

# A SuperGreens használata, illetve hogyan érezzük jól magunkat

Ennek a tájékoztatónak az a célja, hogy elmagyarázza, hogyan kell optimálisan használni a [SuperGreens](#) és a [Prime pH](#) készítményeket. Néhány egyszerű javaslatot is magában foglal, melyek segítenek elérni a maximális eredményeket.

## SuperGreens por és a Prime pH használata:

- **Ajánlott:** Tegyen 1 csapott teáskanálnyi SuperGreens port 1 liter vízbe, és adjon hozzá 10-15 csepp Prime pH-t. Az így elkészített keveréket fogyassza naponta 2 alkalommal: délelőtt és délután, az étkezést követően.
- **Még jobb:** Tegyen 1 csapott teáskanálnyi SuperGreens port 1 liter vízbe, és adjon hozzá 10-15 csepp Prime pH-t. Az így elkészített keveréket fogyassza naponta 3 alkalommal: reggel, délben és este, az étkezést követően.
- **Kezdők számára:** Minden liter vízhez Tegyen ½ teáskanálnyi SuperGreens port, valamint 10-15 csepp Prime pH-t.

Egy fehérjében gazdag étkezés után várjon egy vagy két órát, mielőtt a terméket fogyasztaná, hogy a fehérje emésztéséhez szükséges gyomorsavakat ne semlegesítse az itallal!

## SuperGreens kapszulák és Prim pH használata:

- **Ajánlott:** 3 SuperGreens kapszula, valamint 1 liter víz 10-15 csepp Prime pH-val, naponta 2 alkalommal: délelőtt és délután, az étkezést követően.
- **Még jobb:** 2 SuperGreens kapszula, valamint 1 liter víz 10-15 csepp Prime pH-val, naponta 3 alkalommal: reggel, délben és este, az étkezést követően

Ha lehetősége van rá, használjon tisztított vizet, de a SuperGreens keverhető csapvízbe vagy szénsavmentes ásványvízbe is. Ha tetszik, az összekeveréshez használhatja a webáruházban is megtalálható literes [flakont](#). Így bárhová magával viheti folyékony zöldségeit, össze tudja rázni és fogyasztani, amikor csak kedve tartja. Ez egyben nagyszerű lehetőség beszélgetések kezdeményezésére is...

Az eredmények eléréséhez kulcsfontosságú, hogy egész nap iszogassa a SuperGreens készítményt. A testünk 70%-a víz, és legtöbbször közülünk vízhiányos állapotban vannak, anélkül hogy tudnának róla.

Alapvetően a nőknek 3 liter SuperGreenst kellene inniük, a férfiaknak pedig 4 litert. Ha ön túlsúlyos, akkor akár egy literrel többet. Kezdje az adagot napi 1-2 literrel, majd fokozottan emelje az adagot testsúlyától függően. Útmutatóként jó megoldás, ha kb. 15-20 testsúly-kilogrammonként iszik egy litert.

## Mi történhet, ha valaki SuperGreens készítményt fogyaszt?

- Elképzelhető, hogy **mérgeztelenítési** tüneteket tapasztal majd, mint például hasmenés, influenzához hasonló érzetek, vagy fáradtság. Ez jó, annak a jele, **hogya teste kiüríti az elraktározódott mérgeanyagokat a szervezetéből.** Hol szeretné inkább tudni a rossz dolgokat: a testén belül vagy kívül?
- Talán észreveszi majd, hogy **kevésbé éhes**, így nem eszik majd olyan **gyakran**, ahogy szokott. Valószínűleg nincs is **annyira** szüksége, amennyit egyébként enni szokott. Éhségérzeteink egy része valójában a test víz utáni sóvárgása. Ezt egy egyszerű teszt segítségével eldöntheti. Legközelebb, amikor úgy érzi, muszáj ennie, igyon meg egy liter SuperGreenst. Fogadok, hogy legtöbb esetben az éhség eltűnik!
- Elképzelhető, hogy **bizonyos ételek utáni erős vágya csökkenni fog.** A kenyér, a tészta, a szénsavas üdítő, az édesség, a hús, vagy más erősen savasító ételek iránti epekedés általában lecsökken.
- Valójában **egyre több zöld ételre vágyik majd,** mint pl. salátákra, zöldségekre.
- Amikor a szervezete lúgosodni kezd, akkor a teste elkezd megszabadítani magát a felesleges zsírtól. Nem szokatlan jelenség, hogy ha valaki tartja magát ahhoz, hogy megiszik naponta legalább 3-4 litert, akkor akár egy hónap alatt leadhat 5-10 kg-t.
- Megtapasztalhatja, hogy **megnő az energiaszintje.**
- Előfordulhat, hogy **jobban és mélyebben tud aludni.**
- Ha továbbra is issza a zöldeket minden nap, akkor észreveheti majd, hogy **a bőre hihetetlen változáson megy majd keresztül.** Az ilyen átalakított vizek, mint a SuperGreens, drasztikus hatást tudnak kifejteni a bőrre.
- Lehet, hogy **tisztulni kezd a gondolkodása,** és megszűnnek a ködös pillanatok, amelyeket néhanapján sokan tapasztalunk. Ahogy gondolkodásunk tisztábbá válik, javul a stresszhelyzetek kezelésére való képességünk.
- Általános egészségi állapota **IGEN POZITÍV IRÁNYBA LÉP ELŐRE,** s ez felmérhetetlen érték, hiszen segít a testének, hogy gondoskodjon saját magáról. Tudományosabb magyarázatért azzal kapcsolatban, hogy milyen összefüggés van az egészség és a szervezet sav-bázis egyensúlya között, ajánljuk figyelmébe dr. Robert Young Betegen és fáradtan című könyvét, amely angol nyelven megrendelhető az InnerLight hálózatban. A magyar változat készülében van.

## További stratégiák egy egészségesebb életmód elkezdéséhez

Íme néhány egyszerű javaslat, amely segíthet felgyorsítani a folyamatot és a fenti eredmények elérését. Fokozatosan vezesse be ezeket a dolgokat, ne próbáljon mindent egyszerre megváltoztatni!

- Hagyja el a vörös húsok fogyasztását, és csökkentse a szárnyasok (csirke, pulyka stb.) vagy a hal mennyiségét.
- Hagyja el a tejtermékeket, és tej helyett fogyasszon szója- vagy mandulatejet (ami egyébként jó ízű és édesebb is).
- Találjon olyan kenyeret, amelyekben kevés élesztő van, vagy teljesen élesztőmentesek.
- Ne fogyasszon feldolgozott élelmiszert, vagy ha igen, próbálja korlátozni.
- Használjon NAPI rendszerességgel extra szűz olívaolajat, valamint hidegen préselt lenmagolajat.
- Hagyja el a szénsavas termékeket, a kávé, a teát stb., és válassza a SuperGreenst üdítőitalnak.
- Egyen nagy salátákat főétkezésekre. Tegyen bele paradicsomot, avokádót, uborkát, cukkinit, valamint más zöldségeket, mandulát, napraforgó-, tök- vagy szezámagot, esetleg mandulamagot (vízben áztatva). **TITOK** - minél többet fogyaszt ezekből táplálkozása során, annál jobban elkezdi majd kívánni ezeket. Használjon pitát, amelybe beleteker a zöldségeket vagy a salátákat. A csírás tortilla, vagy a biolisztal készült tortillák nagyszerűek erre a célra (kukoricából nem jó).
- Ne vásároljon desszerteket, és akkor nem viszi kísértésbe az, hogy ott vannak a lakásban.
- Azok számára, akik szeretik a chipset vagy a mártogatós dolgokat, javasoljuk a csírás tortillát és a humuszt. Nagyon jó az íze, és laktató is.

Nem szabad elfelejtenünk, hogy jelenlegi étkezési szokásaink évek hosszú során belénk rögződött szokásokon és meggyőződéseken alapulnak. Ezek többségét szüleinktől vettük át, akiknek fogalmuk sem volt abban az időben a táplálkozás és a betegségek összefüggéseiről. Ha lassan, de biztosan dolgozik rajta, hamarosan egészségesebb és élvezetesebb életet élhet.

Az egészség egy folyamat, nem pedig egy esemény; tekintsen úgy az étkezéshez való hozzáállásra, mint egy folyamatra. Jó étvágyat és jó egészséget!

Telefon: (36-1) 412 30 85

[www.vitamin-bolt.hu](http://www.vitamin-bolt.hu) & [www.lugositas-info.hu](http://www.lugositas-info.hu)