

Zenlife hormon protokoll - brukerveiledning

Ved å følge denne planen i 4 uker dager vil du «booste» ALLE hormonene dine, ta av noen kilo, få bedre hud, mer energi og en detox som gjør at du føler deg helt topp!

Fire uker som bygger på ren mat og dōTERRA sine eteriske oljer og produkter

Du trenger følgende produkter fra dōTERRA:

1. *PB ASSIST + (ta 3 stk med mat de 10 siste dagene)*
2. *DDR PRIME (Ta 2 stk daglig – en morgen og en kveld i fire uker)*
3. *Eteriske Oljer 4 ganger daglig (se lenger ned)*



1. Førstehjelp til tarmen - PB ASSIST + (Skal tas med mat de siste 10 dagene av kuren)

PB Assist+ er doTerra's egenutviklede formel med pro-biotisk fiber, med seks ulike bakteriestammer i en unik kapsel med dobbelt-vegg. Den har 6 billioner CFU aktive pro-biotiske kulturer, og oppløselig pro-biotisk FOS (fructooligosaccharider) som stimulerer gunstig bakterievekst. Den spesielle dobbelt-kapselen er designet for å slippe ut en tilmålt mengde bakterier av gangen, dette for å beskytte de følsomme pro-biotiske kulturene fra magesyre. På denne måten tilbyr PB Assist+ en unik, trygg og effektiv måte å nyttegjøre seg de velkjente gode virkningene disse pro-biotiske bakteriestammene har på både fordøyelsen og immunforsvaret.

*VIKTIGSTE EGENSKAPER

- Støtter en gunstig balanse og formering av gunstige tarmbakterier*
- Opprettholder en sunn balanse i tarmens microflora*
- Støtter en sunn funksjon av fordøyelse og immunsystem*
- Støtter helsetilstanden i hele fordøyelses-systemet, i særdeleshet tynntarm og tykktarm*
- Hjelper til med en optimal fordøyelse og absorbasjon av næringsstoffene i maten

*BRUKSANVISNING: Ta en kapsel tre ganger daglig i forbindelse med måltid i 10 dager, for å stimulere koloniseringen av vennlige tarmbakterier. Kan brukes hyppigere og i lengere perioder om tarmfloraen har blitt utsatt for stressfaktorer. PB Assist+ kan også med fordel brukes under reiser for å stimulere tarmfloraen ved inntak av uvant mat. For de som lett opplever ubehag eller besvær med fordøyelsen, kan en kapsel av PB Assist+ brukes på regelmessig basis som et vedlikeholdsprogram.

FORSIKTIGHET: Noen mennesker kan innledningsvis komme til å merke visse uregelmessigheter i fordøyelsen når de først begynner å bruke pre-biotika og pro-biotika. For de fleste vil disse symptomene være milde og gå over etter noen dager. Gravide eller ammende kvinner, eller de med velkjente sykdomstilstander, bør kontakte sin lege før bruk. Ikke bruk produktet om beholderen har vært åpnet eller kapselen knust. Merk: Teknologien med den dobbelt-veggede kapselen gjør kjøling unødvendig. Likevel så vil vi anbefale at uåpnede bokser oppbevares tørt og kjølig, og at åpnede bokser oppbevares i kjøleskap der dette er mulig.

2. DDR PRIME - helbreder på cellenivå

Støtter cellebiogenese, funksjon og fornyelse.

DDR Prime hjelper å hindre DNA skader, induser apoptose

Cellen har en begrenset levetid for å utføre sine mange unike spesialiserte funksjoner i en organisme.

En normal og naturlig mekanisme for å opprettholde optimal cellefunksjon er en prosess av cellefornyelse, kalt apoptose. En kan enkelt si at eldre celler elimineres gjennom en prosess med selvregulert ødeleggelse, cellen begår selvmord og krymper seg og bryter ned kjernen og mitokondriene. De fragmenterte restene av cellen blir spist av fagocytter, hvite blodceller.

Nye celler dannes for å erstatte de gamle.

Gjennom denne fremgangsmåten, erstatter mennesker omtrent sin egen kroppsvekt i nye celler hvert år.

DDR Prime essential oil cellular complex inneholder:

FRANKINCENSE, APPELSIN, SITRONGRESS, TIMIAN, SUMMER SAVORY, NELLIK OG NIAOULI.

3. ETERISKE OLJER DU TRENGER (blandes og påføres med en roller):

- **15ml Frankincense** - emosjonell balanse, selvtillit, cellefornyelse
- **15 ml Clary Sage** - balanserer hormoner, mental klarhet
- **15ml Serenity** - balanserer søvn og er en beroligende blanding, smertelindring
- **15ml Ylang ylang** – hormoner, bra for hud, beroligende, roer stress, afrodisiakum
- **15 ml Wild Orange** – «Lykke på flaske» motivasjon og optimisme, reduserer stress styrker hormoner

I en 10 ml rollerflaske blander du 2 dråper av hver olje og fyller resten med FCO (fraksjonert kokosolje)

Du kan også lage deg en større «batch» med ferdigblandet og fylle over på roller. For en flaske på 120ml tar du 15-20 dråper av hver olje og fyller opp med FCO.

Husk: Alle er forskjellige, og det som virker for en person, kan hende ikke fungerer for en annen. Denne informasjonen er ikke her for å behandle, kurere, diagnostisere eller behandle noen medisinsk tilstand. Eteriske oljer er her for å støtte, nære og berolige vårt sinn, kropp og sjel. For videre forskning vennligst bruk pubmed nettsteder og studier på doterra.com.au.

DoTERRA har forhåndsdefinerte velværepakker, denne Hormon Protokoll-pakken er satt sammen av Zenlife.

Du kan med fordel ha Familiepakken/Husapoteket som grunnpakke – for så å kjøpe til de produktene du trenger for å gjennomføre, eller du kan kjøpe disse produktene direkte.

Slik gjør du:

Likt for ALLE dager i de 4 ukene:

- Ta DDR PRIME (1 morgen og 1 kveld)
- Påfør eterisk oljeblanding med roller 4 x daglig. (Under føttene, i området mellom navle og symfyse samt «pulspunktene» ved håndleddene).

UKE 1)

Maten du skal spise består av 3 «karbohydrat-frie» dager, og 4 vanlige dager

Start med 3 «karbohydrat-frie» dager hvor du velger mellom: egg, hvitt kjøtt, fisk eller sjømat. (Kylling, kalkun, alt av fersk/frossen fisk, scampi)

Mengde pr måltid (ferdig stekt/kokt): 150-200 gram kylling/kalkun, sjømat, fisk.

Ingen grønnsaker, salat eller frukt. Ikke brød, ris, pasta eller potet disse 3 dagene. Ikke noe sukker og ikke noe salt. Ingen meieriprodukter bortsett fra usaltet meierismør for steking. Kan bruke olje. (Se oppskrifter)

Resten av uken spiser du som vanlig, men du skal forsøke å unngå for mye sukker, salt, mel og hurtigmat / ferdigmat. Ta et glass vann ca 15 minutter etter hvert måltid. (Se også oppskrifter)

UKE 2, 3 og 4)

2 stk «karbohydratfrie» dager hvor du velger mellom: egg, hvitt kjøtt, fisk eller sjømat. (Kylling, kalkun, alt av fersk/frossen fisk, scampi). Du kan velge om du ønsker å ta de sammenhengende eller ikke, men det må være to dager.

3 stk «protein og grønnsaks dager» Se egen oppskrift.

Resten av uken spiser du som vanlig, men du skal forsøke å unngå for mye sukker, salt, mel og hurtigmat / ferdigmat. Ta et glass vann ca 15 minutter etter hvert måltid.

PB ASSIST+ Ta en kapsel tre ganger daglig i forbindelse med måltid i de 10 siste dagene av kuren.

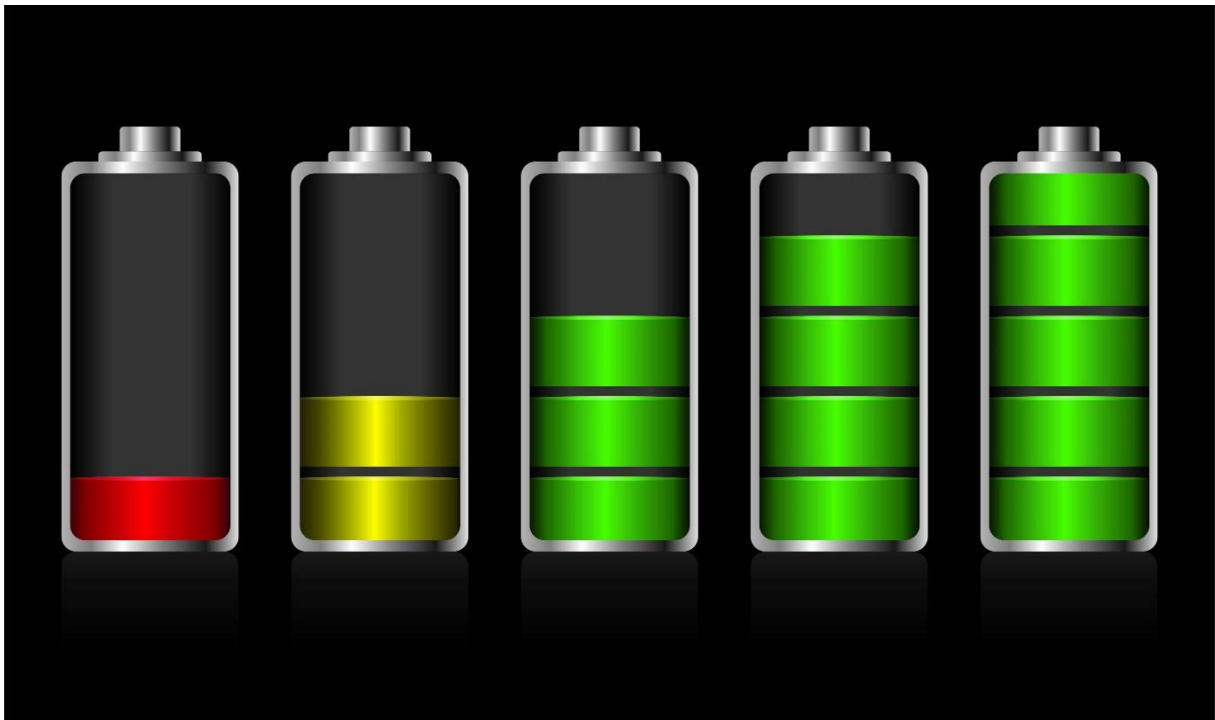
TIPS: har du treg mage eller sliter med kramper – ta opp mot 1000mg Magnesium til du får diare. Deretter går du ned på dosen for å finne ditt nivå hvor du kommer på do og krampene er borte.

Fysisk aktivitet

Trening som setter i gang forbrenningen starter du med fra uke 2 (se eget vedlegg)

Etter fire uker

Når du er ferdig med de 4 ukene vil du kjenne deg lettere både fysisk og psykisk. Du har fått mer fart i alle hormonene dine, mer overskudd og en fordøyelse som fungerer bedre. Du har blitt kvitt overskuddsvæske og fått penere hud.



Hold hormonene og forbrenningen oppe videre etter de 4 ukene

Å fortsette med DDR PRIME og PB ASSIST+ og de eteriske oljene resten av livet er en billig helseforsikring!

Kosthold og trening

- Fortsett med EN «Karbohydratfri» dag i uken (for eks mandag)
- Fortsett med FIRE «protein og grønnsaks dager»
- KOS DEG LØRDAG og SØNDAG med hva du vil av mat og drikke

Da holder du tarmen, hormonene, forbrenningen og humøret oppe.

I tillegg vil du:

- stille den biologiske klokka tilbake
- se yngre ut og ha flottere hud
- ha mer overskudd og kanskje være gladere
- føle deg vel og ha større utholdenhet
- ha økt immunforsvar

Masse lykke til!