

PROTOKÓŁ BIOPATYCZNY CZĘŚĆ 1

Imię i nazwisko: Anna Stępień

Data: 07.02.2026

Czas trwania kuracji: 5 tygodni

Kontrola – powtórzenie testów po 5-6 tygodniach

Forma wsparcia: indywidualny protokół wspierający, regularna aurikuloterapia oraz sesje światłem podczerwonym (IR).

Niniejszy protokół biopatyczny został opracowany indywidualnie w oparciu o przeprowadzoną konsultację, szczegółowy wywiad zdrowotny, dostępne wyniki badań oraz analizy funkcjonalne organizmu. Każde zalecenie wynika z całościowego obrazu klinicznego i zostało dopasowane do aktualnych potrzeb organizmu.

Proces zdrowienia nie jest zjawiskiem natychmiastowym. Organizm potrzebuje czasu, aby przywrócić równowagę – szczególnie wtedy, gdy zaburzenia rozwijały się stopniowo przez dłuższy okres. Dlatego terapia została zaplanowana jako proces etapowy, uwzględniający naturalne tempo regeneracji i zdolności adaptacyjne organizmu.

Zalecenia zawarte w protokole mają charakter regulacyjny i funkcjonalny. Ich celem nie jest maskowanie objawów, lecz poprawa warunków wewnętrznych, w których organizm może skuteczniej uruchomić własne mechanizmy naprawcze. Plan terapeutyczny może być modyfikowany w trakcie współpracy – w zależności od reakcji organizmu oraz obserwowanych efektów.

W czasie stosowania protokołu mogą pojawić się przejściowe reakcje adaptacyjne (tzw. reakcje Herxheimera). Mogą one obejmować m.in. ból głowy, wzmożoną potliwość lub zmianę zapachu potu, uczucie zmęczenia, luźniejsze stolce, zmiany

w zapachu lub kolorze moczu. Objawy te są zwykle sygnałem, że organizm uruchamia procesy regulacyjne i detoksykacyjne. Reakcje adaptacyjne mogą mieć również indywidualny charakter i różnić się nasileniem. W przypadku nadwrażliwości zaleca się wolniejsze wprowadzanie preparatów oraz bieżącą obserwację samopoczucia. Warto prowadzić krótkie notatki dotyczące reakcji organizmu.

Ważna informacja: Nie należy samodzielnie odstawiać leków przepisanych przez lekarza bez wcześniejszej konsultacji. W przypadku silnych lub niepokojących reakcji należy skontaktować się z biopata.

Celem terapii jest:

- poprawa warunków wewnętrznych funkcjonowania organizmu (nawodnienie, regulacja równowagi kwasowo-zasadowej, uzupełnienie niedoborów),
- wsparcie układu trawienego, odpornościowego i hormonalnego,
- regulacja pracy jelit i odbudowa śluzówek,
- usprawnienie funkcji żołądka, wątroby, jelit oraz mitochondriów,
- stopniowe zmniejszanie przeciążeń regulacyjnych i stanów zapalnych,
- wsparcie procesów wiązania i eliminacji toksyn,
- wzmocnienie zdolności adaptacyjnych organizmu,
- aktywacja naturalnych procesów samoregulacji i regeneracji,
- przygotowanie organizmu do dalszej, bardziej ukierunkowanej pracy terapeutycznej.

STRUKTURA PROCESU TERAPEUTYCZNEGO

Proces terapeutyczny został zaplanowany w sposób etapowy – tak, aby był bezpieczny, przejrzysty oraz dostosowany do reakcji organizmu. Każda faza ma określony cel i stanowi przygotowanie do kolejnych kroków terapii.

Aktualny protokół obejmuje okres około 5 tygodni i koncentruje się na pierwszych dwóch etapach pracy terapeutycznej.

FAZA 1 – PRZYGOTOWANIE I STABILIZACJA ŚRODOWISKA WEWNĘTRZNEGO

Czas trwania: około 14 dni

Celem tej fazy jest uporządkowanie podstawowych procesów regulacyjnych oraz stworzenie korzystniejszych warunków do regeneracji. Na tym etapie stabilizowane są kluczowe funkcje organizmu, które mają znaczenie dla dalszego przebiegu terapii. Jest to etap przygotowawczy – wzmacniający fundament pod kolejne działania.

FAZA 2 – STOPNIOWA REDUKCJA PRZECIĄŻEŃ I WSPIERANIE REGULACJI

Czas trwania: około 21 dni

W tej fazie wspierane są naturalne mechanizmy samoregulacji organizmu, przy jednoczesnym monitorowaniu reakcji i dostosowywaniu intensywności działań. Celem jest zmniejszenie obciążeń funkcjonalnych, poprawa zdolności adaptacyjnych oraz stopniowe przywracanie równowagi regulacyjnej.

CZĘŚĆ WYKONAWCZA – ZALECENIA:

Poniżej znajduje się część praktyczna protokołu, obejmująca m.in.:

- wsparcie witaminowo-mineralne
- trawienie i wchłanianie
- równowagę kwasowo-zasadową
- procesy oczyszczania
- wsparcie hormonalne
- zioła i wsparcie roślinne
- stylu życia i zalecenia ogólne
- żywienie i jadłospis
- rekomendacje diagnostyczne
- propozycja terapii komplementarnych

Ta część stanowi aktualny plan działania i może być modyfikowana w trakcie współpracy.

PROPOZYCJA SUPLEMENTACJI DZIENNEJ:

FAZA 1 – 14 dni (REGULACJA pH, ŚLUZÓWKI, STRES)

Cel ogólny: regulacja pH, ochrona śluzówek, uruchomienie detoksykacji, wyciszenie osi stresowej.

Codziennie rano na czczo:

- wypij 2 szklanki ciepłej wody
- **Sanuvis** – 60 kropli do pół szklanki wody <https://www.arnika.no/sanuvis-100ml-dil> **Sanuvis** wspiera regulację środowiska wewnętrznego i procesy metaboliczne na poziomie komórkowym, pomagając poprawić wykorzystanie tlenu i równowagę kwasowo-zasadową. Działa stabilizująco na tkanki oraz wspiera naturalne mechanizmy regeneracyjne organizmu.
- **L-glutamina** miarkę rozpuścić w wodzie
https://detox.no/products/longevity-molecules-l-glutamin-tarmhelse-muskelrestitusjon-immunforsvar?_pos=13&_sid=a7e797084&_ss=r **L-glutamina** wspiera regenerację i odbudowę śluzówki jelit, stanowiąc podstawowe paliwo dla komórek nabłonka jelitowego. Pomaga poprawić integralność bariery jelitowej i zmniejszyć nadreaktywność przewodu pokarmowego.

KSM66 - Ashwagandha ØKO https://www.arnika.no/ksm66-ashwagandha-oko-120-kapsler	1x1					1	
	Ashwagandha jest zasadna w tym przypadku, ponieważ pomaga obniżyć przewlekłe napięcie organizmu, które według analiz jest podwyższone mimo dobrej ogólnej regeneracji. Wspiera regulację osi stresu (układ nerwowy–nadnercza), co może pośrednio zmniejszać nadreaktywność jelit i śluzówek. Dodatkowo działa stabilizująco na nastrój i sen, co w okresie menopauzy oraz przy obciążeniach hormonalnych ma istotne znaczenie dla całkowitej regulacji organizmu.						

Sanuvis należy stosować równocześnie przez cały czas trwania kuracji, również w fazie 2, 3 i 4, ale łącznie nie dłużej niż około 4 miesiące.

WAŻNE:

przy innej diecie niż ten przykładowy plan posiłków:

Śniadanie: białko + tłuszcz + warzywa

Obiad: białko + tłuszcz + warzywa

Kolacja: węglowodany + warzywa

jeśli masz śniadanie lub obiad typowo węglowodanowe nie przyjmuj karczocha z lipazą.

FAZA 2 – 21 dni REGULACJA SPECYFICZNA

Cel ogólny fazy 2

Po przygotowaniu organizmu w fazie 1 (regulacja pH, śluzówki, stres, trawienie) faza 2 ma na celu pogłębienie regulacji funkcjonalnej, bez działań agresywnych.

Główne cele: • dalsza odbudowa i stabilizacja jelit • łagodna immunoregulacja (SANUM) • wzmocnienie odporności adaptacyjnej i regulacja stresu

W fazie 2 wszystkie preparaty z fazy 1 SĄ KONTYNUOWANE bez zmian dawek, a poniżej wymienione preparaty są DODATKIEM.

SUPLEMENTACJA – FAZA 2 (DODATKOWO)

Immunoterapia:

Fortakehl 10 kropli raz dziennie wcierać w zgięcie łokcia, aż skóra będzie sucha rano na czczo przed śniadaniem, razem z Sanuvis <https://www.arnika.no/fortakehl-d5-10ml-dil> Preparat wspiera regulację przewlekłych obciążeń bakteryjnych oraz pomaga przywracać równowagę immunologiczną organizmu. W tym przypadku ma na celu modulację reakcji zapalnych i odciążenie osi jelito–układ odpornościowy. Stosowany w fazie 2 wspiera głębszą regulację po wcześniejszym przygotowaniu środowiska jelitowego.

Polysan A 10 kropli raz dziennie wcierać w zgięcie łokcia, aż skóra będzie sucha rano na czczo przed śniadaniem w łokieć <https://www.arnika.no/polysan-a-diagnosev-ske-10ml> Polysan A działa regulacyjnie na obszary związane z reakcjami alergicznymi, nadreaktywnością śluzówek oraz przeciążeniem immunologicznym. W tym przypadku wspiera wyciszenie reaktywności jelit i układu oddechowego oraz pomaga stabilizować odpowiedź organizmu na bodźce środowiskowe.

Polysan K 10 kropli raz dziennie wcierać w zgięcie łokcia, aż skóra będzie sucha rano na czczo przed śniadaniem w łokieć <https://www.arnika.no/polysan-k-diagnosev-ske-10ml> Polysan K wspiera regulację metabolizmu, wątroby oraz gospodarki lipidowo-hormonalnej. W tym przypadku ma znaczenie przy obciążeniu metabolicznym, torbielach oraz potrzebie usprawnienia procesów detoksykacyjnych i przemian estrogenów. Działa jako element stabilizujący funkcję wątroby i układu trawiennego w fazie pogłębionej regulacji.

Przygotuj sobie:

Zaraz po przebudzeniu:

- Pijesz 2 szklanki ciepłej wody

Na czczo przed posiłkiem, najlepiej 15-30 minut wcześniej

- Sanuvis 60 kropli do pół szklanki wody
- L-glutamina miarka na pół szklanki wody
 - Fortakehl 10 kropli na łokieć
 - Polysan A 10 kropli na łokieć
 - Polysan K 10 kropli na łokieć

10 minut przed posiłkiem lub z pierwszym kęsem Artichoke & Lipase Complex 1 tabletka- śniadanie musi być z tłuszczem, jeśli nie jest pominięty suplement.

Do śniadania:

- Menopause Multinutrient 2 tabletki
- OmniOmega Krill olje 1 tabletka
- Quercetin Complex 1 tabletka

Po śniadaniu:

- NoordCode - Complete Collagen miarka + Longevity Molecules - Vitamin C pół łyżeczki

10 minut przed posiłkiem lub z pierwszym kęsem Artichoke & Lipase Complex 1 tabletka obiad musi być z tłuszczem, jeśli nie jest pominięty suplement

Do obiadu:

- **OmniOmega Krill olje 1 tabletka**
- **Menopause Multinutrient 1 tabletka**
- **Witamina E 1 tabletka**
- **Gotu kola 1 tabletka**
-

Do kolacji:

- **Ashwagandha 1 tabletka**
- **Gotu kola 1 tabletka**
- **Gutmax 2 tabletki**

Przed snem:

- **Magnesium Taurate 2 tabletki oraz melisa zaparzona**

Zalecenia dietetyczne:

7-14 - dniowa dieta regulująca - rozważ dietę Ewy Dąbrowskiej lub dietę warzywną w celu wyrównania pH.

- Unikaj całkowicie produktów spożywczych mogących wywołać alergie i/lub nietolerancje
- Pij odpowiednią ilość płynów.

- W pierwszym tygodniu nie należy spożywać białka, a w kolejnych tygodniach należy spożywać je w umiarkowanych ilościach.
- Spożywaj głównie produkty, które działają alkalizująco na organizm, dzięki czemu możliwe będzie wydalenie toksyn zakwaszających - głównie skupiaj się na warzywach zielonych, koktajlach, sokach warzywnych, zupach warzywnych, bulionach
- Spożywaj produkty surowe (warzywa bogate w błonnik i dobre oleje, np awokado), które regulują florę jelitową i wzmacniają układ odpornościowy, a błonnik przyczynia się do oczyszczania jelit z resztek pokarmu.
- Przyjmuj odpowiednią ilość witamin i minerałów, które stymulują zdolności samoleczenia organizmu (obecnie warzywa i owoce mają niewiele witamin i minerałów, dlatego istotna jest suplementacja nimi).

Możesz gotować na pierwszy tydzień:

1. Zasadowa zupa jarzynowa dr Thomasa Raue

Dynia, fasola szparagowa, seler i marchew w równych częściach. Po umyciu i oczyszczeniu warzyw, pokrój je na kawałki wielkości kęsa i włóż do rondla. Zalej wodą tak, aby przykryła warzywa i gotuj na wolnym ogniu, aż zmiękną. Dodaj odrobinę soli ziołowej i 1 łyżeczkę oleju kokosowego.

Alternatywnie możesz użyć:

2. Bogata w przeciwutleniacze zupa jarzynowa

Kapusta, jarmuż, brokuły, kalafior, cebula (żółta i/lub czerwona), dymka lub por, marchewka lub bataty.

Po umyciu i oczyszczeniu warzyw, pokrój je na kawałki wielkości kęsa i włóż do rondla. Zalej wodą tak, aby przykryła warzywa i gotuj na wolnym ogniu, aż zmiękną. Dodaj odrobinę soli ziołowej i 1 łyżeczkę oleju kokosowego. Możesz wybrać inne warzywa niż sugerowane.

Śniadanie

Rozpocznij dzień od:

- Pół organicznego soku grejpfrutowo-jabłkowego (Helios), 1 łyżeczki łuski błonnika (psyllium), 1-2 łyżeczki.
- 1 szklanka zasadowej zupy warzywnej dr. Thomasa Raue lub zupy warzywnej bogatej w przeciwutleniacze.
- 1 szklanka jagód
- 1 szklanka herbaty ziołowej, takiej jak herbata koperkowa (w zależności od ilości)

Obiad

Wybieraj codziennie inne warzywa, najlepiej w różnych kolorach, aby dostarczyć organizmowi dużo składników odżywczych.

Nie jedz codziennie tego samego, ale wybierz z poniższych:

- ½ szklanki komosy ryżowej lub kaszy jaglanej
- 1 porcja surowych warzyw:
 - o Młody szpinak, starta dynia, starta marchewka. Dodaj oliwę z oliwek i odrobinę wyciśniętego soku z cytryny.
 - o Zielona sałata, ogórek, łodyga selera i rzodkiewki, ½ awokado. Dodaj oliwę z oliwek i odrobinę wyciśniętego soku z cytryny.
 - o Starta dynia, starte buraki i marchewka. Dodaj oliwę z oliwek i odrobinę wyciśniętego soku z cytryny.
- Lub 1 porcja warzyw gotowanych na parze/pieczonych:
 - o Brokuły, fasolka szparagowa i buraki. Dodać oliwę z oliwek i odrobinę soku z cytryny.
 - o Marchew, buraki i dymka. Dodać oliwę z oliwek i odrobinę soku z cytryny.
 - o Bataty, koper włoski i brokuły. Dodać oliwę z oliwek i odrobinę soku z cytryny.
- Organiczny olej kokosowy (z pierwszego tłoczenia) dodany do potrawy

Obiad

Sok, do wyboru

- ½ szklanki świeżego soku z buraków
- sok z zielonych warzyw (łodyga selera, ogórek i limonka)

Warzywa:

- 1 szklanka zupy warzywnej na bazie sosu dr. Thomasa Raue
- 1 talerz gotowanych na parze/pieczonych warzyw: koper włoski, szparagi i kalafior. Dodać oliwę z oliwek i odrobinę soku z cytryny.
- Organiczny olej kokosowy (olej z pierwszego tłoczenia) dodany do jedzenia

- 1 szklanka herbaty ziołowej (herbata z kopru włoskiego, dobra na trawienie). Herbata rumiankowa wieczorem (działa uspokajająco).

Pamiętaj, aby dokładnie przeżuwać pokarm, aby stał się płynny przed połyknięciem.

Produkty, których należy unikać:

- przetworzone produkty, gotowe jedzenie do podgrzania
- cukru oraz potraw z dodatkiem cukru, syropów glukozowo-fruktozowych,
- mąki pszennej i wszelkich wyrobów z pszenicy w tym chleb, ciasta, pierogi, makarony,
- białego ryżu, wafli ryżowych, mąki ryżowej,
- nabiału pasteryzowanego w tym mleka, jogurtów smakowych,
- margaryny,

- soków owocowych, syropów, dżemów,
- napojów roślinnych, wody smakowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane,
- owsianek,
- soi i przetworzonych z niej produktów, np: tofu,
- olejów roślinnych,
- serów dojrzewających i pleśniowych, np. camembert, oscypek, parmezan,
- ziaren zbóż,
- kukurydzy,
- produktów w puszcze,
- ketchup, ocet, majonez, sosy gotowe w słoikach, zupy i sosy w proszku,
- wędlin, parówek, kiełbas sklepowych,
- smażonego jedzenia,
- ryb wędzonych oraz ryb hodowlanych,
- kawy, czarnej herbaty, alkoholu,
- pokarmów zawierających lektyny: rośliny strączkowe, orzechy, nasiona - chyba, że moczone, kiełkujące, zboża, niektóre warzywa, np: pomidor, cukinia, papryka, bakłażan, ziemniaki.

Po dwóch tygodniach diety warzywnej, lub po tygodniu wprowadź białko do diety.

CO JEŚĆ:

- **Zupy i buliony:** warzywne, kostne (powoli wprowadzać), kurze
- **Warzywa gotowane/duszone:** marchew, dynia, batat, cukinia, brokuły (delikatnie), buraki (małe ilości), szpinak,
- **Kleiki ciepłe:** ryżowy, kasza jaglana

- **Białko:** ryby białe (dorsz, mintaj, łosoś), jajka (gotowane), kurczak/indyk (gotowane, duszone)
- **Tłuszcze:** oliwa z oliwek (na zimno), ghee, masło klarowane, olej kokosowy (małe ilości)

Jedzenie wspierające śluzówki: zupy, gotowane, ciepłe pokarmy, soki warzywne, koktajle zielone, warzywa świeże i gotowane, jaja, gotowane mięso, owoce wspierające trawienie: ananas, papaja, maliny, truskawki, wiśnie, granaty. Potrawy z przyprawami korzennymi, dużo kolendry, natki pietruszki.

Przykładowy plan posiłków:

Śniadanie: białko + tłuszcz + warzywa

Obiad: białko + tłuszcz + warzywa

Kolacja: węglowodany + warzywa

Przykładowy plan dnia według zasad:

Śniadanie:

Frittata z zielonymi warzywami – szpinak, jarmuż

Omlet z warzywami

Pudding chia z jagodami, mlekiem kokosowym i orzechami, pestkami dyni

Kiełbasa ekologiczna 98% mięsa z sałatką

Szakszuka z tofu

Obiad:

Pieczona karkówka wieprzowa z grillowanymi warzywami – marchew, pasternak, seler.

Curry z kurczakiem i warzywami

Makaron z cukinii w sosie kokosowym z rybą

Muffinki kokosowo-szpinakowe

Awokado faszerowane białym serem lub mielonym mięsem, zapiekane w sosie pomidorowym

Obiad/kolacja

Batoniki pieczone w piekarniku z sosem pomidorowym i olejem kokosowym

Kasza gryczana z warzywami

Pudding jaglany (daktyle, proso, woda lub mleko kokosowe)

Zupa z soczewicy i pomidorów

Salatka z buraków, komosy ryżowej, orzechów włoskich i jabłka.

NOTUJ KONIECZNIE KIEDY CZUJESZ SIĘ GORZEJ PO JEDZENIU ALE TEŻ PO SUPLEMENTACJI.

RYTM POSIŁKÓW:

- **3 posiłki dziennie** o stałych porach, np 8.00, 13.00, 18.00 koniecznie ustal godziny posiłków i zachowaj przerwy między nimi, nie podjadaj.
- Ostatni posiłek minimum **3h przed snem**
- **Powolne jedzenie, dokładne żucie**
- **KAWA: 2 filiżanki do 12.00**

STYL ŻYCIA

Aby terapia przyniosła realne efekty, suplementacja musi iść w parze z codziennymi wyborami. Preparaty są wsparciem, ale to styl życia tworzy warunki do regulacji. Im bardziej konsekwentnie dbasz o podstawy, tym skuteczniej organizm wykorzysta to, co mu dostarczasz.

W tym okresie szczególnie ważna jest dieta — prosta, stabilna, oparta na jakościowych produktach, bez nadmiaru cukru i przetworzonych węglowodanów. Przy tendencji do fermentacji i wahań metabolicznych sposób jedzenia ma bezpośredni wpływ na jelita, wątrobę i równowagę hormonalną.

Sen jest kluczowym elementem regeneracji. Staraj się spać około 7–8 godzin w ciemnym, chłodnym pomieszczeniu. Ogranicz światło niebieskie wieczorem i daj układowi nerwowemu sygnał, że może przejść w tryb naprawy.

Wspieraj naturalne procesy detoksykacyjne poprzez codzienny ruch. Spacer, delikatna joga, ćwiczenia oddechowe czy sauna (jeśli dobrze tolerowana) poprawiają krążenie i pracę układu limfatycznego. Szczotkowanie ciała na sucho może dodatkowo pobudzić przepływ limfy.

Zwracaj uwagę na stan swojego układu nerwowego. Organizm regeneruje się tylko wtedy, gdy znajduje się w trybie „odpoczynek i trawienie”. Przewlekłe napięcie hamuje procesy trawienne, hormonalne i odpornościowe. Naucz się rozpoznawać momenty przeciążenia i wprowadzaj krótkie przerwy na wyciszenie w ciągu dnia.

W Twoim przypadku równowaga między regulacją jelit, metabolizmem a układem nerwowym jest fundamentem całego procesu. Suplementy wspierają ten kierunek, ale to codzienna konsekwencja otwiera „zamki”, które chcemy odblokować.

RECEPTURY:

WYREGULUJ TRAWIENIE: Możesz zastosować któryś z poniższych receptur, gdy masz zatwardzenia. Nie stosuj wszystkiego naraz absolutnie.

Siemię Iniane: przy dysbiozach, zaparciach, problemach ze śluzówkami, obniża poziom cukru we krwi:

- zmiel 2 łyżki siemienia Inianego i zalej je 500 ml wrzącą wodą
- gotuj całość przez 10-20 min, odcedź
- podziel na dwie porcje i wypijaj między posiłkami lub pół godziny przed posiłkiem, rano i wieczorem
- terapia powinna trwać około 6 miesięcy

Herbatka z kory kruszyny i rumianku: działają lekko przeczyszczająco

- 2 łyżki zmielonej kruszyny i rumianku zalej 200 ml wrzącą wodą, poczekaj kilka godzin
- najlepiej wypić na noc 100 ml i 100 ml rano na pusty żołądek

Kefir i soda oczyszczona na lekkie poranne wypróżnienie

- wypełnij szklankę 3/4 kefirem i dodaj 1/3 łyżeczki sody oczyszczonej
- dobrze wymieszaj, aż się zacznie pieniać i wypij całość na noc

Olej rycynowy znany ze swoich właściwości przeczyszczających:

- okłady na brzuch: posmaruj olejem brzuch, przyłóż naturalny materiał i użyj termoformy, idź spać.

Okłady na piersi olejem rycynowym przyczyniają się do wchłaniania torbieli

ZALECANA DIAGNOSTYKA:

- badanie kału w kierunku dysbiozy - możesz zakupić u mnie w gabinecie
- kalprotektyna w kale,
- zonulina (krew lub kał)
- badanie na nietolerancje pokarmowe IgG, IgA, na początek 98 produktów - możesz zakupić u mnie w gabinecie
- morfologia + ferrytyna,
- poziom białka całkowitego i albuminy.
- densytometria (DXA),
- 25(OH)D,
- wapń, magnez, fosfor,
- fosfataza alkaliczna.
- pełny lipidogram,
- ciśnienie tętnicze,
- glukoza na czczo / HbA1c.
- analiza pierwiastkowa włosów - możesz zakupić u mnie w gabinecie
- próby wątrobowe (ALT, AST, GGTP)
- homocysteina

UWAGA: Wszystkie analizy funkcjonalne w gabinecie nie sugerują chorób, są to wykryte obciążenia organizmu, oraz tendencje do chorób.

W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI

Nie należy przerywać przyjmowania ważnych leków przepisanych przez lekarza bez konsultacji z lekarzem. Mogą wystąpić interakcje między lekami a preparatami ziołowymi. W razie wątpliwości dotyczących stosowania leków ziołowych i innych leków, skontaktuj się z lekarzem. Jeśli przyjmujesz leki, ten protokół powinien być zatwierdzony przez lekarza.

W razie pytań skontaktuj się ze mną. Pomogę Ci zarówno we wdrożeniu, jak i w doradztwie dietetycznym, coachingu i motywacji. Możesz również zarezerwować sesję akupunktury uchai w trakcie trwania protokołu. Regularna aurikuloterapia oraz sesje światłem podczerwonym (IR) będzie katalizatorem dla reszty protokołu.