

Life Protocol

# Nehézfém kivezetés alapok

Victor C. Fields  
2023-11-18

## Tartalom

1. Főbb kiegészítők.....	2
1.1. Réz + Bór.....	3
2. További Kiegészítők.....	4
2.1. Multivitamin.....	4
2.2. Glicin.....	4
2.3. Taurin.....	4
2.4. C-Vitamin.....	4
2.5. Jód.....	4
2.6. Probiotikum.....	5
2.7. Beszerzés.....	5
3. Mellékhatások?.....	5
4. Mitokondriális támogatás.....	6
5. Minden más ami segíthet.....	7
5.1. Vízhőmérséklet.....	7
5.2. Alvás-Légzés-Keringés.....	7
6. Még több infó.....	9

**Az alábbi javaslatok segíthetnek egy kelációs protokollt megelőző időszakban felkészíteni a szervezetet a nehézfém kivezetésre.**

*Egyes kiegészítők használata személyenként és tünetenként változhat.*

*Ezen táplálék kiegészítési és életmód elemek nem minősülnek orvosi javaslatnak, és nem vélnék betegségeket gyógyítani, diagnosztizálni. Mindennapi alkalmazásuk előtt kérd ki orvos vagy gyógyszerész véleményét.*



## 1. Főbb kiegészítők

Hosszú távon az USA-ból jobban megéri rendelni termékeket, főleg ha olyan orthomolekuláris mennyiségekkel dolgozunk, mint amire ebben az esetben szükség van. Ha még nem regisztráltál iHerb-re akkor azt itt meg tudod tenni: iHerb Reg: <https://iherb.co/V116swo>

Arra érdemes figyelni, hogy a címedet EKEZET NELKUL írd be, mert az amerikai rendszer nem ismeri a magyar ékezetes betűket. Ha itt bármivel elakadsz javaslok az FMP gyakorlati útmutató iHerb-ről szóló részének átnézését, ha még nincs meg: <https://www.lifeprotocol.eu/fmpebook/>

Ha sikerült regisztrálnod iHerb-re, nincs más hátra mint megrendelni az előre összeállított kosarat.



iHerb Kosár:

[https://hu.iherb.com/tr/cb?pcodes=LEX-18139qty1\\_NOW-00447qty1\\_SWV-02305qty1\\_NFS-01041qty1\\_DRB-00250qty1\\_DRB-00183qty1\\_NOW-01450qty1\\_NOW-00811qty1\\_NLI-00687qty1\\_LKN-02010qty1&v=2&rcode=VIC9708](https://hu.iherb.com/tr/cb?pcodes=LEX-18139qty1_NOW-00447qty1_SWV-02305qty1_NFS-01041qty1_DRB-00250qty1_DRB-00183qty1_NOW-01450qty1_NOW-00811qty1_NLI-00687qty1_LKN-02010qty1&v=2&rcode=VIC9708)

Miután rákattintottál, csak görgess az aljára és kattints az "Add to cart" gombra. Ezután csak egy sima webshop checkout. Átlagosan 7-8 nap alatt megérkezik a címre, de megéri a várakozást és az előre tervezettséget. 😊

A kosarat úgy állítottam össze, hogy a házhozszállítás is ingyenes legyen. 😊

Kiegészítők listája:

1. 360 x 5000 NE **D- vitamin** – 170 nap + lökésterápia (10 napig 50.000NE A+D)
2. 110 x 10.000 NE **A vitamin** – 70 nap + lökésterápia (10 napig 50.000NE A+D)
3. 120 x 100mg **Q10** – 2x100mg – legzsírosabb étkezéssel - 60 nap
4. 60 x 10mg **Melatonin** – 1db lefekvés előtt – 60 nap
5. 227g **Kálium-klorid** – kb. 30 napos adag. – 3-4g, vízben elkeverve, nap során elosztva, akár 7-8 órán keresztül kortyolgatva – egész napos ital
6. 250 x 200 mg elemi **magnézium malát** formában - napi 800 mg-val számolva 62 napig elegendő. Érdemes nap során elosztani 4x200mg-ot, azaz 4x1 kapszulát, például:
7. reggeli-ebéd-vacsora-alvás előtt
8. **Cink metionin** - 90 x 50 mg - 1x1 db este lefekvés előtt - 90 napos adag
9. **Riboflavin** - 100 x 100 mg - 1x1 db reggel első étkezésnél - 100 napos adag
10. **Benfotiamin** - tüneteknek és érzékenységnek megfelelően adagolva - minimum 1x1 db első étkezéssel - 30 napos adag
11. **Gamma E tocopherol** - 180 x 200 NE - napi 2x1 vagy 1x2 db zsíros étkezéssel - 60 napos adag

Ezek teszik ki a kiegészítők tetemes hányadát.

Magyarázat alább 🖱️

**Napi kétszeri zsírosabb étkezés ajánlott a detox útvonalak támogatásához.** Erre a legalkalmasabb a reggeli és a vacsora. Nem kell hogy tocsogjon a zsírtól, de annyit illetve olyan minőségű zsírt vegyél magadhoz ami indukálja az egészséges epeürülést. A legtöbb kiegészítőt, ami zsírban oldódó (DEKA+B1 vitaminok) megeheted egyszerre, például a reggeli/délelőtti zsíros étkezéssel.

🍌 A lökésterápia annyit tesz, hogy 50.000 NE (nemzetközi egység) A-vitamint és ugyanennyi D-vitamint szedsz be minden nap lehetőleg az első zsírosabb táplálkozással. Ezt biztonsággal fenntarthatod 5-10 napon keresztül is. Túladagolástól nem kell tartanod, mert ha megfelelő arányban jelen van a D+A vitaminok a többi fontos kofaktorral egyetemben (K-vitamin, magnézium) akkor ezzel a mennyiséggel nem lehet toxicitást elérni egyik vitaminból sem. Vonatkozó poszt: 📌

<https://www.facebook.com/lifeprotocolofficial/posts/pfbid02iAv5yQm5picSSeaqUKNwWAm7ki3DQaRxcpcz9CWL44hNsfKpmunAYkPRpeDg4VUYI>

🍌 Q10-ből mindig **a több a jobb**, főleg nehézfém terheltség esetén amikor az energiarendszer érintett. Nagyon fontos kofaktora az oxidatív foszforilációnak (complex II.) és ezáltal az ATP szintézisnek. 200 mg már egy jó kezdő adag, de ha bírja a pénztárca akkor lehet több is. 😊

🍌 Melatonin gyakran visszásan hat az alvásra mikor toxikus fémek vannak jelen a szervezetben. Felületesebb alvást, másnapi fáradtságot lehet tapasztalni eleinte. Ettől függetlenül megéri addig finomhangolni vele amíg nem javul a tolerancia, mert nagyon sok fontos funkciója van a szervezetben, amik bőven túlmutatnak az alvásminőségen. Tapasztalatom szerint **a nehézfém kivezetés egyértelműen legfontosabb kiegészítője**. Ha kell kezdj 1-3 mg-al, majd a hetek vagy napok alatt építsd fel a mennyiségeket akár 10-20+ mg-ra naponta. Segítheted a folyamatot ha már sötétedés idején beveszed és nem közvetlen alvás előtt. Bevétel után kerül a kéékfény expozíció, mint telefon, TV, laptop, led lámpák, stb.

🍌 Magnéziumból lehet változatos formákat és mennyiségeket tesztelni és a tünetekhez igazítani. A malát az egyik legjobban hasznosuló forma ami több fronton is támogatja az energiaháztartást. Egyfelől az Mg-ATP kialakításával, valamint az almasavval ami szintén egy fontos szereplő a folyamatban. Ritka esetekben okozhat akár a 200 mg is hasmenést, ilyenkor alacsonyabb mennyiségeket és/vagy másik formát érdemes alkalmazni.

🍌 B1 + B2 a magnéziummal egyetemben az energiatermelés legfontosabb elemei. A kosárban benfotiamin (b1) és riboflavin (b2) néven találod meg. B2-t elég naponta egyszer beszédni reggelivel 100 mg-t, ami hosszú távon fenntartható. B1-et érdemes felépíteni és tünetekhez igazítani. Eleinte elég a napi egyszer 150-250 mg. Ha ez nem okoz idegességet, vagy egyéb idegrendszeri tünetet akkor lehet naponta kétszer, 300 mg is, reggel-este. B1-ből is javasolt vetésforgóban alkalmazni a Tiamin HCL, Benfotiamin valamint a TTFD formákat.

🍌 Cink elég kúraszerűen 1-2 hétig a nehézfém kivezetés előtt. Ez különösen igaz, hogyha teljes értékűen táplálkozunk, ugyanis a növények és húsok cinktartalma szenvedte meg a legkevésbé a tápanyag csökkenést. Nagyon fontos a megfelelő rézpótlás párhuzamosan a magasabb cink bevitellel. Erről bővebben: 📌

<https://www.facebook.com/groups/917177539035641/posts/1379296446157079/>

💊 A kálium pótlása nem egy gourmet különlegesség. Gyakorlatilag sós-keserű vizet kell kortyolgatni a nap során. A nap folyamán való elosztásnak van jelentősége, mert a kálium eredetileg is lassan fokozatosan hasznosul zöldségekből-gyümölcsökből. Ha egyszerre nagy mennyiséget viszünk be úgy a tetemes hányadát csak kiválasztja majd üríti a vese. Citromos vízzel megszokható az íze. Túladagolástól félni nem kell, mert a vese könnyedén üríti a felesleget, illetve ritkán is van felesleg lévén a nyugati táplálkozás igen kálium szegény.

A kálium-klorid közel 50%-a elemi kálium így akár 6-8 gramm is fogyasztható belőle ami megközelítőleg 3-4 gramm elemi káliumnak felel meg. Ez a hivatalos napi beviteli mennyiség, ami nyugati körülmények mellett jólehet több.

Egyszerre nagyobb mennyiség bevitelénél érezhető enyhe gyomorfájdalom, főleg éhgyomorra. Ez elsősorban a klorid miatt van ami könnyen gyomorsavvá áll össze. Ha mindezt elosztjuk a nap során kis kortyokra úgy ez kevésbé lesz érezhető.

💊 Az E-vitamin az egyik legkomplexebb zsírban oldódó vitamin. Számos folyamatban játszik szerepet, mint a rézháztartás megfelelő működése, gyulladáscsökkentő, antioxidáns hatások, máj munkájának támogatása, stb. Ebből is a "több-jobb" elve érvényesül, de már 400 NE hasznos lehet. Megfelelő C-vitamin mennyiséggel együtt a vérben csodákra képes.

*Nehézfém kivezetés során nem szükséges az E-vitamin pótlás, de gyakorlati tapasztalatok azt mutatják, hogy sokat segít a máj munkájában, kiválasztásban, regenerációban.*

## 1.1. Réz + Bór

Rézpótlásra a legjobb és legkedvezőbb a Cu-Re Drops. A RezesBanda foglalkozik vele, akiktől az alábbi linken lehet rendelni.

1-5 cseppet mérj ki üres kapszulába és a legzsírosabb táplálkozás után azonnal vedd be. Eleinte érezhetsz enyhe émelygést, hányingert, de ha nem, akkor akár naponta is emelheted az adagot és természetesen 5 csepp fölé is mehetsz. 5 cseppekkel számolva több mint egy évig elég szóval bőven megéri a befektetést. Akár 2 étkezéssel alkalmával is beviheted, ez növeli a feltöltés hatékonyságát. Emelt mennyiségeknél sokan tapasztaltak férgeket a székletükben. Csak szólok előre, hogy lehet megtörténi. 😊

**Réz felhasználása előtt jó szívvvel ajánlom az alábbi hasznos, ingyenes útmutatót:** 📌

<https://www.lifeprotocol.eu/rez-felhasznalas/>

Ha pedig még bővebben érdekel a téma, úgy számos hasznos cikket találsz a Life Protocol weboldalán, specifikusan a réz témaköréről: 📌

<https://www.lifeprotocol.eu/rezpotlas>

A bór a nehézfém kivezetés egyik legfontosabb kiegészítője:

A bór számos fiziológiás folyamatban játszik nélkülözhetetlen szerepet:

<https://www.lifeprotocol.eu/11-erv-a-bor-potlasara/>

Mi több, fontos kiegészítője a tudatos rézpótlásnak:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7889883/>

Sőt, kiderült, hogy a nehézfémek okozta genotoxikus hatást is képes kordában tartani:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20663653/>

Bór pótlásra szintén a RezesBanda terméke a legalkalmasabb. A BOR-X termék napi 500 mg-os bevitele segítene sokat az ásványi anyagok szinten tartásában és a hormonrendszer megfelelő működésében. A napi 0,5 grammos bevittel akár 200 napig elegendő a mennyiség. Szerintem a legalkalmasabb egész napra elosztani például abba az italba amibe a káliumot is kevered.

**RÉZ + BÓR RENDELÉS:** 📌

1db Cure Drops

1db BOR-X

<https://forms.gle/6xHUEGEXrroWFubY8>

Egyesült Királyságban élőknek:

<https://www.lifeprotocol.co.uk/buy-copper-and-boron/>

## 2. További Kiegészítők

Egy-két dolgot jó szívvel javaslok magyar termékek közül is. Ezeket összeszedtem egy forgalmazótól, hogy ne kelljen megannyi irányból rendelned. A GAL szerintem tökéletes választás a legtöbb termék esetében.

### 2.1. Multivitamin

Elég a sima multi (kék), mert ez egy jó komplex megfelelő formákkal és mennyiségekkel. A vízben oldódó kapszulákat (sárga) érdemes elosztani a nap során (reggeli, vacsora), míg a lipofil (barna) kapszulát érdemes a legzsírosabb táplálkozással bevinni, amikor a D E A vitaminokat, a Q10-et és a rezet. Ez jobb ha inkább a reggeli vagy az ebéd. Vacsorára ezek a vitaminok beleszólhatnak az alvásba és lehet nem lesz olyan pihentető.

*Nehézfém kivezetést megelőzően is biztonsággal lehet szedni mert nem tartalmaz olyan hatóanyagokat amik esetleges nehézfém átrendeződést (redisztribúciót) okozna.*

### 2.2. Glicin

**Glicint** nagyon javaslom, mint **édesítő** és mint **alvászsegítő**. Alvást nagyon hatékonyan támogatja, így érdemes akár a **taurinnal** együtt lefekvés előtt beszedni 1-2 grammot.

*Jó tapasztalatok vannak vele kivezetés folyamán. Lefekvésnél akár 1-2 grammot is érdemes a szájban tartani és nem rögtön lenyelni. Ez még hatékonyabban támogatja a központi idegrendszer cukoranyagcseréjét, és az autofágiát.*

### 2.3. Taurin

**Taurinból** elég esténként 1 gramm akár a glicinnel együtt elkeverve. Ezen felül nyugodtan tehetsz 1-2 grammot a napi italba BOR-X-el és káliummal, citrommal egyetemben. Segíti az alvást, de a réz hasznosulásában is fontos szerepe van.

*Nehézfémek jelenléte esetén tapasztalhatsz tőle enyhe belső feszültséget, idegességet. Ilyenkor lehet csökkenteni az adagot és csak napközben fogyasztani. Érdemes itt is dolgozni a tolerancián, és a mindennapok részévé tenni.*

### 2.4. C-Vitamin

C-Vitamin C-vitaminból messze a legjobb a FENU-C technológia. Elsőre drágának tűnik, de elég belőle gyakorlatilag napi 2-3db, hogy megfelelő szinten tartsa a C-vitamint a szérumban. Ezt jól ki lehet aknázni. Noha terápiás célokra alkalmazzák elsősorban, a mindennapi életet is nagyon meg tudja könnyíteni.



## 2.5. Jód

**A jód egy hosszútávú kiegészítés, ami nagyon fontos majd minden folyamathoz úgy hormonálisan mint immunológiailag.**

A GAL jód komplex-el érdemes kezdeni és felépíteni a mennyiségeket. Azt javaslom, hogy ne kapkodj vele mert ha túl gyorsan emeled a mennyiségeket úgy tapasztalhatsz tüneteket amiket nem fogsz tudni tudatosan interpretálni. Tehát inkább lassan de biztosan. Kezd el nyugodtan 5-10 cseppel, majd 2 hetente emelj +5-10 cseppel. Ezt cseppentsd egy kis vízbe reggel, lehetőleg éhgyomorrra. C-vitamint ilyenkor ne szedj be legalább egy óráig, de ha letelt az egy óra és akár meg is reggeliztél akkor már mehet a C-vitamin egész nap, akár nagy mennyiségben is.

*Nehézfémek jelenléte esetén tapasztalható erős fáradtság nagy mennyiségű jódpótlás esetén. Ez a jelenség elsősorban a stressztengely visszacsatolásának megváltozása okán következik be. Ebben az esetben előbb érdemes foglalkozni a kivezetéssel, majd utána beintegrálni az orthomolekuláris mennyiségű jód bevitelt. A kivezetés során is javasolt legalább alacsony mennyiségű jódot pótolni, akár csak 6-12 mg-ot.*

## 2.6. Probiotikum

**Emésztőrendszer, immunrendszer és az idegrendszer** hosszú távú kordában tartásához javaslom a Herbaferm probiotikumokat. Érdemes állandó használatban tartani, mert igazi gyakorlati jelentőséget így lehet elérni vele. A legjobb tapasztalatok 4-6 HÓNAP után vannak, szóval csak türelem és konzisztencia. 😊 Valamint akut jelleggel is jól jöhet ha valamilyen fertőzéses hasmenés okán érdemes balanszálni a bélfloórát.

Szerintem érdemes megvenni akár 5-10 üveggel, mert így kedvezőbb az ára, és mivel a hosszútávú használat a cél, nem baj ha van belőle készleten. Valamint ajánlom úgy a bontott üveget mint a bontatlanokat hűtőben tárolni, így a baktérium kultúrák tovább elállnak.

**A legjobb fokozatosan hozzászoktatni a mikrobiomot a bevitelhez.** Tehát 1-2 hétig csak 5 cseppet kevés vízben, étkezés előtt bevenni. Ezt lehet emelni 10 csepre, majd legvégül 15 csepre minden étkezés előtt kevés vízben elkeverve. Kellemes hűsítő íze van, igazi nyári ital. Tényleg fontos a rendszeresség és a mindennapi használat, de ha ez megvan úgy nagyon meghálálja magát, főleg emésztőrendszeri és immunológiai tekintetben.

**Herbaferm:** [https://herbaferm.hu/?create\\_account=1&ref=ab5a6ccd7ef2aed04c92220f168edc99](https://herbaferm.hu/?create_account=1&ref=ab5a6ccd7ef2aed04c92220f168edc99)

## 2.7. Beszerzés

Ezen termékek beszerzésére, szerintem a leghatékonyabb a [termeszetes.com](https://www.termeszetes.com) webshopja. Nagyon gyorsak, és olcsók, valamint számos egyéb hasznos terméket megtalálhatsz náluk mint víztisztító berendezések vagy épp a kékfényszűrő szemüvegek amik hasznosak lehetnek alvásoptimalizálásban és a cirkadián ritmus rendezésében. Ismerem őket, így felajánlottak a Life Protocol felhasználóinak 10% kedvezményt ezt Veled is megosztom. 😊 Használd a „victorfields” kuponkódot, hogy ezt aktiváld.

- Multivitamin: [https://www.termeszetes.com/GAL-Multivitamin-uj-recept\\_-30-adag](https://www.termeszetes.com/GAL-Multivitamin-uj-recept_-30-adag)
- Glicin: <https://www.termeszetes.com/GAL-Glicin-250g>
- Taurin: <https://www.termeszetes.com/GAL-Taurin-por-utantolto-500g>
- Jód komplex: <https://www.termeszetes.com/spd/GAHULU39/GAL-Jod-komplex-2000-adag-Csaladi-kiszereles>
- C-vitamin: <https://www.termeszetes.com/GAL-Fenu-C-90-db-kapsz>

## 3. Mellékhatások?

A kiegészítőknek lehetnek ideiglenes mellékhatásai, de ezek el szoktak múlni, mert a szervezet adaptálódik az új irányokhoz. A **hasmenés** aminek érdemes utána menni. Általában vagy a magnézium vagy a Herbaferm lehet a kiváltó tényező. A magnéziumot először lehet csökkenteni akár napi 1-2 db-ra a 4 helyett. A Herbaferm esetében pedig még kevesebbet bevinni étkezések előtt, tehát akár 1-3 cseppet és ha kell akkor hetente 1 cseppel emelni, ha egyáltalán meg tudod emelni.

#### 4. Mitokondriális támogatás

Nagy segítség lehet ilyen mitokondriális átrendeződés esetén megtámogatni a szervezetet a **vörösfény terápiával**. Általános **energia, cukoranyagcsere, hormonrendszer, detox támogatás, immunrendszer** kiegészítése, és egy sor másik folyamat amiben sokat adhat. Most különösen jó az időzítés, egyrészt mert kevesebb a napsütés mostantól, nem mellesleg pont tegnap kezdődött egy őszi akció a készlet erejéig.

Magyar égvön én **szeptembertől-májusig** kötelezővé tenném. "lifeprotocol5" kuponkóddal 5% kedvezményben is részesülsz.

**Vörösfény lámpák:** <https://vorosfeny.hu/>

Nem fog kelleni a legnagyobb lámpa elég egy közepes, de azt érdemes lesz rendszeresen használnod, például minden reggel 20 percet. Anita a cég tulajdonosa segít majd az alkalmazásában, és ad jó gyakorlati tippeket. **A stressztengely támogatásához kell a mitokondriális támogatás és erre a vörösfény a legalkalmasabb.** Szerintem ez egy jó választás lehet, ennél nem kell nagyobb: <https://vorosfeny.hu/termek/jakobsenred-phoenix-180-hullamhossz-630-660-810-830-850-nm/>

*Nehézfém kivezetés idején nekem ez volt ami átsegített a nehezen. Elég éles vesefájdalmat tapasztaltam ödémás, felvizesedett lábfejekkel párhuzamosan. Napi 20 percet expozálva a hátamat 2 nap alatt megoldódott a probléma. A vesék támogatása amúgy sem egy egyszerű megoldás és az erre hivatott teák és gyógynövények nem alkalmasak a vesét támogatni.*

## 5. Minden más ami segíthet

A nehézfém terheltséget ott érdemes csökkenteni ahol csak lehet. Ennek első lépése a prevenció

### 5.1. Víztisztítás

Amire érdemes figyelned, a megfelelő vízminőség. Úgy az üveges vizekben, mint a csapvizekben magas a klórtartalom. Míg ez élelmiszerbiztonsági előírások szerint megfelelő, addig fiziológiás szintereken ez nagyon problémás, főleg jódpótlás nélkül. A többi veszélyes elemről már nem is beszélve, ami a fogyasztásra szánt vizekben van, mint a hormonok, fémek, vagy akár kórokozók amik a klórmennyiségtől függetlenül képesek fennmaradni a vízben.

Természetesen nem az egy-egy pohár víz a probléma amit valahol megiszik az ember ha nincs más alternatíva, hanem a rendszeres nem megfelelő víznek való kitettség. Tehát mindenképp érdemes víztisztítót alkalmazni a mindennapokra, úgy az ivóvízre mint a tisztálkodásra használt vízre.

Egy vízminőséggel foglalkozó szakember egyszer azt mondta nekem, hogy ha csak az egyikre van pénz akkor legyen a zuhanyban. Meglepődtem, de elmagyarázta, hogy a bőrön keresztül több minden szívódik fel és károsabb hatással mint az emésztőrendszeren keresztül, ahol van a „first pass” tehát a gyomor savassága mint fontos védelmi tényező.

Ezek beszerzésére szerintem szintén a [termesztes.com](https://www.termesztes.com) a legjobb, én is ott vettem:

<https://www.termesztes.com/VIZTISZTITOK> <https://www.termesztes.com/Zuhanyszurok>

Ugyanezen okból érdemes minden dolgot helyesen megválasztani, ami a bőrünkkel érintkezhet. A nyugati élet toxikus mellékhatásait a legjobb úgy elkerülni, hogy csökkented az ilyen nehezen vizsgálható kémiai anyagokkal való expozíciót. Ha csak ezt megváltoztatod az életedben már úgymint megfigyelhető különbséget fogsz tapasztalni.

<https://www.termesztes.com/naturkozmetikumok>

<https://www.termesztes.com/Tisztitoszerek>

### 5.2. Alvás-Légzés-Keringés

Amíg a folyamatos szimpatikus tónus és az elégtelen alvás fennáll addig a táplálkozási és kiegészítési irányelvek nem feltétlen tudják kifejteni jótékony hatásukat. Sőt egyes esetekben akár káros is lehet, erre klasszikus példa a jódpótlás elkezdése hibás HPA visszacsatolással. A kiegészítőket próbáltam úgy összerakni, hogy ezt a vonalat támogassuk, de a regeneráció megoldása túlmutat a mikrotápanyag pótláson.

Tehát, **vörösfény terápia, légzéstechnikák, mindfulness meditációk, és relaxációs technikák**, és megfelelő fénykörnyezet minden mennyiségben. Ezek átadása és beillesztése komplexebb megközelítést igényel, de érdemes egyénileg is kitapasztalni és gyakorolni ezeket az elemeket, hogy a lehető leghatékonyabban meg tudod támogatni a regenerációt.

Ami fontos segítség lehet a megfelelő kezdéshez a **kékkfények** szűrése, ami egy esszenciális eleme a cirkadián ritmusnak, a cukoranyagcserének és a regeneratív alvásnak. Erre vannak már jó applikációk is hogy a képernyőkből szűrődő kékkfényeket némileg meg tudd szűrni, de a legjobb megoldás a kékkfényszűrős szemüvegek alkalmazása. Ezeket munkahelyen, vagy nem természetes fénnel megvilágított helyen EGÉSZ NAP javasolom viselni, nem csak este. Naplemente után pedig szinte lefekvésig. Ez önmagában meg tudja határozni az összes HPA paramétert ami segítségedre lehet. Nekem a Truedark vált be, de természetesen bármilyen márkát választhatsz ami megbízható ebben a kategóriában:

<https://www.termeszetes.com/TrueDark>

Ha sokat használasz telefont, TV-t, számítógépet, úgy nagyon fontos a kékkfényszűrős applikációk használata. A legjobbak a Twilight és a Blue Light Filter. Mindkettő ingyenes, de lehet futnak rajtuk reklámok amik nem zavaróak.

## 6. Még több infó

Ha szeretnél bővebben utána menni az egészségtechnikai megoldásoknak elméleti és gyakorlati fronton akkor jó szívvel ajánlom a **Life Protocol Tudástárat**, ahol számos hasznos cikk található a témában. <https://www.lifeprotocol.eu/tudastar/>

Végül pedig számos egészségre ható tényezőt ismerhetsz meg a **TITKOK a vasháztartás c.** könyvemből, amit mindenkinek ajánlok akit érdekel az emberi egészség komplex megközelítése. A könyvben külön fejezet szól a toxikus nehézfémek jelentőségéről:

<https://www.lifeprotocol.eu/vashaztartas/>

Ha bármiben elakadtál, szeretettel várlak **FMP- Funkcionális Mikrotápanyag Pótlás Facebook csoportomba**, ahol az elkövetkező időszakban számos nehézfémrel kapcsolatos tartalom várható.

Csoport: <https://www.facebook.com/groups/917177539035641>

Kívánok nagyon sok sikert Neked az elinduláshoz! :)

for Life,

Vic

[www.lifeprotocol.eu](http://www.lifeprotocol.eu)

