

INICIO DEL REDOX, USOS Y RECOMENDACIONES

ANTES DE INICIAR

Haz un listado sobre tu salud actual, es decir: cómo te encuentras, qué desequilibrios, dolores u otros tienes.

Puedes por ejemplo hacer un listado puntuando del 0 al 10: alteraciones que percibas, zonas y/o sistemas (el digestivo, hormonal, nervioso...).

Sería también buena idea que te hicieras un análisis de sangre al empezar para, en unos meses, hacer la comparativa.

CANTIDAD A TOMAR

>> Si no tienes problemas evidentes de salud ni alta sensibilidad empieza tomando 30 ml por la mañana y 30 ml en la tarde o noche.

Cuando lleves unos días, si no has notado molestias sube a 60-60.

>> Si eres una persona sensible o con alguna enfermedad mejor iniciar con unos 15-15 durante unos días. Si no hay molestias subir a 20-20ml, 30-30ml... Ve observándote y si todo está estable ve subiendo hasta 60-60.

No hay prisa en cualquier caso, es importante escuchar y respetar el ritmo del cuerpo.

CÓMO TOMARLO

Si te es posible déjalo en la boca 1 min antes de tragarlo.

Si ves que te da mucha energía a la noche, tratar de tomar la última dosis sobre 18h o 19h.

En vez de dos tomas, también puedes realizar varias, por ejemplo: 4 tomas de 30 ml.

Beber del vasito disponible o un vaso de cristal, nunca de la botella.

No tocar el agua, ni diluir, ni remover con metal.

En caso de llevar metal en la boca (empastes metálicos, retenedores, etc.) tomar el redox con pajita o lanzarlo al final de la boca para que no toque el metal.

A poder ser tómalo con el estómago vacío y siempre separado de comida o agua unos 15min antes y después.

OTRAS RECOMENDACIONES

Es importante que bebas mucha agua, para ayudar al cuerpo a eliminar toxinas, sobre todo en las primeras semanas.

Para empezar a notar efectos perdurables es recomendable su uso al menos 3 meses, pero a veces tras unas semanas de ingesta ya pueden evidenciarse algunos cambios.

Si tienes que trasvasar a botellas pequeñas para viajar, siempre en botellas de cristal o plástico y siempre con embudos de plástico (no metal).

La botella no necesita ninguna precaución especial para su conservado pues no es sensible al frío ni al calor. No tiene fecha de caducidad.

Puede darse el caso de “crisis curativas”, es algo completamente normal. No suelen durar mucho y forman parte del proceso de desintoxicación que se realiza. Si es el caso puedes bajar un poco la dosis. Y siempre puedes contactarme si tienes dudas al respecto.

USOS del REDOX

(las cantidades son orientativas y siempre pueden personalizarse)

Asea (agua):

- Bebido: 60ml + 60ml
- Nebulizado: al menos 5 ml 1 vez al día
- En spray para cara, cuerpo y cuero cabelludo: tantas veces como quieras
- En gotas para los ojos (para ojo seco, miopía, vista cansada, etc): tantas veces como quieras pero al menos una gota en cada ojo 3 veces al día (para mejores y más rápidos resultados aplicar más)

Renu28 (gel):

Importante agitar enérgicamente antes de su uso.

Aplicar tópicamente y sobre la piel limpia que quieras tratar.

Puedes hacer tantas aplicaciones diarias como quieras. Para mejores resultados al menos 2 veces al día.

Sirve como y para:

- Crema hidratante y antiedad
- Manchas de la piel
- Caída del pelo y recuperación alopecia
- Dolores de cabeza y dolores en general
- Soriasis, eccemas
- Quemaduras, heridas, cortes...
- Varices
- Hongos
- Hemorroides
- Fístulas
- Desinfectante
- Etc.

Recuerda: CUALQUIER DUDA, COMENTARIO, CAMBIO, estoy cerca para lo que pueda ayudar desde mi experiencia y conocimiento.

Para ciertos casos quizás sea recomendable el acompañamiento de un profesional de salud de cara a personalizar y cuidar más el proceso. Si fuera así, podría pasarte contactos de confianza.

Un abrazo, Paula

Tfn y whatsapp: 630.128.900