
Курс приема ГФ комплекса

Можно ли пить HumiCell постоянно?

Да, можно.

Это не лекарство, не гормон и не стимулятор, а адаптационный клеточный нутриент, поэтому он подходит для длительного применения.

Но есть правильные схемы, чтобы:

- не перегружать детокс
- не снижать чувствительность организма
- получать стабильный эффект

БАЗОВАЯ СХЕМА (для постоянного приёма)

Дозировка

- 1 столовая ложка (10–15 мл) 1 раз в день
- утром натощак
- можно развести в тёплой воде

Это поддерживающая доза, безопасная для ежедневного приёма.

Цикл

3 месяца приёма → 2–4 недели перерыв

Почему так:

- за 2–3 месяца обновляется большая часть клеточных сред
- организм успевает адаптироваться
- перерыв предотвращает «привыкание» рецепторов

Это самая физиологичная схема для гуминовых веществ.

СХЕМА «МЯГКИЙ ФОН» (если хочешь без перерывов)

Если цель — пить почти постоянно:

- 5 дней пьём / 2 дня перерыв
- или через день
- дозировка: 1 чайная ложка

Такой режим можно использовать месяцами без нагрузки на печень и ЖКТ.

ИНТЕНСИВНЫЙ КУРС (при усталости, болезнях, детоксе)

Используется не постоянно, а курсами:

- 1 ст. ложка 2 раза в день
- утром натощак
- вечером за 2–3 часа до сна
- курс 14–21 день

Затем:

переход на базовую схему.

Для кого какие схемы лучше

Для всей семьи

- 1 ч. л. 1 раз в день
- 2 месяца → перерыв 2 недели

При стрессе, выгорании, плохом сне

- утро + вечер 14 дней
- затем поддержка 1 раз в день

Для иммунитета и профилактики

- 1 ст. л. утром
- 3 месяца → перерыв

Что важно знать (очень важно)

В первые 5–10 дней может быть:

- учащённый стул
- лёгкая слабость
- усиление мочеиспускания

Это не побочка, а включение детокса.

Если выражено — уменьшаем дозу в 2 раза.

Можно ли пить годами?

Да, при цикличном подходе

курс → перерыв → снова курс

Так пьют гуминовые комплексы в натуропатии десятилетиями.

Коротко, одной фразой:

HumiCell — это не «курс лечения», а питание для клеток, поэтому его можно пить долго, но грамотно и циклично.