



Integratori Alimentari

Questi sono gli unici integratori autorizzati da me che vanno utilizzati, non dovete utilizzare niente altro, non vi serve, non buttate via soldi inutilmente.

Nella sezione PER TUTTI, trovate gli integratori alimentari che tutti devono assumere mentre la sezione DA CASO A CASO sono eventuali integratori aggiuntivi che possono essere necessari, da caso a caso consigliati da un nutrizionista del team Asse Intestino Cervello e NON di propria iniziativa.

PER TUTTI

- [Betaina HCL con pepsina \(NO chi ha gastrite o ulcere allo stomaco\)](#): il vostro dosaggio prima di iniziare colazione, pranzo e cena
- [Zinco Carnosina \(solo per chi ha gastrite\)](#): 2 capsule al giorno a stomaco vuoto oppure [Pylori-X \(solo per chi ha o ha avuto H Pylori\)](#): 2 capsule al giorno a stomaco vuoto
- [Olio di fegato di merluzzo extra vergine \(almeno nei mesi freddi\)](#): 3 capsule al giorno divise ai pasti
- [Magnesio per via orale \(NO per chi soffre di diarrea\)](#): 1 capsula 30 minuti prima di coricarsi
- [Creatina Monoidrato](#): 5g al giorno in acqua

DA ASSUMERE DA CASO A CASO DOPO AUTORIZZAZIONE

[Magnesio Transdermale \(carenza, dolori ai muscoli o articolazioni e crampi\)](#): 20 spruzzate 30 minuti prima di andare a dormire

[Aminoacidi \(per chi non riesce a raggiungere la quota proteica giornaliera\)](#): 12 capsule nell'arco della giornata

[Elettroliti in polvere \(per chi è in chetosi o ha necessità\)](#): 1 dose al giorno in acqua

[D-Mannosio \(per infezioni al tratto urinario\)](#): 6 capsule o più al giorno fino che necessario



[Ox-Bile \(per chi ha difficoltà a digerire i grassi\)](#): il dosaggio personale durante colazione, pranzo e cena

[Pancreas \(per chi ha bisogno di supporto digestivo aggiuntivo\)](#): 2 capsule a colazione, 2 a pranzo e 2 a cena

[Integratori Ghiandolari](#): per supportare ghiandole, organi e salute