

Szívvvel, hússal, CarnieGo-val

# Túlélő kézikönyv betegség idejére



*Renner Anikó*

🍖 Carnivore Coach 🍖 Vanzero Specialista


Carnie Go


# **Ez nem diéta. Ez regeneráció.**

Betegség idején nem teljesítünk.  
Nem bizonyítunk.  
Nem „csináljuk végig”.

Ilyenkor a tested vezet.  
Mi csak segítünk neki.

# Folyadék + só = első számú

 **Sós húsleves / csontleves**  
(melegen, kortyolgatva)

 **Sós víz** (íz nélkül) vagy  
cukormentes elektrolit (Na / K / Mg)

 Sózd **bátran** az ételeket

Betegen sokan alásóznak.  
Ez nem fegyelem kérdése –  
biológia.

# Egyszerű, kímélő carnivore ételek

- lassan főtt húsleves, csontleves
- darált marha / húspogácsa
- tojás (lággy / rántotta)
- zsírosabb húsok
- (ha nem esik jól → ideiglenesen soványabb + több leves)

# Pihenés, alvás, meleg

Betegségben nem edzünk,  
nem „rásegítünk”,  
nem toljuk túl.

Alszunk. Iszunk. Melegben vagyunk.



A legjobb „**biohack**”  
betegségben: **alvás + folyadék**

# Láz- és fájdalomcsillapítás (ha kell)

- hivatalos ajánlások:  
paracetamol / ibuprofen
- mindig számítanak az egyéni  
ellenjavallatok

# Mit csináljak, ha...?

Gyors carnivore útmutató tünetek  
szerint



# 1) Megfázás, nátha

## Mit csinálj (növény nélkül):

- meleg csontleves napközben több részletben
- sós víz / elektrolit
- (fejfájás, szédülés, gyengeség → gyakran Na-hiány)
- fehérje + zsír kis adagokban

## Orrdugulás:

- párásítás
- meleg zuhany (mechanika, nem gyógynövény)

## ⚠️ Gyanús, ha nem „sima nátha”:

- ~39 °C láz
- erős levertség
- nehéz légzés

## 2) Influenza-szerű betegség

### **Carnivore-barát protokoll:**

- folyadék + elektrolit agresszíven
- lázcsillapítás, ha szenvedsz tőle
- kímélő evés: leves, darált hús, tojás
- sok pihenés

### **Azonnali segítség kell, ha:**

- nehézlégzés
- mellkasi fájdalom
- zavartság
- kiszáradás jelei
- romló állapot

## 3) Köhögés (száraz / hurutos)

### **Carnivore szemlélet:**

- sokaknál a tejtermék fokozza a nyákosodást

### **Mit csinálj:**

- meleg levesek
- elektrolit
- pihenés

### **Figyelmeztető jelek:**

- légszomj
- véres köpet
- 3+ hét köhögés



## 4) Láz

### **Józan carnivore protokoll:**

- a láz nem ellenség
- de folyadékot és sót zabál

### **Mit csinálj:**

- leves + elektrolit
- könnyű carnivore kaja
- sok alvás



### **Vészjelzők:**

- tartósan magas láz
- zavartság
- tarkókötöttség
- romló állapot

## 5) Hasmenés / hányás

Itt nem a diéta, hanem a rehidratálás az első

### **Carnivore-kompatibilis lépések:**

- sós leves kortyonként
- cukormentes elektrolit
- csak ha már bírod: tojás, sovány hús

### **Fontos határ:**

Ha kiszáradás fenyeget, az **ORS** fontosabb, mint a „0 növény” szabály.

### **Azonnal orvos, ha:**

- alig pisilsz
- vér a székletben
- tartós hányás
- magas láz



## 6) Fáradtság, kimerültség

### Gyakori okok:

- alulevés betegen
- elektrolit-hiány
- túl kevés alvás

### Mit csinálj 24–48 órában:

- „leves + só” fókusz
- könnyű fehérje
- extra alvás



## 7) Keto-flu vagy fertőzés?

- nincs láz, nincs torokfájás → gyakran elektrolit-hiány
- megoldás: sós leves + elektrolit



## 8) „Sick day” elektrolit arány

- 250 ml meleg víz + 1 csipet– $\frac{1}{4}$  tk só
- kortyolgatva, naponta többször



## 9) Orrdugulás – növény nélkül

- sós orröblítés / spray
- párásítás
- meleg zuhany



## 10) Tejtermék és köhögés

- próbáld 48–72 órára elhagyni
- figyeld: javul-e



## 11) Zsír és hasmenés

- 1–2 napig soványabb hús
- több leves
- fokozatos visszaállítás



## 12) Mikor nem hősnek kell lenni

### Azonnali segítség, ha:

- légszomj
- mellkasi fájdalom
- zavartság
- kiszáradás
- romló állapot 24–48 órán belül



## Mini „betegnap menü”

**Reggel:** sós húsleves

**Dél:** tojás vagy darált hús

**Délután:** elektrolit + pihenés

**Este:** lassan főtt hús + leves

Ha nincs étvágy: csak  
leves/elektrolit – ez oké.

## Böjt:

- ☞ lehet, ha jól esik
- ☞ nem kötelező
- ☞ a gyógyulás az első

Szívvel, hússal, CarnieGo-val.

Ha még nem állsz készen az életmódváltásra, az is rendben van.  
De ha elindulsz, tudd: nem vagy egyedül.

Találkozunk a **CarnieGo** Circle közösségben - ott, ahol minden kérdésedre választ kapsz, és nem kell magyarázkodnod, miért eszel húst.

 [anisbeautyfit.hu/carniego](https://anisbeautyfit.hu/carniego)

Szívvel, hússal, **CarnieGo** -val.

Anikó

P.S: Kérlek, ne az anyagot oszd meg, hanem a forrást: [anisbeautyfit.hu](https://anisbeautyfit.hu)

# CarnieGO

Nem varázslat. Biológia.  
Szívvel, hússal, **CarnieGo** -val



 Renner Anikó

© 2025 Renner Anikó - Minden jog fenntartva.