
ГФ кешенін HumiCell қабылдау курсы

HumiCell-ді үнемі қабылдауға бола ма?

Иә, болады.

Бұл дәрі емес, гормон емес және стимулятор емес.

HumiCell — **жасушалардың бейімделуін қолдайтын нутриент**, сондықтан оны ұзақ уақыт қолдануға болады.

Дегенмен дұрыс қабылдау схемаларын сақтау маңызды, себебі олар:

- детокс жүйесін **шамадан тыс жүктемейді**
- ағзаның **сезімталдығын төмендетпейді**
- **тұрақты нәтижеге** қол жеткізуге көмектеседі

НЕГІЗГІ СХЕМА (ұзақ уақыт қабылдау үшін)

Дозасы

- күніне **1 рет 1 ас қасық (10–15 мл)**
- таңертең **аш қарынға**
- жылы суға араластырып ішуге болады

Бұл **күнделікті қабылдауға қауіпсіз қолдау дозасы**.

Қабылдау циклі

---

3 ай қабылдау → 2–4 апта үзіліс

Себебі:

- 2–3 ай ішінде жасушалық ортаның көп бөлігі **жаңарады**
- ағза **бейімделіп үлгереді**
- үзіліс рецепторлардың **үйреніп кетуінің алдын алады**

Бұл гуминді заттарды қабылдаудың **ең физиологиялық схемасы**.

«ЖҰМСАҚ ФОН» СХЕМАСЫ (үзіліссіз қабылдау үшін)

Егер мақсат — өнімді **үздіксіз дерлік қабылдау** болса:

- **5 күн қабылдау / 2 күн үзіліс**
  немесе
- **күнара қабылдау**

Дозасы:

- **1 шай қасық**

Мұндай режимді **айлар бойы** бауырға және асқазан-ішек жолына жүктеме түсірмей қолдануға болады.

ҚАРҚЫНДЫ КУРС

(шаршау, ауру, детокс кезінде)

Бұл схема тұрақты емес, **курспен** қолданылады:

- күніне **2 рет 1 ас қасық**
- таңертең **аш қарынға**
- кешке **ұйқыдан 2–3 сағат бұрын**

Курс ұзақтығы:

14–21 күн

Одан кейін:

негізгі схемаға көшу ұсынылады.

Қай схема кімге тиімді

Бүкіл отбасы үшін

- күніне **1 рет 1 шай қасық**
- **2 ай қабылдау → 2 апта үзіліс**

Стресс, күйзеліс, нашар ұйқы кезінде

- **таңертең + кешке** 14 күн
- кейін **күніне 1 рет қолдау дозасы**

Иммунитетті қолдау және алдын алу үшін

- таңертең **1 ас қасық**
- **3 ай қабылдау → үзіліс**

Білу өте маңызды

Алғашқы **5–10 күнде** мыналар байқалуы мүмкін:

- дәреттің жиілеуі
- жеңіл әлсіздік
- зәр шығарудың көбеюі

Бұл **жанама әсер емес**, детокс процесінің басталуын білдіреді.

Егер белгілер айқын болса — **дозаны екі есе азайту керек**.

HumiCell-ді жылдар бойы қабылдауға бола ма?

Иә, егер циклдік тәсіл сақталса:

курс → үзіліс → қайта курс

Гумин кешендерін натуропатияда **ондаған жыл бойы осылай қабылдайды**.

Қысқаша

HumiCell — «емдеу курсы» емес, жасушаларға арналған қоректік қолдау.
Сондықтан оны ұзақ уақыт қабылдауға болады, бірақ дұрыс және циклдік схема бойынша.