

Vägledning vid användandet av ASEA



Här nedan fyller du de första veckorna och månaderna du använder ASEA i schemat för att kunna följa och bli medveten om vad som händer i din kropp. På följande sidor kan du även läsa mer om hur du använder ASEA samt får information om läkningsprocessen och andra anvisningar. Tveka inte att höra av dig till mig som är din kontaktperson för att få svar på eventuella frågor och funderingar. Det ska bli gott att följa din resa!



Medvetenhet är det första steget mot en positiv förändring

Hur har du det?

Fyll i och följ vad som sker när du använder ASEA.

Skriv i tabellen med siffror från 1 till 5, där 1 står för **Dåligt** och 5 står för **Väldigt Bra**.

	Start	Vecka 1	Vecka 2	Efter 1 mån	Efter 2 mån
Energivå					
Muskler / Leder					
Utremsning/Detox					
Återhämtning efter träning					
Uthållighet					
Emotionell stress					
Mentalt fokus					
Sömnkvalitet					
Styrka, ork och kraft					
Motståndskraft mot infektioner m.m.					
Mage/Tarm					
Generell hälsa					
Livsgnista					

Hur skall man använda ASEA ?

- ASEA är helt giftfritt. Det är en till 100 % trygg, naturlig och kroppsegen produkt. För alla åldrar och alla hälsotillstånd, ingen kan vara allergisk mot det, alla tål det. Redox signalmolekylerna som finns i ASEA produceras redan av kroppen själv i varje cell, produktionen är för låg vid obalanser och avtar när vi åldras (redan från tonåren). Brist kan vi nu motverka genom att ta ASEA dagligen www.aseasafety.com
- ASEA tillför kroppen mer av sina egna Redox Signalmolekyler så din kropp kan fungera bättre på cell- och DNA-nivå och bidra till att ALLA kroppsprocesser kan börja fungera mer optimalt för ökat välbefinnande och för att balansera sig själv. ASEA är inte till för att behandla eller bota sjukdomar utan är ett kroppstillskott.
- Alla kroppar reagerar olika. En del KÄNNER skillnad omedelbart, medan andra känner något först efter en eller flera månader. Oavsett påvisar studier att ASEA börjar verka redan inom 30 minuter. ASEA fungerar på alla oavsett om man känner nått eller inte! ASEA har visat sig sakta ner nedbrytningen och åldringsprocessen på Cell- och DNA nivå i kroppen och minskar den dagliga påverkan av oxidativ stress (fria radikaler). Se videon om den vetenskapliga dubbelblind-, placebo-, forskningsstudien på www.scienceofasea.com
- **Ät eller drick inte 10 minuter före eller efter** att du tar ASEA (inte ens vatten). Drick inte direkt ur flaskan. Använd ett glas eller en plastmugg - inte metallkopp. Se till att glaset är rent och torr.
- **Starta första 3 dagarna med 30 ml (2 msk) TVÅ gånger om dagen. Efter tre dagar ökar du dosen till 0,6 dl (60 ml / 4 msk) TVÅ gånger om dagen.**
- **Känner du inget efter 1 vecka, dubbla dosen. Kan du inget efter ytterligare 1 vecka, dubbla dosen igen. Oavsett är det stor fördel att ta dubbel dos under någon månad eller flera för att kicka igång alla funktioner & processer**
- Det rekommenderas att du tar första dosen direkt när du går upp på morgonen. Det finns inte något mindre bra tillfälle att ta ASEA på. Du får själv komma på när på dagen det är bäst för dig. **Den andra dosen kan tas precis innan du går och lägger dig** eller någon gång på eftermiddagen, men aldrig i samband med måltider (vänta 10 min före/efter). **ASEA skall inte blandas med mat eller annan dryck.**
- **Har du en hälsoutmaning så är det extra fördelaktigt att fortsätta ta dubbel dos eller mer under en tid. I annat fall kan du nu återgå till normaldosen 0,6 dl TVÅ gånger per dag eller dubbel dos (1,2 dl) TVÅ gånger per dag om du har en hälsoutmaning, eller ta mer tills du uppnått önskat resultat. Minska eller öka därefter dosen till den nivå som fungerar bäst för dig för att underhålla dina nivåer och resultat. ASEA är ofarligt oavsett dos och bidrar till alla hälsoprocesser.**
- **Vid träning och tävling:** Drick dessutom 0,6-1,2 dl ca 10-20 min före träning eller tävling samt 0,6 dl (60 ml) efteråt. Detta är i tillägg till den vanliga dagsdosen. Vilket ytterligare främjar prestation, uthållighet och återhämtning!

Detox / Läkningsprocessen

Detox/Läkningsprocessen (också kallad utrensnings- eller avgiftningsprocessen) är ett resultat av att kroppen arbetar med att göra sig av med avfallsämnen och gifter.

Reagerar du och får olika symptom när du börjar använda ASEA?

Vid naturlig balansering kan symptom förvärras under en kort tid. Dessa reaktioner i början är faktiskt ett tecken på att ASEA fungera och ett positivt svar från din kropp.

Din kropp går igenom en process med att bli kvitt slaggämnen, gifter och tungmetaller. Sådana reaktioner är tillfälliga och kan komma med en gång eller efter några dagar eller veckor från att du börjat med ASEA. Detta är som sagt ingen negativ reaktion på ASEA utan kroppens egen naturliga positiva balanseringsprocess.

Vilka kan symptomen vara?

Långt ifrån alla känner någon detox. De vanligaste symptomen på de som gör det kan vara huvudvärk, illamående, hudklåda, trötthet och allmän trötthetskänsla. Om du är en person, som upplever att du i början får sådan symptom, **så skall du veta att det är ett gott tecken och att du är på väg mot bättre hälsa**. De flesta symptom går över efter 1-3 dagar, men i sällsynta fall kan de vara i flera veckor. Det kan också i enstaka fall uppstå ett lätt förhöjt blodtryck på grund av att njurarna jobbar för att avskilja avfallsämnen. Detta är tillfälligt och varar bara en kort stund. Halten av salt i ASEA är ytterst låg och påverkar därmed inte blodtrycket. I en underhållsdos ASEA (60 ml) är det inte mer salt än i tre morötter eller i en skiva bröd.

Varför sker detta?

De reaktiva molekylerna i ASEA hjälper cellerna i kroppen att fungera bättre och mera effektivt. Läkningsprocessen beror på att cellerna balanseras och kan jobba mer effektivt med att bli av med avfallsämnen på olika sätt. De tillfälliga avgiftningsreaktionerna kommer ofta på grund av uttorkning i kroppen. Kroppen behöver tillräckligt med vatten för att effektivt kunna rensa ut avfallsämnena.

*För att minska eventuella symptom under avgiftningsprocessen är det väldigt viktigt att du dricker tillräckligt med **vatten**.*

Drick bra med vatten under dagen!

- En bra riktlinje är 30 ml per kilo kroppsvikt.
- Exempel: Vikt (kg) x 0,03 = X liter/dag. En person på 70 kg = 2 liter vatten per dag!

Vad gör du om symptomen blir för starka?

- Öka ditt dagliga intag av vatten, reducera dosen ASEA till hälften
- I extrema fall kan du
 - Minska dosen till 15 ml (1 msk) en till två gånger per dag
 - Öka ditt intag av vatten ytterligare
 - Var snäll mot dig själv och ge dig den vila och sömn du behöver
- Ha tålamod under de första 90 dagarna, din kropp håller på att städa, rensa och balansera sig själv

Viktiga råd och anvisningar.

- ASEA är något du kan ta under livets alla skeden (det krockar inte med något annat), för att optimera din cellkommunikation och cellernas funktioner, genom det som är inblandat i ALLA kroppens livsprocesser dvs: **Redox Signal Molekyler**
- ASEA ökar cellernas effektivitet. Kom ihåg att dricka rikligt med vatten varje dag!!!
- I öppnad flaska är ASEA hållbart i 1 år efter att det blivit producerat. Detta är baserat på tester avseende halten av Redox signalmolekyler i flaskan. Därefter minskar sakta andelen Redox Signal Molekyler, men blir aldrig farligt att inta.
- Efter öppnandet av flaskan rekommenderas att innehållet intas inom 1 månad.
- ASEA kan förvaras i kylskåp, om man så önskar, vilket kan förbättra smakupplevelsen i början, men det är inte nödvändigt utan den kan stå framme. ASEA påverkas inte av värme eller kyla.
- **Smaken och innehållet:** ASEA vattnet är inte en juice eller ett antioxidanttillskott. Det innehåller stabila Redox Signalmolekyler, som har producerats från destillerat vatten och rent salt (natriumklorid) **H₂O** och **NaCl**, i en patenterad process. Precis som kroppen gör dessa molekyler av salt och vatten i våra celler, så görs även ASEA. Smaken kan därför påminna om den man kan erfa i en simbassäng. ASEA är helt ofarligt och innehåller inga som helst skadliga kemiska ämnen utan enbart ingredienserna salt och vatten som i flaskan består av slutresultatet: **Redox Signal Molekyler**, kroppens egen magi för alla livsavgörande kroppsprocesser!
- När kroppen efterhand balanseras, erfar många att smaken också förbättras, så att den till slut inte skiljer sig från smaken av vanligt friskt och gott vatten.
- ASEA kan hällas upp i en liten sprayflaska och sprayas i näsa, öron, ögonen och där du önskar. Även skönt uppfräschande att spraya i ansiktet!
- Dessa främjande Redox Signalmolekyler finns nu även för **utvändigt bruk** i en gel **RENU 28** som med fördel kan appliceras på huden för att skydda, reparera och balansera samt på alla yttre obalanser samt muskler och leder (ökar blodcirkulationen med ca 50 procent redan första appliceringen) och för en miljövänlig och kroppsriktig daglig giftfri vård av ditt yttre. Ta gärna del av vad studier visar med kroppens egen magi! <http://doyourenu.com/sv-se/RENU-28>

Skriv ner här:

Vad vill du förbättra när det gäller din hälsa?