

# KIEGÉSZÍTŐK VITAMINOK



”

*Herceg Olga napi rutinja*

*Herb kosár*

*Tipppek*  
IHERB

AZ AKTÍV LINKRE KATTINTVA NINCS MÁS DOLGOD, MINT KOSÁRBA HELYEZNI A TERMÉKET.

AZ AKTÍV LINK MÁR TARTALMAZZA AZ ÉN SZEMÉLYES KUPONKÓDOMAT, AMELY KEDVEZMÉNYT BIZTOSÍT SZÁMODRA.

AZAZ-MÁR NEM KELL KÜLÖN BEÍRD A KUPON KÓDOMAT.

HA MÁST IS SZERETNÉL RENDELNI, VAGY EGYEDÜL KERESEL MANUÁLISAN, AKKOR ITT A KUPON KÓDOM, AMIT A FIZETÉSNÉL KELL MAJD BEÍRNOOD-AYC6474

*www.hercegolga.com*

# Lista aktív link-ekkel

## Elektrolit

1

Mivel a szénhidráthiány miatt az inzulinszint csökkent a keto-diéta során, a vesék erőteljesen elkezdik kiválasztani a létfontosságú elektrolitokat, például a nátriumot, a káliumot stb. Ezért a ketogén diétát követők számára elengedhetetlen, hogy növeljék ezen elektrolitok bevitelét speciális étrendkiegészítők segítségével.

*Adagolás - 1-2 adag elektrolit a nap folyamán, akár böjtölési ablak alatt is.*

<https://hu.iherb.com/pr/california-gold-nutrition-hydrationup-electrolyte-drink-mix-mixed-berry-8-oz-227-g/98302?rcode=AYC6474>

## 2 Magnézium citrát

A magnézium-citrátot gyakran választják a ketogén diétán lévők, mert könnyen bevehető, könnyen felszívódik a véráramba, és még jó íze is van. A magnézium-citrátot leggyakrabban az emésztés szabályozására, az izmok és az idegrendszer támogatására, csontok szilárdságára és a szív egészségére használják.

*Adagolás : Este, lefekvés előtt vegyél be 400 mg magnéziumot vízzel.*

<https://hu.iherb.com/pr/now-foods-magnesium-citrate-120-veg-capsules/698?rcode=AYC6474>

## 3 Enzimek

Az enzimpótlás gyakran jó ötlet, akár ketogén diétán vagy, akár nem. Az enzimkiegészítők szedésével minden egyes étkezésnél optimalizálhatod az emésztést, ami azt jelenti, hogy több tápanyagot kapsz az elfogyasztott ételekből és csökkentheted a meglévő emésztési tüneteket. Pl.-puffadás.

*Adagolás - 1 kapszula étkezés közben.*

<https://hu.iherb.com/pr/enzymedica-digest-basic-essential-enzyme-formula-30-capsules/38586?rcode=AYC6474>

4

## CBD

Alvás, gyulladáscsökkentés, stresszkezelés.

*Adagolás-a honlapon lévő kalkulátor szerint.*

<https://hu.naturecan.com/products/naturecan-10-cbd-olaj>

**Kupon 15 % off-ra-Olga**

5

## Soba Tea

Vízajtáshoz, böjtölés alatt, víz helyett.

<https://24teashop.com/>

**Kupon-ketobiblia12**

6

## Zinc-L-Carnosine

A cink-karnozin egy új vegyület, amely érdekes eredményeket mutatott többek között a diszpepszia tüneteinek enyhítésében és a *Helicobacter pylori* fertőzés ellen. Kíméletesen növeli a gyomorsavat és segíti az emésztést.

*Adagolás-napi 2 kapszula*

<https://hu.iherb.com/pr/california-gold-nutrition-zinc-l-carnosine-complex-30-veggie-capsules/112138?rcode=AYC6474>

# 7 Dr. Mercola, Organic Digestive Bitters

## EMÉSZTÉSSERKENTŐ KESERŰ

Az emésztést elősegítő keserűanyagok olyan gyógynövények, amelyek a nyelv, a gyomor, az epehólyag és a hasnyálmirigy receptorainak stimulálásával támogatják az emésztési funkciókat. Elsődleges hatásuk, hogy elősegítik az emésztőnedvek, például a gyomorsav, az epe és az enzimek felbontását, és segítik a tápanyagok felszívódását.

## A KESERŰANYAGOK 10 ELŐNYE:

- Javítja a fehérjeemésztést és az ásványi anyagok felszívódását
- Javítja a zsírok és a zsírban oldódó A-, D-, E- és K-vitaminok lebontását.
- Csökkenti a gázképződést és a puffadást
- Enyhíti az alkalmi gyomorégést
- Elősegíti a rendszeres bélmozgást
- Csökkenti az ételérzékenységet
- Gyengíti a mikrobákat és megakadályozza a SIBO és az élesztőgombák elszaporodását
- Az ayurvédikus hagyomány szerint a keserűfűfélék csökkentik az édesség utáni sóvárgást és szabályozzák a vércukorszintet.
- A kínai gyógyászatban a keserű italok hűsítő hatásúak és eltávolítják a "hőt" a szervezetből (azaz a gyulladást).

*Adagolás - lásd az üvegen*

<https://hu.iherb.com/pr/dr-mercola-organic-digestive-bitters-with-natural-flavors-2-fl-oz-60-ml/103600?rcode=AYC6474>