



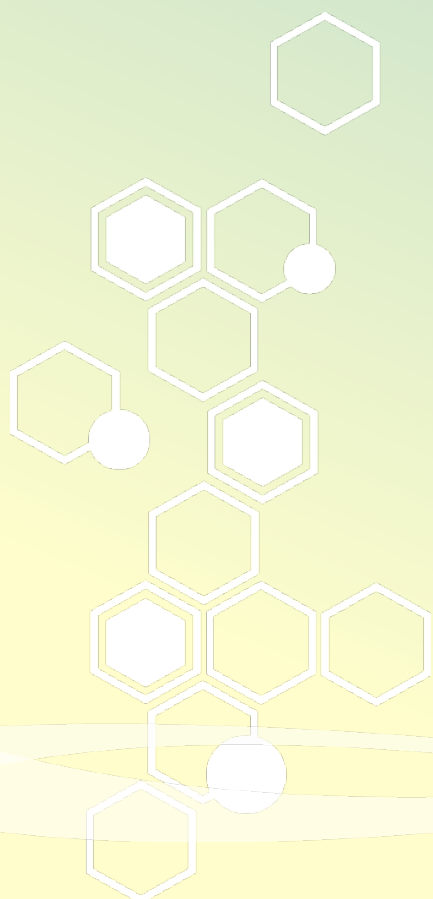
ASEA™

Dosering och Användar Guide

HEALTHYSELF

HEALTHYSELF™

Empower your body to heal itself.™



Innehåll

- Kropps Inventerings Schema
- Att tänka på / Bra att veta
- Dosering och användning
- Viktiga fakta
- Balanserings processen

Gratulerar till ditt beslut att förbättra din hälsa!

Medvetenhet är första steget mot en positiv förändring. Det är viktigt att veta ditt utgångsläge för att kunna följa din förbättring och förstå den nytta du får när du tar ASEA. Ta därför gärna några minuter och svara på frågorna här nedanför, innan du börjar med ASEA. Fortsätt sedan att fylla i respektive kolumn och följ dina resultat under de nästkommande tre månaderna.

INSTRUKTION: Gradera din nuvarande hälsosituation från 1 (inte så bra) till 5 (mycket bra), summera sedan den totala siffran längst ner. **OBS:** Ju högre siffra, ju bättre hälsa!

Kroppsinventerings Schema

	Day 1	Week 1	Month 1	Month 2	Month 3
Datum					
Energi nivå					
Muskler och leder					
Workout Recovery					
Stress nivå					
Sömn kvalitet					
Mental skärpa					
Allmänt hälsotillstånd					
Uthållighet					
Total summering:					

Här kan du skriva ner övriga saker du skulle vilja blev bättre med din hälsa:

Att tänka på / Bra att veta

- Drink eller ät inte 5 minuter före eller efter att du dricker ASEA. Du behöver **INTE** ta ASEA på fastande mage.
- Drink ASEA rent: blanda inte med något annat och drick **INTE** direkt ur flaskan.
- Drink ASEA direkt efter att du hållt upp det i ett plastglas, en pappersmugg eller riktigt glas. (Glaset ska vara rent och torrt innan, för att undvika neutralisering. Använd **INTE** metall.)
- Alla kroppar reagerar olika. En del **KÄNNER** skillnad omedelbart, medan andra känner något först efter en eller flera månader; oavsett så påvisar studier att ASEA börjar verka redan inom 20 minuter efter ett glas. **ASEA FUNGERAR därmed oavsett!**

Dosering / Användning

- Börja med 0,6 dl (60 ml) **TVÅ** gånger per dag.
- Ta din första dos ASEA direkt när du vaknar. Ta din andra dos under eftermiddagen/kvällen. (Vid sömnproblem ta den andra dosen eller en extra dos innan du lägger dig.)
- Under dag 7, om du **INTE** känt några uppenbart märkbara skillnader, **DUBBLA DOSEN** (till 1,2 dl / 120 ml, två gånger per dag).
- Under dag 14, om du **INTE** känt några uppenbart märkbara skillnader, öka dosen till 2 dl två gånger per dag).
- Som en **generell guide**:
 - 0,6 dl (60 ml) två gånger per dag - Hälsa/förebyggande/underhållsdos
 - 1,2 dl (120 ml) två gånger per dag - Vid hälsoproblem / obalanser
 - 2,5 dl (250 ml) två gånger per dag - Svårare hälsoproblem / svårare obalanser
 - **Athleter/Idrottsutövare**: Under vanlig träning, drick ytterligare 0,6-1,2 dl (60-120 ml) ca 20 minuter före träning
 - **Under tävlingar och för elitidrottsmän**: Ta 1,2 dl-2 dl (120-250 ml) 20 minuter före loppet/tävlingen/hårdträningen. Genom att även dricka 0,6 dl efteråt främjar återhämtningen!
- **Undantag**:
 - För de som är **sensitiva/känsliga** och/eller har **vatten restriktioner**, starta med 0,3 dl (30 ml) 2 gånger per dag och öka dosen med 0,3 dl var 3:e till 4:e dag, efter förmåga, upp till normal rekommenderad dagsdos.

- Alla personers cellulära tillstånd är olika och reagerar olika på olika saker. Ta den dos av ASEA som fungerar bäst för dig. **ASEA har 0 toxicitet/0 giftighet på alla nivåer och är 100% säkert att inta, helt giftfritt, påverkar inte några mediciner och är helt naturlig för kroppen/ kroppseget.** Det är säkert för alla åldrar och alla hälsotillstånd. (Gravida kvinnor bör konsultera sin läkare/bammorska före man börjar med ASEA).
- Once beneficial results are achieved, decrease/increase to the amount that works best for desired results.

Important Facts

- The shelf life of ASEA is 1 year. ASEA recommends using opened bottle within one month.
- ASEA can be refrigerated if desired. If ASEA freezes, allow to thaw completely before consuming. Extreme temperature does not affect ASEA.

The Healing Process

What is it?

The healing process (also referred to as a cleansing or detoxification process) is a result of the body working to eliminate waste products faster than they can be properly disposed of. Only a small percentage of people will experience this process.

Am I Reacting to ASEA? **NO!**

Any noticeable symptoms are in fact signs that ASEA **IS WORKING** and is a **POSITIVE** response. Symptoms usually occur due to dehydration. Without proper hydration your body will not have adequate fluid to move the toxins out of the body efficiently, causing a temporary increase in symptoms during the healing process. Your body is cleansing itself of impurities, toxins, and heavy metals. Again, this process is temporary and can occur immediately or within several days of starting ASEA. This is **NOT** a negative reaction to ASEA.

Why Does it Happen?

The redox signaling molecules in ASEA help with cellular function and efficiency. The healing process is the result of the cells working to eliminate waste products (like taking out the "garbage") through all elimination channels and sets the stage for regeneration. The end result: old cells are replaced with new vibrant cells. Consuming adequate amounts of water is **KEY** to help minimize the length and severity of this process as your body works through this phase.

*Innehållet i det här dokumentet är för informationsmässigt syfte och inte för att diagnostisera, behandla, bota eller förebygga några medicinska tillstånd, sjukdomar eller användas i stället för din läkares rådgivning. Den här informationen delges av en oberoendepartner till ASEA och ska inte ses som medicinsk rådgivning. Bara en legitimerad hälsoterapeut/läkare får ge dig sådana råd.

- **IMPORTANT:** The recommended water consumption per day is 1/2 your body weight in ounces of water. (Example: a 150 lb. person should drink 75 ounces of water/day.)

Healing Process/Detox Symptoms:

- The most common symptoms are headache, GI symptoms, rash, general malaise or fatigue. A slight rise in blood pressure may also occur, which is normal. The kidneys, while trying to get rid of the “garbage”, will, at times, order an increase in blood pressure to help expel the toxins. This is a **temporary** condition and with adequate water should pass quickly.
- There are only 123 mg. of sodium per 4 ounce serving, which is less than is found in one slice of whole wheat bread. Almost any salt-restricted diet can be modified to include ASEA.
- If you are experiencing any of these symptoms, this is a great sign that improvement in your health has begun...CONGRATULATIONS!!!

If your symptoms are severe, take the following steps:

- Reduce your dosage by 50%, increase your water intake and call your sponsor.
- In extreme cases you can lower the amount to 1/2 ounce - 1 ounce per day or spray your tongue 5 times per day for a few days, then increase by 1 ounce per day as tolerated.
- Rest, take care of yourself and **BE PATIENT for the first 90 days** - your body is healing.

WELCOME TO
ASEA™