

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВАКЦИНАЦИИ

и избежать побочных
эффектов



Если вы решили вакцинироваться от коронавируса, важно помнить, что после прививки **могут возникнуть побочные эффекты**. Чаще всего бывают: боль в месте укола, повышение температуры, головная боль, боли в мышцах и суставах, слабость.

Как подготовить свой организм к вакцинации и перенести её без побочных эффектов? Специалисты, работающие с продукцией Nature's Sunshine, рекомендуют этот алгоритм.

ЗА МЕСЯЦ ДО ПРИВИВКИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ОРГАНИЗМА

1. Избавляемся от простуды.
2. Переходим на питание, богатое белками.
3. Для выработки антител укрепляем иммунную систему: **Супер Комплекс** (1 таб. утром), **Омега-3 ПНЖК** (1 капс.* 2 р./день), **Бифидо-филус Флора Форс** (1 капс. перед сном).
4. Усиливаем иммунитет с **Астрагалом** (2 капс.* 2 р./день).

ПОСЛЕ ПРИ- ВИВКИ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ

1. **Кальций Магний Хелат** (1 таб.* 3 р./день). Если температура все-таки поднялась, то лучше использовать **Коралловый Кальций** (1 мерную ложку развести в горячей воде, пить 2-3 р./день).
2. **Локло** (1 ч.л.)
3. **Хлорофилл** (1 ст. л. на стакан воды * 1 р./день).
4. Продолжаем поддерживать иммунитет: **Супер Комплекс** (1 таб. утром), **Омега-3 ПНЖК** (1 капс.* 2 р./день), **Лецитин** (2 капс.* 2 р./день), **Витамин С** (1 таб. в день).
5. Усиливаем иммунитет с **Астрагалом** (2 капс.* 2 р./день).



Послепрививочный комплекс нужно принимать с первой прививки и до тех пор, пока не пройдет 2 недели от введения второй дозы вакцины.

При наличии аутоиммунных или аллергических заболеваний можно добавить соответственно **Шарк Рей Формулу** (2 капс.* 3 р./день) или **Гиста Блок** (2 капс.* 3 р./день).