

Einnahme-Empfehlung von BalanceOil+ bei fehlender Gallenblase

✅ 1. Aufteilen auf mehrere Portionen

- Statt 1× täglich z. B. **2–3 kleine Portionen über den Tag verteilt**, z. B. zu den drei Hauptmahlzeiten (jeweils 2,5 ml statt 7,5 ml).
- Das entlastet die Verdauung und kann besser resorbiert werden.

✅ 2. Immer zu einer Mahlzeit mit etwas Fett

- Nie auf nüchternen Magen! Ideal zu warmen, gut verdaulichen Speisen mit etwas natürlichem Fett (z. B. Avocado, Hirsebrei mit Mandelmus, Gemüse mit Olivenöl).

✅ 3. Unterstützung mit AquaX

- **Zinzino AquaX** macht das Öl durch Emulgatoren wasserlöslich, was die Aufnahme ohne Gallensäuren erleichtert.
- **Empfohlen bei fehlender Gallenblase oder Fettverwertungsstörungen.**

✅ 4. Verdauungsenzyme kombinieren

- **Ozym 20.000** ist sehr gut! Besonders auf Lipasen (Fettsplattend Enzyme) achten.
- Alternative Produkte mit **Lipase, Pankreatin, Ox Gall (Rindergalle)** können bei Bedarf helfen.

🧠 Weitere Tipps zur Unterstützung

🌿 1. Bitterstoffe vor der Mahlzeit

- Regen den Leber- und Gallenfluss an.
 - z. B. **Artischockenextrakt, Bittertropfen, Löwenzahntee** oder **Schwedenbitter** ca. 15 Min vor dem Essen.

⚠️ 2. Einnahmezeitpunkt anpassen

- Nicht direkt morgens auf nüchternen Magen, sondern z. B. **nach einem kleinen Frühstück oder zur Mittagsmahlzeit** starten.

💧 3. Langsam steigern

- Bei Problemen mit Fettverdauung lieber **mit kleinen Mengen starten (1 ml/Tag)** und **langsam aufdosieren** über 1–2 Wochen.