



Viikko 1: Ravinto

Vatsan limakalvon rauhoittaminen

Tällä viikolla:

1. **Priorisoi proteiini:** 1 gramma proteiinia (tai enemmän) per painokilo joka päivä.
Esim. 70kg paino = 70+ grammaa / pv
2. Jätä pois vehnä, ruis ja kaikki leipä
3. **Ei lisättyjä rasvoja** (voita, öljyjä).
Ruokien oma rasvasisältö on täysin ok.
4. **Rajoita kahvi** yhteen kuppiin jos mahdollista. Suosi tummaa paahtoa.
5. **Aloita Daily Healthy Fibre:** 1 mitallinen päivässä ruoan tai smoothien kanssa.

Viikko 2: Sinkkikarnosiini

Vatsan limakalvon rauhoittaminen

Tällä viikolla:

1. **Jatka** mitä teit viikolla 1 ja lisäksi:
2. **Ota REZCUE kahdesti päivässä.** Yksi mitallinen aamulla ja illalla.
3. Sekoita kuumaan veteen tai teehen, ja ota tyhjään mahaan*

**jos tuntuu epämukavuutta otettaessa tyhjään mahaan, ota siinä tapauksessa ruoan kanssa.*





Viikko 3: Entsyymit

Entsyymikapasiteetin tukeminen

Tällä viikolla:

1. **Jatka** mitä teit viikolla 1 & 2, ja lisäksi:
2. Ota 1 kapseli **Optimized Enzymes** ruoansulatusentsyymiä aterioiden kanssa.

Viikko 4: Suolahappo

Ruoansulatuksen vahvistaminen

Tällä viikolla:

1. **Jatka** mitä viikoilla 1-3 ja lisäksi:
2. **Päivät 1-2:** Ota yksi kapseli **Triple HCL**:ää jokaisella aterialla.
3. **Päivät 3-4:** Ota **kaksi** kapselia **Triple HCL**:ää jokaisella aterialla.
4. **Jatka itsellesi sopivan annoksen hakua aina neljään kapseliin asti.** Se määrä kapseleita joka auttaa, riittää - ei tarvitse ottaa enempää.



Bonus: Jos epäilet SIBOa tai ongelmana on Candida (eli hiiva), ota käyttöön Bacti-Balance: Yksi kapseli kolmesti päivässä 1-2 purkin verran. Ota kapselit aina aterian yhteydessä.



Mitä ohjelman jälkeen?

Neljän viikon aikana vatsa ja suolisto on saanut paljon tukea ja uudelleenrakennusaineita. Neljän viikon aikana olet huomannut mitkä tuotteet tuovat selkeää hyötyä, ja voit jatkaa niillä tarpeen mukaan. Mikäli tilanne on parantunut mutta on vielä toivomisen varaa, voit jatkaa koko tätä protokollaa kunnes vatsa rauhoittuu kunnolla.

Paluu normaaliin:

Palauta ykkösviikolla jätettyjä ruoka-aineita takaisin yksi ryhmä kerrallaan jotta näet mitkä asiat juuri sinua herkistävät. Näin löydät itsellesi sopivan yhdistelmän ruokavaliota ja vatsaa hoitavia ravintolisiä

Mikäli haluat tukea ja tarkempia neuvoja tälle matkalle, liity Rauha Vatsalle -kurssille sivustolla WWW.THERA.FI

