

ORGANSKI MELEM ZA REGENERACIJU KOŽE



PROGRAM

Poštovani,

Pre početka korišćenja terapije imamo nekoliko veoma bitnih **informacija i saveta** za Vas.

Pre svega želimo da Vam naglasimo da mi nismo doktori i da isključivo sve što Vam budemo rekli je ono što smo mi primenjivali i isključivo naše iskustvo. Ako imate bilo kakvu drugu bolest morate se konsultovati sa Vašim lekarom, isto se odnosi i na ishranu i na čaj za čišćenje organizma (ako ste alergični na bilo šta od navedenog, morate se obratiti lekaru i dalje postupati po njegovim instrukcijama).

Ceo proces lečenja je jedna složena stvar koja iziskuje strpljenje, upornost i disciplinu.

Pratite uputstva iz programa koji Ste dobili i potrudite se da maksimalno ispoštujete čišćenje organizma čajem, uz to korigujte ishranu, koristite vitamine koje Vam predlažemo i pređite na biljnu kozmetiku.

Mazanje ELDEM forte melem mora biti u kontinuitetu, **svaki dan**, bez preskakanja i ako poštujete stvari koje smo navela, **prvi rezultati će se pojaviti već u prvih mesec dana mazanja ELDEM forte melema**.

Melem morate nanositi isključivo na čistu kožu, zabranjeno je mešanje sa drugim preparatima, pogotovo se ne sme mešati sa kortikosteroidima.

AKO STE KORISTILI DO SKORO PREPARATE KOJI U SEBI SADRŽE KORTIKOSTEROIDE, POTREBNO JE DA NAPRAVITE PAUZU OD 40 DANA KAKO BI ORGANIZAM SAM IZBACIO TOKSINE I NAKON TOGA MOŽETE POČETI SA MELEMOM.

Isključivo na svoju odgovornost melem možete mešati sa drugim preparatima i kortikosteroidima.

Kako bi ova priča bila kompletna, u 90% slučajeva pokazalo se da u organizmu postoje ozbiljni nedostaci, a to su:



Omega 3 D3 vitamin



Zato Vas molimo da obavezno uradite analize na ta 2 elementa, odnosa omega 3 i omega 6 u organizmu (lipidni status) i D3. I ako je nedostatak istih dobro bi bilo da se konsultujete sa lekarom kako da podignete vrednost na optimalne, a mi ćemo Vam navesti kako smo mi dolazila do tih rezultata.

Odnos omega 3 i omega 6 treba da bude 1:1 ili eventualno 1:3 u korist omega 6. Čim je taj odnos 1:5 u korist omega 6 (ili više), to je znak da imate upalni proces unutar organizma. U tom slučaju morate unositi omegu 3. Ona nam služi da suzbijemo sve upalne procese unutar organizma. Takođe uradite vitamin D3 i ako je u deficitu mora da se uzima, kao i omega.

NAŠA PREPORUKA: Omegu uzimate što većeg kvaliteta. Kvalitet omega se meri sa visokim procentom EPA i DHA forme omega 3, na etiketi treba da piše taj procenat EPA i DHA koliki je, ako ne piše procenat, tu omegu ne razmatrajte. Procenat treba da bude od 50% i naviše. Ako su soft gel kapsule, računajte na sledeći način:

Primer:

EPA 250, DHA 250. Svaka omega soft gel kapsula sadrži 1000mg

250+250=500

500 u 1000mg je 50% (to je dobra omega)

Ako je ulje u pitanju (najbolja opcija) - preporučujem ulje Kameline ili Ulje divljeg lana i bitno je da bude hladno ceđeno (za oralnu upotrebu), ali ako ne možete njega pronaći, onda bilo koju omegu sa vrednostima kao što smo Vam naveli. Ulje se pije jedna supena kašika dnevno (za odrasle). Za decu se konsultujte sa lekarom.

Uvek će Vam cena određivati kvalitet, što je skuplja znači da je visok procenat EPA i DHA forme.

Probajte naći to ulje Kameline jer ono ima idealan odnos omega 3, 6 i 9, kao i obilje vitamina E koji je jak antioksidans i odličan za ceo organizam, ako ne, onda sve kao što smo Vam naveli.



Da pređemo sada na D vitamin

D3: Preporučujemo Vigantol (ili bilo koji D3 u kapima), jer kada se uzima putem tablete jako mu je loša apsorpcija. Uzima se 20 (10 000iu) kapi uz jelo (Vigantol) i posle 3 meseca izvaditi rezultate i uporediti sa prvim da vidite kakvo je stanje. Za decu se konsultujte sa pedijatrom. Za zdravlje jednog čoveka vitamin D treba da bude 80-120, 100 je najjedalnija mera. (Najprirodniji način unosa D vitamina je sunce).

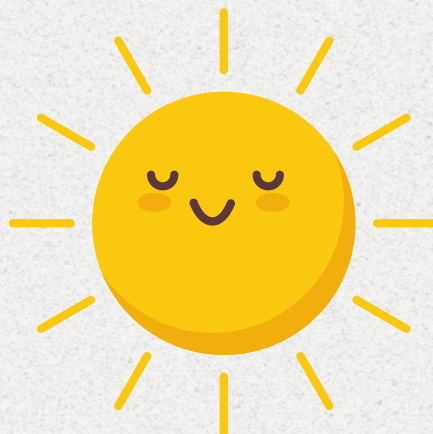
K2 je obavezan uz D3, najbolje je pronaći K2 odvojeno, u uljanoj formi (kapima), ili kao soft gel kapsule. K2 ići na 50 mikrograma dnevno. Uz visoke doze D3 vitamina obavezno je uzimati i K2 jer se stvara kalcijum pa nam taj K2 višak ugrađuje u kosti, umesto u meko tkivo. Isto se uzima uz obrok kao i D3 vitamin i omega.

Sve je to iz razloga što nam se tokom obroka luče enzimi za varenje i onda je iskorišćenje maksimalno i ispadne kao da jedete hranu bogatu omega 3 i D vitaminom.

(Hrana koja ima obilje vitamina K jeste kiseli kupus i fermentisana soja-NATTO).

Nakon 3 meseca ponoviti rezultate kako bi uočili napredak i pratili stanje. To je ono čime smo se mi vodili i kako smo uspeali da dovedemounutrašnjost organizma u balans.

Obilje dokumentacije o ovome što smo Vam naveli možete pronaći na sajtu PubMed.

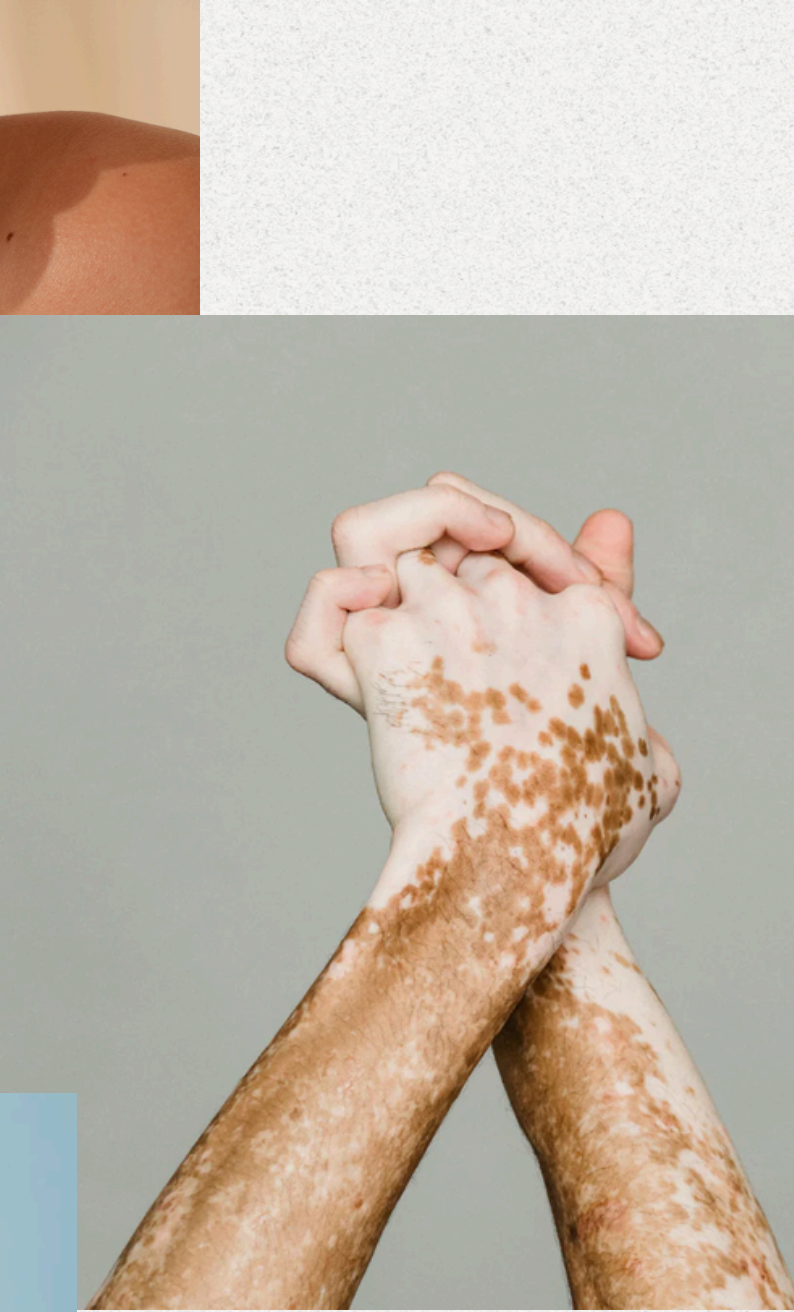


SVESNOST-POZITIVAN PRISTUP-DISCIPLINA

Svesnost - Prvo i osnovno što morate da imate je ispravna svesnost. Treba da znate šta prozrokuje pogoršanje Vašeg kožnog oboljenja, odnosno šta dovodi do njegovog daljeg širenja, a šta nasuprot tome - dovodi do zaustavljanja i suzbijanja istog. To je ona osnova da biste mogli da napredujete. Svi mi potajno želimo da problem rešimo preko noći sa jednom čarobnom biljkom i da se sutradan probudimo u periodu pre dobijanja našeg oboljenja. Međutim taj pristup, nas vodi prvo u odgađanje, a zatim i u neuspeh. Kasnije sledi razočarenje ili, daleko bilo - depresija. Stoga svesnost!

Pozitivan pristup - - Vašem oboljenju morate pristupiti pozitivno sa malim ciljevima na dnevnom nivou, koji će Vas korak po korak dovesti do onog većeg, pa na kraju i do najvećeg. Neka prvi Vaš cilj bude zaustavljanje širenja oboljenja. Važno je da tada ne idete predaleko u svojim željama i Vašim mislima dok se taj prvi korak ne desi-

Disciplina – Disciplina je možda i najbitniji faktor u celom ovom programu. Pritom, ne mislim na disciplinu da stalno trčite i jurite da bi ste bili disciplinovani, već da prosto ukoliko nešto treba da uradite u sedam ujutru, to i uradite u planirano vreme. Naravno, da se vratimo, na svesnost. Morate biti realni i svesni Vaših vremenskih i životnih okolnosti i da prema tome napravite najbolji plan za Vas, a ne potencijalno najidealniji i najbolji plan. Jer taj Vaš najbolji plan će na Vas lično delovati mnogo bolje, nego generalni i idelani plan kojeg se teško pridržavati. Zato, poštujujte to i budite dosledni i disciplinovani u tome.

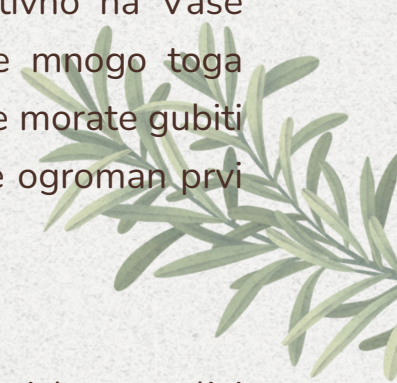




PRELAZAK NA BILJNU KOZMETIKU

Prelazak na biljnu kozmetiku - Pokušajte da Vašu kuću opremite sa prirodnim proizvodima koji su na biljnoj osnovi. **Šamponi, sapuni, kupke, deterdžent za pranje posuđa, deterdžent za pranje veša treba da budu na biljnoj bazi.**

Vrlo bitan korak gde sa njim gradite temelj za Vaš konačni cilj. Ukoliko preskočite ovaj deo, Vi ćete iako činite kroz ceo program mnoga dobra za Vašu kožu, stalno da je iritirate na razne načine. Perući ruke ostajace Vam određene hemikalije na rukama koje ne utiču super pozitivno na Vaše oboljenje. Slično je i sa Vašom pastom za zube. Možete mnogo toga pročitati u specijalizovanim časopisima o tome. Međutim i ne morate gubiti vreme na to, prosto pređite na biljnu kozmetiku i učinili Ste ogroman prvi korak.



ISHRANA

Ishrana – Najkompleksniji i najzahtevniji deo programa je ishrana, ali i ujedno vrlo jednostavan, ukoliko se posvetite tome. Bitna stavka je da znate koja hrana Vam stvara alergije i ukoliko ste alergični na određenu - upravo tu hranu izbacite iz Vašeg jelovnika, makar ona bila i „super hrana“ za Vaš problem.

U zavisnosti od Vaših parametara koje dobijete nakon vađenja odnosa omega 3 i omega 6 iz krvi, konsultujete se sa nutricionistom kako najefikasnije da postignete izbalansiran način ishrane uz suplementaciju koju smo Vam mi preporučili. **Svaki organizam je priča za sebe i sa tim u vezi nemoguće je napraviti jedan jelovnik za sve.**

Osobe koje boluju od Psorijaze, Ekcema, Dermatitisa i Seboreje moraju strogo izbaciti hranu koja je zasićena alkaloidima. Navešćemo par takvih namirnica: krompir, paradajz, paprike, patlidzan, ajvar...i sve proizvode od navedenih namirnica.



VEŽBANJE

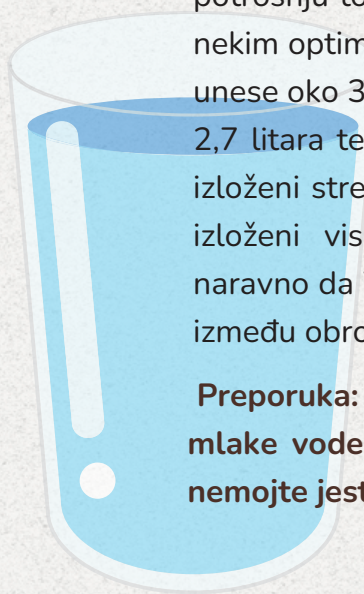
Trening - Kada govorimo o kožnim oboljenjima i treningu, redovno vežbanje je ekstremno važno. Naše telo je stvoreno da bude u pokretu. Ali, moramo biti oprezni, da slušamo naše telo, da ne preterujemo i da postignemo idealan balans. Prilikom vežbanja, krucijalno je da ostanete stalno hidrirani. Takođe par svežih urmi ili smokava bi bili odličan izbor da zadržite energiju i unesete zdrave šećere. Redovno vežbanje čini naše srca i pluća otpornijim i jačim, poboljšava metabolizam, bolje varenje, omogućava dobar san, bolju eliminaciju otpada iz organizma, zatim obezbeđuje energiju da se prevaziđe stres, snižava krvni pritisak, poboljšava stvaranje energije u Vašem telu, a osim toga poboljšava i Vaš fizički izgled.

Preporuka: 3-4 treninga sedmično, u trajanju od 45-70 minuta, srednje visokog intenziteta, bila bi najidealnija opcija. Naravno, zavisno od fizičkog i zdravstvenog stanja svako mora da nadje onaj najbolji balans za sebe.

VODA

Voda - Pored ishrane koja je ekstremno važna u procesu suzbijanja Vašeg kožnog oboljenja, podjednako važno je i unošenje tečnosti. Dehidracija, kada pričamo samo o koži dovodi do sušenja kože, a ukoliko je Vaše telo doživelo teži oblik dehidracije, posledica je i smrežurana, potupuno isušena koža. Pored toga, dehidracija utiče i na niz drugih stvari koje kako direktno, tako i indirektno pogađaju Vaše telo i Vaš imuni sistem. Samim tim, negativno utičou na Vaše kožno oboljenje i doprinose da se on ekspresno širi. Ako ne pijete dovoljno vode vi postajete dehidrirani, a dehidracija izaziva hronične bolesti, gde mislimo i na određene autoimune bolesti. Naš glavni cilj je ne da pričamo o bolestima, već da Vam predstavimo ono sto će Vam pomoći da zaustavite širenje Vašeg oboljenja. Iz tog razloga Vam skrećemo pažnju na važnost i obavezu unošenja tečnosti. Pošto svi imamo različite metabolizme, različite poslove i potrošnju tokom jednog dana, ne može se odrediti idealan unos tečnosti generalno. U nekim optimalnim uslovima prosečna odrasla osoba koja živi u umerenoj klimi treba da unese oko 3,7 litara tečnosti ukoliko se radi o muškarcima (što je oko 15 čaša dnevno) i 2,7 litara tečnosti ukoliko se radi o ženama (što je oko 11 čaša dnevno). Ukoliko ste izloženi stresu, koji povećava dehidriranost Vašeg tela, ukoliko boravite u sauni ili ste izloženi visokim dnevnim temperaturama koje prouzrokuju konstantno znojenje, naravno da Vaš unos tečnosti treba da bude proporcionalno veći. Treba vodu da pijete između obroka, ali u dovoljnoj količini.

Preporuka: Svako jutro, neposredno nakon ustajanja, na prazan stomak, popite 2 dl mlake vode (sobna temperatura) pomešanu sa ½ iscedjenog limuna. Nakon toga nemojte jesti, ni piti ništa minimalno 30 minuta.



SUNČEVA SVETLOST

Sunčeva svetlost - Vitamin D kojeg dobijamo izlaganjem suncu ima ekstremno bitnu ulogu u zdravlju našeg organizma i naše kože. Takođe, ima izuzetno pozitivan uticaj na dosta kožnih bolesti. Prema mnogim istraživanjima, kako svetskim tako i regionalnim, Vitamin D je odgovoran za pigmentaciju kože, a njegov nedostatak izaziva mnogo autoimunih oboljenja.

Napomena: Budite vrlo oprezni i obazrivi, jer i sami znate da neoprezno i prekomerno izlaganje suncu, može povećati rizik od razvoja Melanoma, što je zadnje što želimo, ljudi koji boluju od Psorijaze, Ekcema, Dermatitisa se izlažu suncu isključivo ako im sunce prija za njihov problem, dok ljudi koji se bore sa Vitiligom se izlažu blagom jutarnjem i blagom večernjem suncu.

ODMOR

Odmor – dovoljno sna je jedan jako važan faktor koji je bitan u zaustavljanju daljeg progresivnog širenja kožnog oboljenja. Odmor je važan da Vašem telu omogući vreme za regeneraciju, podmlađivanje i reparaciju. Dok odmarate Vaše telo izbacuje otpadne produkte. Sve ovo pozitivno utiče na lečenje bilo kod kožnog oboljenja. Takođe, kvalitetan san je važan za regeneraciju kože od oštećenja od sunca, prevenciju razvoja akni, kao i za sjajan i blistav ten. Takođe, san pre ponoći je vrlo važan. Ako ne date svom telu dovoljno odmora mnogo brže ćete stariti. Faktori koji smanjuju mogućnost da dobijete svoju dobru porciju noćnog odmora su veliki, večernji i teško svarljivi obroci, kafa, energetska pića i dr.

Napomena: Teško svarljivi večernji obroci kasno uveče, previše masnoće ili proteina u večernjem obroku i naravno stimulansi kao što su kafa ili napici koji sadrže kofein otežavaju varenje. Varenje troši energiju. Ako jedete kasno uveče, kako možete očekivati da se obavi podmađivanje i reparacija? Osnovna potreba Vašeg tela za zdravo i normalno funkcionisanje i za dobro zdravlje je adekvatna količina odmora u pravo vreme.

Pokušajte sve ove korake da ubacite u deo Vaših dnevnih rutina.

Takođe, nemojte biti radikalni i stalno sebe primoravati da uradite ovo ili ono. Budite realni i iskoristite najbolje što možete od ovog programa u odnosu na Vašu situaciju.

ELDEM FORTE MELEM

Eldem forte melem (Vitiligo) - Sada dolazi na red onaj šlag na tortu, gde će se širenje Vitiliga zamenti pojavom prvo tačkica, a zatim većih pigmentnih polja na mestima gde je Vitiligo.

Eldem forte melem mažite u **ranim jutarnjim satima i kasnim popodnevnim satima**, uz sunčanje od 30 minuta kada je UV zračenje vrlo nisko. Na blagom večernjem suncu možete i produžiti Vaše sunčanje uz praćenje kože. **Rezultati će krenuti vrlo brzo nakon možda samo 3-4 nedelje.** Naravno, ukoliko ste prethodno primenili ceo proces, rezultati su mogući i pre navedenog.

Samo mazanje Eldem forte melema je vrlo jednostavno. Na bele površine, nanesite jagodicom prsta, manju količinu melema i utrljajte. Izložite se suncu kao što je prethodno napisano. Kao što smo naveli, ovaj tretman ponovite dva puta u toku dana.

DOPUNSKI SAVETI:

***VITILIGO ZIMI – period kada nema puno sunčanih dana;**

Vitiligo se zimi „kamufliira“ i postaje mnogo manje uočljiv, pa i mi često upadnemo u zabludu da se on povlači i nestaje, dok je zapravo on samo u fazi „hibernacije“ i progresivno nastavlja svoje širenje. Mi po tom pitanju ne preduzimamo ništa, a par meseci kasnije, kako dođu prvi sunčevi zraci, nastaje jedno veliko iznenađenje i neverica. Tada zapravo primetimo koliko se on proširio na površini naše kože. Ovo je pogotovo izraženo kod ljudi koji su bele puti. Stoga, zimi je vrlo bitno ispravno pristupiti suzbijanju i zaustavljanju širenja Vitiliga.

Preporuka: Vitiligo zimi se tretira iznutra - kroz čišćenje organizma i zdravom ishranom, a spolja korišćenjem ELDEM forte melema uz UVB lampu (uz nadzor lekara).

***VITILIGO LETI – period kada smo izloženi Suncu;**

Prvo veliko iznenađenje dođe sa prvim prolećnim i sunčanim danima. Tada, zapravo vidimo koliko Vitiliga imamo. Ujedno se nađemo u jednoj velikoj nedoumici postavljajući sebi pitanja: „Odakle sada ovo?“, „Da li je ovo od sunca i šta sada da radim?“. To su otprilike reakcije, koje su nam prepričali ljudi koji su kroz ceo ovaj proces prošli, a i mi sami. Na ovaj način pokušavamo da Vam samo olakšamo Vaš put - da na tim preprekama ne bi pali, već da bi uspeali da ih predividite i savladate.

Eldem forte melem (Psorijaza, Ekcem, Dermatitis, Seboreja)- melem nanosite 2-4 puta dnevno na zahvaćene delove, utrljavanjem. Bitno je da koža bude čista pre nanošenja melema, tj da isti ne mešate sa drugim preparatima. Proces ponavljate svaki dan i u prve 3-4 nedelje dolaze i prvi rezultati.

Eldem forte melem (Gljivična oboljenja) - princip je isti kao i kod Psorijaze, Ekcema, Dermatitis i Seboreje, s tim da ako se gljivice nalaze na noktima potrebno je da pored utrljavanja na nokatnu ploču nakapate melem i da uđe pod nokat. Savet- uradite medicinski pedikir (kod proverenog kozmetičara) kako bi rezultati dolazili brže i bolje.

S poštovanjem
ELDEM forte tim

