

## **Zmodyfikowane zalecenia**

**Plan suplementacyjny na pierwsze 2 tygodnie** - cel wsparcie wątroby, detoksu, uzupełnianie niedoborów:

1. wit. D3 - 8.000 j.m. ten co Pani ma lub np. dr Jacobs,
2. magnez – aliness, 2 kapsułki lub jabłczan w proszku, np. biomus – 1 płaska łyżeczka dziennie
3. cynk + miedź – Apollo's Hegemony lub Ostrovit 60.000- 1 kaps.
4. selen - [link](#) – codziennie, po obiedzie, 1 kapsułka
5. zamiast b-complexu B1, B3, l-leucyna (labs212)- 1 kaps. (reszta witamin z grupy B będzie zawarta w hepasecie)
6. Hepaset PRO – 2 kapsułki
7. probiotyki: [S.boulardii Aliness link](#) 1 kaps. i [wieloszczepowy link](#) 1 kaps. – 1 kapsułka wieczorem z każdego, do kolacji

Stosować wg schematu:

po śniadaniu: wit. D3, B1+B3+leucyna 1 kaps., cynk - 1 kaps., magnez - 2 kaps., Hepaset PRO – 1 kaps,

po obiedzie: Hepaset PRO - 1 kaps., selen,

po kolacji: probiotyki

**Kolejne 4 tygodnie** - modulowanie układu odpornościowego, działanie na wirusy

1. wit. D3 - kontynuować,
2. magnez kontynuować,
3. cynk + miedź - kontynuować,
4. selen - kontynuować,
5. witaminy z grupy B + hepaset + kontynuować
7. probiotyki - kontynuować
8. beta-glukany - powlekająco błony śluzowe, podstawa dla odporności [link](#), 2 kaps. dziennie
9. faringosept - przeciw paciorkowcowo 3x dziennie, 1 tabl. do ssania przez tydzień oraz przez cały czas podczas odrobaczania

### Zioła włączyć na okres 12 tygodni:

1. samento - <https://natura24.pl/samento-nutramedix-30ml.html> 3x 20 kropli rozpuścić w ½ szklanki wody , wypić 20 min. przed posiłkami
2. takuna - <https://natura24.pl/takuna-microbial-defense-nutramedix-30ml.html> 3x 15 kropli rozpuścić w ½ szklanki wody , wypić 20 min. przed głównymi posiłkami
3. houttuynia - <https://natura24.pl/nutramedix.html> 3x 15 kropli rozpuścić w ½ szklanki wody.
4. zbieranie toksyn z organizmu - to bardzo ważne!!! - [https://biozdrowy.pl/pl/enterosgel-225g-  
kk-herbal/](https://biozdrowy.pl/pl/enterosgel-225g-kk-herbal/) 1 łyżka stołowa 3 x dziennie około 1 h po posiłku

### Dodatkowe wytyczne:

- Beta- glukany włączyć po śniadaniu i po kolacji
- Faringosept dowolnie ssać 3x dziennie między posiłkami,
- Nalewki wypijać około 20 min. przed posiłkiem.

**Badania:** LH, FSH, morfologia, ferrytyna, homocysteina, lipidogram, antyTG, posiew kału mykologiczny Badbak

### Dodatkowo do odrobaczania - **leczenie przerostów mikrobioty:**

1. kwas kaprylowy 600mg x 2 przez 21-28 dni
2. sanprobi barrier, 1 kapsułka, do kolacji, po kolacji (lub zamiennie: sanprobi IBS, sanprobi super formula, ekosynbiotyki)
3. NAC, aliness - 300mg/ kaps lub NAC + mio-inozytol, prena caps, Formeds – 1,5 miarki/dziennie

### **W okresie starań oraz podczas ciąży:**

- jod+selen, dr Jacobs, 1 kapsułka
- Homocysteine, Apollo's Hegemony – 1 kapsułka dziennie, od rana
- ADEK, max hemp 7 kropli
- omega NN
- cholina CDP, medverita, 1 kaps
- cynk, Z-balance, Apollo's Hegemony, 1 kaps lub ostrovit 60.000 1 tabletk
- taurynian magnezu, 2 kaps.
- 600mg NAC 2000mg inozytolu – 3 miarki prenacaps
- witamina C - 1000mg z dzikiej róży lub protokół dr Klennera
- probiotyk, mogą być j.w.