo hranite v hladilniku, saj je njen okus manj moteč.
* V vašem paketu ASEA-e je tudi spraj za nanos na zunanje dele telesa (koža, oči, nohti, usta, intimni deli,…). Na ta način se ASEA takoj absorbira v vaše celice. Sprejajte se direktno na rane, praske, kožne izpuščaje, opekline, kožne nepravilnost ali samo zato, da bi izboljšali vitalnost in mladostnost vaše kože. Spraj uporabljajte 2-5 krat na dan. ASEA bo ostala aktivna v spraj steklenički samo 7 dni. Stekleničko je možno po uporabi ponovno napolniti. Prej jo umijte s čisto vodo, brez detergentov in jo s čisto krpo posušite ter obrišite do suhega.
* Okus: ASEA ni sok ali antioksidant. Bolj kot vam bo okus odvraten ali moteč, bolj jo potrebujete. Pomembno je, da pijete veliko vode, da se v čim večji meri izognete simptomov razstrupljanja (slabost, vročina, izpuščaji, srbečica, glavobol, …), ki se lahko pojavijo.

**Priporočila za športnike**

* *Normalni treningi in telovadba:* Ko normalno trenirate ali telovadite zaužijte 60-120ml ASEA-e 10-20 minut pred vadbo. Zaužijete jo lahko tudi med vadbo, predvsem takrat, kadar je ta dolgotrajnejša. Najboljši rezultati se pojavijo takrat, kadar se vsakodnevno držite priporočljivih odmerkov (60ml zjutraj in 60ml zvečer), ki jih dopolnite z odmerki ASEA-e med vadbo.
* *Tekmovanja in težki treningi:* Ko je vaše telo izpostavljeno ekstremnim fizičnim naporom zaužijte 120-180ml ASEA-a 20 minut pred začetkom dogodka. 60ml zaužitja ASEA-e takoj po takšnem dogodku pripomore k zmanjševanju proizvodnje mlečne kisline v mišicah in bistveno pripomore k hitrejšemu okrevanju mišičnih tkiv. Ne pozabite: *PIJTE VELIKO VODE, DA NE PRIDE DO NEPRIJETNIH SIMPTOMOV DEHIDRACIJE TELESA* (gavobol, slabost, …).

**Opomba:** Če želite zvedeti več informacij okoli znanosti in ako te neverjetne molekule delujejo obiščite spletno stran: [*www.aseascience.blogspot.com*](http://www.aseascience.blogspot.com)*.*

**KRIZA V PROCESU SAMOZDRAVLJENJA**

**Kaj pomeni kriza v procesu samozdravljenja?**

Kriza v procesu samozdravljenja (nanaša se na proces čiščenja in razstrupljanja telesa) je rezultat delovanja celic, da se znebijo odvečnih in škodljivih substanc v telesu. Kriza lahko nastane v tistem trenutku, ko telo skuša izločiti strupe iz celic v hitrejšem ritmu, kot ga je bilo telo navajeno pred uporabo ASEA-e.

**Kaj to pomeni, da moje telo reagira na ASEA-o?**

Tovrstne reakcije so dokaz, da ASEA deluje in je izjemno pomemben in pozitiven znak. Vaše telo gre skozi proces lastnega čiščenja nečistosti, strupov in težkih kovin. Takšne reakcije so samo začasne in se pojavijo izjemno hitro, že po nekaj dnevih uporabe. Pri nekaterih ljudeh v redkih primerih šele po nekaj tednih. *TO NI NEGATIVNA REAKCIJA NA ASEA-o, TO JE NARAVNI PROCES ČIŠČENJA IN RAZSTRUPLJANJA!!!* Ne pozabite: ASEA JE 100% VARNA, NESTRUPENA IN TELESU LASTNA (ENDOGENA) SESTAVINA.

**Opomba:** Če imate pomisleke ali ste zaskrbljeni si oglejte: [www.aseasafety.com](http://www.aseasafety.com)

**Zakaj se to dogaja?**

ASEA pomaga delovati celicam bolj učinkovito. Kriza v procesu samozdravljenja je rezultat pospešenega delovanja celic pri izločanju odpadnih produktov skozi izločevačne kanale in pospešene regeneracije tkiv. Končni rezultat: *STARO JE ZAMENJANO Z NOVIM!* Reakcije se pojavijo zaradi *dehidracije*: vaše telo ni imelo dovolj vode, da bi ustrezno odstranilo strupe dovolj hitro. To se bo odrazilo v začasnem povišanju simptomov med procesom: čiščenje-razstrupljanje. Ti simptomi bodo med uživanjem ASEA-e vedno bolj blagi in bodo ščasoma popolnoma izginili.

**Kakšni so simptomi?**

Večina simptomov se pojavi v prvih treh dneh uživanja ASEA-e, v redkih primerih šele po nekaj tednih. Najbolj pogosti simptomi so: glavobol, slabost, izpuščaji, splošno slabo počutje in utrujenost. Lahko se pojavi tudi rahlo povišanje pritiska zaradi naslednjega:

»*Ledvica bodo, medtem ko se puskušajo znebiti odpadkov, včasih zaukazala povišanje pritiska, da bi s tem pomagala izločiti strupe. To je začasno stanje, ki ne bi smelo trajati več kot mesec dni po prvem zaužitju ASEA-e. -* dr. Gary Samuelson

Količina soli v ASEA-i ni dovolj velika, da bi lahko vplivala na bistveno povišanje pritiska. 129mg natrija v ASEA-i je toliko, kot najdemo natrija v treh velikih korenčkih. Skoraj vsaka dieta, ki izključuje sol, se lahko prilagodi uživanju ASEA-e.

Če izkusite kateregakoli od teh simptomov, je to izjemen znak, da se je proces izboljševanja zdravja v vašem telesu pričel. *Pomembno opozorilo:* Tisti, ki imajo v procesu samozdravljenja najbolj neprijetne simptome krize in so kljub temu potrpežljivi, dosežejo največje izboljšave zdravja ter dobrega telesnega in duševnega počutja.

**Kaj naj torej naredim, če se pojavijo moteči simptomi?**

V procesu krize samozdravljenja uporabite naslednje korake:

* Zmanjšajte odmerek za 50%. Če uživate 60ml zjutraj in zvečer, ga zmanjšajte na 30ml dvakrat na dan.
* Pri res ekstremnih simptomih zmanjšajte odmerek na 30ml enkrat dnevno ali celo tako radikalno, da si nekaj dni samo sprejate ASEA-o na jezik do 5 krat na dan, nato pa postopoma zaužijte najprej 30ml na dan in kasneje, glede na pojemajočo intenzivnost simptomov, povečujte odmerek do priporočljivega dnevnega odmerka.
* Povečajte uživanje čimbolj čiste vode, da boste pomagali telesu izprati strupe in druge odpadke ter s tem pospešite proces čiščenja in razstrupljanja. Za 80 kg težkega človeka, je priporočljiva količina dnevno zaužite vode okoli 2,4 litra. Povečajte to količino.
* Če se počutite utrujeni ali zaspani, poslušajte svoje telo. Telo vam pravi, da se spočijte. Bodi prizanesljivi do sebe in pojdite spat ter se spočijte.

Če imate vprašanja ali pomisleke ali celo strahove me prosim kontaktirajte:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

