

PASCOE – Suoliston kuntoutusohjelma

Pascoe-tuotteilla tehtävä suoliston kuntoutusohjelma auttaa suolistoa ja kehoa puhdistumaan, ja muokkaa suoliston olosuhteet suotuisiksi hyvien, koko kehon hyvinvointia edistävien bakteerien toiminnalle. Kuuriin kuuluvat emäksisiä kivennäisaineita sisältävät valmisteet auttavat kehoa pääsemään eroon liiallisesta happokuormasta ja siten voimaan paremmin.

Pascoe -hoito-ohjelma koostuu neljästä tuotteesta. Kokonaisvaltainen suoliston kuntoutusohjelma kestää 10 viikkoa ja se on hyvä tehdä kokonaisuudessaan 2-3 kertaa vuodessa. Henkilöillä joilla on hidas aineenvaihdunta, voivat tehdä hoito-ohjelman useamman kerran peräkkäin hyvän hoitotuloksen saamiseksi.

pH-liuskat: Ennen kuuria sekä kuurin aikana on hyvä seurata elimistön pH-arvoja virtsasta. Päivän aikana virtsan pH-arvon on suositeltavaa nousta ainakin kaksi kertaa yli 7,4. Mitä alhaisemmaksi virtsan pH jää, sitä tärkeämpää on käyttää pH:ta tasapainottavia tuotteita. Tee mittaukset 3-6 kertaa päivässä (tai jokaisen vessassa käynnin yhteydessä) 3 päivän ajan. Tee ensimmäinen mittaus aamuvirtsasta heti herättyäsi, ja loput päivän mittaan. pH-testiliuskavivkossa sekä kauposta saatavissa pH:n seurantalomakkeissa on kaavio, josta näkee virtsan pH-arvojen normaalin vaihtelun eri kellonaikoina. Voit mitata virtsan pH:ta Pascoe-hoito-ohjelman aikana noin 4 viikon välein seurataksesi pH-arvon muutoksia. Suoliston hoitokuurin jälkeen on hyvä jatkaa vielä pH-balance -jauheen tai -tablettien käyttöä, sillä happamuuden poistumiseen sidekudoksista ja elimistöstä tarvitaan aikaa (kuukausia ja joskus jopa vuosia).

KOKO KUURIN AJAN on tärkeää juoda runsaasti vettä (2-4 litraa päivässä), jotta happamat kuona-aineet pääsevät poistumaan elimistöstä. Aineenvaihdunnan hitaus tai vatsan toiminnan ”jumittuminen” kuurin aikana johtuvat yleensä liian vähäisestä veden juomisesta. Runsaalla veden nauttimisella ehkäiset myös ns. paasto-oireita, kuten päänsärkyä tai huonoa oloa. Osan vedestä voi korvata vihreällä teellä tai yrttiteellä (ei mustaa teetä).

KOKO HOITO-KUURIN AJAN KÄYTETTÄVÄT TUOTTEET (viikot 1-10):

pH-balance PASCOE jauhe ja -tabletit

Näiden emäksisten kivennäisainemisteiden käytön voit aloittaa jo ennen 10 viikon hoito-ohjelman aloittamista ja jatkaa käyttöä myös sen jälkeen. Jos aiheenvaihduntasi ennen kuuria on ollut kovin hidas, voit aloittaa emästuotteen käytön pH-balance -tableteilla, jauheen sijaan. Tablettien annostus jakautuu tasaisesti päivän mittaan, joten niillä saat pehmeämmän alun hoidolle. Emäsvaimisteiden käytön alussa voi ilmetä puhdistusreaktiona vatsan löystymistä. Jos saat alkuaireina suonenvetoja tai sinulla on ollut niitä jo ennen kuuria, käytä tarvittaessa kuurin rinnalla mineraalivalmistetta (esim. Donsbach-sarjan Mineral plus tai B-Calm).

pH-balance PASCOE jauhe 260 g

Tri Sandersin emäksinen kivennäisaineseos. Keventää kehon happotaakkaa ja tukee normaalia aineenvaihduntaa. Kokeile, jos närästää, vatsan toiminta hidastelee, lihakset kipeytyvät, ovat jäykät tai kehoosi kertyy selluliittia. Tehokas ja riittoisa.

Annostus ja käyttö: pH-balance jauheen käyttö suositellaan aloitettavaksi ½ teelusikallisella; jauhe sekoitetaan kehonlämpöiseen veteen, ja nautitaan aamulla tyhjään vatsaan tai päivällä noin 2 tuntia ruokailun jälkeen. Näin vaikuttavat aineet pääsevät alemman mahaportin läpi suoraan ohutsuoleen vaikuttamaan. Noin viikon käytön jälkeen annostus voidaan nostaa normaaliin 1 tl/pv. Muutaman kuukauden käytön jälkeen voit tarvittaessa lisätä annostuksen 2 tl/pv. Älä nauti niitä kerralla, vaan jakaen ne kahteen annokseen (aina samalla kertaa vain 1 tl jauhetta sekoitettuna lasilliseen vettä).



pH-balance PASCOE -tabletit 100 tabl. ja 200 tabl.

Helppokäyttöiset kivennäisainetabletit. Emäksiset kivennäisaineet auttavat kehoa pääsemään eroon liiallisesta happamuudesta ja tehostavat aineenvaihduntaa. Vaihtoehto jauheelle, helppo pitää mukana.

Annostus ja käyttö: 2 tablettia 4 kertaa päivässä, mieluiten tyhjään vatsaan erillään ruokailusta.



KOKO HOITOKUURIN AJAN KÄYTETTÄVÄT TUOTTEET:

ARONIA-PASCOE 30 kaps.

- Erikoisvahva antioksidanttivalmiste (vahva uutis marja-aroniasta)

Aronian antioksidantit vähentävät kehon oksidatiivista stressiä. Aroniauutteella on tutkimuksissa havaittu myös tulehduksia vähentäviä sekä suoliston limakalvoja suojaavia vaikutuksia. Elimistön puhdistuminen lisää tilapäisesti oksidatiivista stressiä kehossa.



Annostus ja käyttö: 1-2 kapselia kahdesti päivässä koko hoitokuurin ajan sekä muutamia viikkoja sen jälkeen. Sopii myös antioksidanttivalmisteeksi koko perheelle jokapäiväiseen käyttöön sekä vahvistamaan flunssa-aikoina.

10 VAIKON SUOLISTON KUNTOUSOHJELMA:

1 VAIHE (viikko 1)

OZOVIT MP 100 g

– Suoliston puhdistusvaihe

Kuuri alkaa Ozovitilla, joka puhdistaa suolistoa. Tällä osmoottisella magnesiumperoksidivalmisteella saadaan vatsan toiminta tehokkaaksi sekä hävitettyä haitalliset bakteerit suolistosta. Suoliston puhdistaminen ja huonojen bakteerien tuhoaminen on tärkeää, jotta päästään istuttamaan hyvää bakteerikantaa puhtaalle alustalle. Valmisteen sisältämä happi myös edesauttaa selluliitin häviämistä.



Annostus ja käyttö: aamuin illoin 1-3 mittalusikallista jauhetta veteen tai mehuun sekoitettuna. Noin 1 tunti ennen ruokailua tai noin 1 tunti ruokailun jälkeen. Käyttö on hyvä aloittaa kokeillen pienellä annostuksella ja nostaen annostusta vähitellen. Jos huomaat pienemmän annostuksen sopivan sinulle paremmin, niin jatka Ozovitin käyttöä tarvittaessa vielä toisen viikon ajan.

2 VAIHE (viikot 2 - 4)

MARKOFRUCT 200 g

– Suoliston sisäisten olosuhteiden kunnostus

Seuraavana ohjelmassa on hyvän kasvu ympäristön luominen hyödyllisille ja välttämättömille maitohappobakteereille, probiooteille. Prebioottinen Markofruct sisältää kamomillankukka uutetta, joka rauhoittaa suolistoa, lievittää tulehduksia ja vakauttaa vatsaa. Sen sisältämä oligofruktoosi parantaa suoliston sisäisiä olosuhteita. Oligofruktoosi auttaa ja ruokkii hyviä bakteereita sekä muodostaa niille oikean toimintaympäristön.



Annostus ja käyttö: 2-4 tl jauhetta kaksi kertaa päivässä sekoitettuna kupilliseen kuumaa vettä. Nauti aamulla aamiaisella ja illalla viimeisen aterian jälkeen. Aloita käyttö pienemmällä annostuksella, jotta vatsa ehtii tottua valmisteen sisältämiin liukoisiin kuituihin. Sopii rauhoittavaksi ilta- ja aamuteeksi.

3 VAIHE (viikot 5 - 10)

DASYM –Pascoe 50 annospussia à 2 g

– Suoliston hyvän bakteerikannan vahvistus

Kun suolistoon on aikaansaatu oikeanlainen ja puhdas toimintaympäristö probiooteille, aloitetaan Dasym-probiotin käyttö. Se sisältää Lactobacillus acidophilus- ja Bifidobacterium bifidum-maitohappobakteereita, jotka ovat tärkeitä paitsi suoliston hyvinvoinnille myös kehon puolustuskyvyille.



Annostus ja käyttö: 1 annospussi päivässä sekoitetaan lasilliseen vettä tai maitoa.

Merkkejä elimistön happamuudesta:

- selluliitti, epätasainen iho (kuonakertymiä) → näkyvin ja konkreettisin merkki happamuudesta
- huonokuntoinen, kalpea ja kelmeä iho, ihottumat ja ihotulehdukset
- katkeilevat, elottomat hiukset, hauraat kynnet tai jatkuva kynsisieni-infektio
- hiivatulehdukset suolistossa sekä suun ja ruokatorven hiivatulehdukset
- tummat silmänympärykset
- turvonnut vatsa, sormet ja nivelet
- immuunipuolustuksen heikkeneminen, infektioalttius
- ruuansulatusongelmat, ummetus tai jatkuva ripuli ja ilmavaivat
- lihasjäykkyys tai kivut

Kysy valmisteita myyvästä liikkeestä tableteilla tehtävästä makutestistä ja näytepakkauksista.