



Bio Cleanse

EFFECTIVE NATURAL HEALING

Nettoyage du Colon en 9 Jours – Avec l'Argile Guérisseur

Lisez ce document en entier avant de commencer le nettoyage.

Lire ce document est très important le nettoyage impliquant une période de réduction de votre apport de nourriture jusqu'à un certain degré, qui si réalisé correctement, peut être une merveilleuse expérience vous rendant la santé.

Ce nettoyage est une façon **extrêmement efficace d'enlever les résidus toxiques** accumulés du corps. Lorsqu'une personne consomme de la nourriture créant de l'acide (voir le tableau sur les pages suivantes), le corps **secrète de la muqueuse** pour protéger le système digestif, mais si un excès de cette nourriture est consommé **la muqueuse devient dure comme du caoutchouc (nommé plaque mucoïde)**, et difficile à enlever. Les herbes dans le nettoyage aident à l'adoucir et l'argile s'y attache et l'enlève des intestins.

Ne pas l'utiliser si:

- Vous êtes enceinte, essayer de tomber enceinte, ou allaitez.
- Si vous tombez enceinte – arrêtez immédiatement le nettoyage
- Vous avez une infection active, aigue où que ce soit.
- Vous suivez/récupérez d'une procédure médicale, chirurgie ou thérapie
- Vous avez une faiblesse extrême ou des déficiences extrêmes
- Vous avez une douleur abdominale, anormale de l'œsophage ou des intestins,

une inflammation du tractus gastro-intestinal, obstruction des intestins, diarrhée sévère, ou si vous vomissez

- Vous avez des difficultés à avaler.
-

Conditions et médicaments qui peuvent interagir avec le kit de Nettoyage Bio du Colon:

Si vous avez l'un des conditions suivantes, ou si vous utilisez les médicaments suivants, demandez conseil à votre docteur ou herboriste avant le nettoyage..

Médicaments:	Conditions:
<ul style="list-style-type: none"> • Médicaments Anticoagulants • Médicaments Antiplaquettaire • Antihypertenseurs • Aspirine • Corticostéroïdes • Médicaments Diurétiques • Médicaments pour le cœur • Insuline 	<ul style="list-style-type: none"> • Vésicule biliaire bloqué/ calculs biliaires • Diabètes • Maladie du Cœur • Hernie hiatale • Haute Pression Sanguine • Hypoglycémie • Hypokaliémie • Maladie des reins • Maladie du foie • Très Constipé (prenez juste des capsules Digest Power seules durant un mois)

Note : Si vous prenez des médicaments, ne les consommez pas dans l'heure et demie suivant la prise du mélange ou ils seront absorbés par le mélange.

Le nettoyage du colon consiste en 3 produits:

-L'« **Enleveur de Toxines**» (poudre grise contenant de l'argile de bentonite, enveloppe de psyllium et gingembre)

(But- **absorber les toxines** qui sont libérées quand elles entrent le flux sanguin et les empêcher de pénétrer de nouveau dans le système sanguin. Egalement pour lier l'ancienne muqueuse et l'enlever. La surface absorbante totale de chaque dose de bentonite est de plus de 900 mètres carrés.)

-Le **Digest Power** (capsules végétaliennes d'herbes)

(But – **Stimuler les intestins pour éliminer les déchets** aussi rapidement et efficacement que possible, **également pour stimuler et assister les autres organes** d'élimination tels que le foie. Egalement pour adoucir la plaque mucoïde.)

-La « **Bactérie Amicale** »

(But-Après le nettoyage afin de réintroduire des bactéries amicales dans l'intestin afin que les catégories inamicales n'aient pas la chance de se développer)

Le nettoyage consiste à boire des mélanges faits de « Toxin Remover » et de jus de pomme, ainsi qu'à prendre des capsules d'herbe une fois par jour.

Comment faire un mélange

1 cuillère (2 cuillères à café) de «Toxin Remover» est mélangée avec 200ml de jus de pommes 100% dans un bocal. Le mélange devrait être bien agité et directement bu. Puis 200ml d'eau pure devraient être bus immédiatement après cela. En **plus** de cela **buvez au moins 1 litre d'eau par jour**.

Calendrier de Nettoyage (Meilleure Méthode)

note: voyez ci-dessous pour un méthode moins puissante

Cette méthode de nettoyage peut être réalisée par la majorité des personnes, mais si vous désirez une version moins puissante, voyez plus bas..

<p>Jour 1</p>	<p>-Réduisez la consommation de nourriture par 30% de la normale (vous pouvez prendre des fruits et des jus de légumes frais supplémentaires au besoin)</p> <ul style="list-style-type: none"> - (30 minutes avant le repas prenez 2 capsules « Digest Power » avec de l'eau. -2 heures ou plus après le dîner prenez un mélange (voir page précédente) et faites suivre avec de l'eau (faites toujours suivre avec de l'eau). --Buvez au moins 1 litre d'eau par jour.
<p>Jour 2</p>	<p>- Réduisez la consommation de nourriture par 50% de la normale (vous pouvez prendre des fruits et des jus de légumes frais supplémentaires au besoin)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si votre intestin fonctionne bien aujourd'hui (2 fois ou plus), 30 minutes avant le dîner prenez 2 « Digest Power » avec de l'eau. C'est la quantité de « Digest Power » à pendre. - Si votre intestin ne fonctionne pas bien, 30 minutes avant le dîner prenez 3 «Digest Power» avec de l'eau. - 2 heures ou plus après le repas prenez un mélange et faites suivre avec de l'eau. - Buvez au moins 1 litre d'eau par jour.
<p>Jour 3</p>	<p>- Réduisez la consommation de nourriture par 60% de la normale (vous pouvez prendre des fruits et des jus de légumes frais supplémentaires au besoin)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si votre intestin fonctionne bien aujourd'hui (2 fois ou plus), 30 minutes avant le dîner prenez 2 « Digest Power » avec de l'eau. C'est la quantité de «Digest Power» à pendre. --Si votre intestin ne fonctionne pas bien, 30 minutes avant le repas prenez 4 stimulateurs. - 2 heures ou plus après dîner prenez un mélange et faites suivre avec de l'eau. -Buvez au moins 1 litre d'eau par jour.

<p>Jour 4</p>	<p>Si l'intestin fonctionne bien vous pouvez débiter cette période, sinon continuez à prendre davantage de « Digest Power » et prenez 1 mélange par jour jusqu'à ce que vous ayez au moins 2 mouvements de l'intestin par jour. (Vous pouvez prendre des fruits et des jus de légumes supplémentaires au besoin)</p> <p>Nulle nourriture ne devrait être consommé durant cette période de jeûne, les jus de fruits et de légumes 100% et les supergreen sont ok (prenez les toujours espacés d' une heure et demi afin qu'ils ne soient pas absorbés).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consommer 3 à 5 mélanges par jour, espacés d'au moins 3 heures. - Prenez des «Digest Power » (assez pour que l'intestin continue à bien fonctionner) dans la soirée, espacés des mélanges d'au moins 2 heures. -Si l'intestin ne fonctionne pas bien prenez davantage de Digest Power. - Si l'estomac s'assouplit prenez moins de Digest Power. -Buvez au moins 1 litre d'eau par jour
<p>Jour 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consommez 3 à 5 mélanges par jour, espacés d'au moins 3 heures. - Prenez des « Digest Power » (assez pour que l'intestin continue à bien fonctionner) dans la soirée, espacés d'au moins 3 heures des mélanges. - Si le l'intestin ne fonctionne pas bien, prenez plus de Digest Power. - Si l'intestin s'adoucit prenez moins de Digest Power. - Vous pouvez prendre des jus de fruits et de légumes et des Supergreens. - Buvez au moins 1 litre d'eau par jour.
<p>Jour 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consommez 3 à 5 mélanges par jour, espacés d'au moins 3 heures. - Prenez des «Digest Power» (assez pour que l'intestin continue à bien fonctionner) dans la soirée, espacés d'au moins 3 heures des mélanges. - Si le l'intestin ne fonctionne pas bien, prenez plus de Digest Power. - Si l'intestin s'adoucit prenez moins de Digest Power. - Vous pouvez prendre des jus de fruits et de légumes et des Supergreens. - Buvez au moins 1 litre d'eau par jour.

<p>Jour 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consommez 3 à 5 mélanges par jour, espacés d'au moins 3 heures. - Prenez des « Digest Power » (assez pour que l'intestin continue à bien fonctionner) dans la soirée, espacée d'au moins 2 heures des mélanges. - Si l'intestin ne fonctionne pas bien prenez plus de Digest Power. - Si l'intestin s'adoucit prenez moins de Digest Power. - Vous pouvez prendre des jus de fruits et de légumes et des Supergreens. - Buvez au moins 1 litre d'eau par jour.
<p>Jour 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Consommez 3 à 5 mélanges par jour, espacés d'au moins 3 heures. - Prenez les « Digest Power » (assez pour que l'intestin continue à bien fonctionner) dans la soirée, espacés d'au moins 2 heures avec les mélanges. - Si l'intestin ne fonctionne pas bien prenez plus de Digest Power. - Si l'intestin s'adoucit prenez moins de Digest Power. - Vous pouvez prendre des jus de fruits et de légumes et des Supergreens. - Buvez au moins 1 litre d'eau par jour.
<p>Jour 9</p>	<p>Vous pouvez continuer le jeûne si vous le désirez et si vous avez assez d'ingrédients, ou arrêtez aujourd'hui (voir page suivante).</p> <hr/>

Stopper le Jeûne

Ne mangez que des fruits frais aujourd'hui et le jour suivant, et vous pouvez introduire la **salade après cela**. Continuez à prendre les Digest Power (30 minutes avant le dîner), en réduisant d'1 par jour.

Prenez aussi **1 capsule de bactéries amicales** 1 heure après dîner jusqu'à ce qu'il n'en reste plus.

Après ces trois jours de « rupture du jeûne » vous pouvez commencer à manger plus de nourriture lourde, mais **consommer principalement des aliments alcalins du tableau sur la page suivante est hautement recommandé**, et bien sûr purement végétalien.

Les abdominaux ou exercices de l'estomac peuvent aider à renforcer les muscles de l'estomac et du colon et aider le mouvement de l'intestin.

Calendrier du Nettoyage (Méthode Moins Puissante)

Le nettoyage du colon peut aussi être réalisé sans la nécessité de se restreindre de manger. Bien que se restreindre de manger et se contenter de jus durant le jeûne soit la méthode la plus efficace, et que la majorité des gens peuvent la réaliser, il y a aussi une autre façon de nettoyer. C'est en le faisant un peu plus lentement, sur une longue période de temps, et en mangeant plus léger, plus sain.

Instructions:

- pour nettoyer de cette façon, vous pouvez suivre le calendrier ci-dessus, mais lors des jours 4+, vous devriez consommer 2-3 mélanges par jour, et aussi ne consommer que des aliments alcalins à la fin de ce document.
- Ne prenez les mélanges qu'espacés d'au moins 2 heures de la nourriture.
- Prenez un mélange dès le matin et 30 minutes avant de vous coucher.
- Vous pouvez continuer le nettoyage jusqu'à ce que vous soyez à court de Digest Power ou de Toxin Remover.

Questions et Réponses

Dois-je passer beaucoup de temps aux toilettes ?

Vous irez plus souvent aux toilettes, mais ce ne sera pas accablant, juste un mouvement naturel de l'intestin. Le Digest Power a été conçu pour agir en douceur, et avec votre corps. Vous trouverez cela rapide, facile, et confortable d'avoir trois mouvements de l'intestin ou plus par jour.

Devrais-je boire davantage d'eau et de jus entre les mélanges ?

Oui certainement. Si vous avez faim le meilleur moment pour consommer quoi que vous désiriez « absorber » est une heure et demie après les mélanges. Nous recommandons de prendre notre Superfood (<http://www.detox.net.au/superfood>) avec du jus, cela aide à alcaliniser le corps et faciliter le processus de nettoyage. Si vous n'avez pas cela, alors tout mélange d'herbe de blé tel que l'orge est bon. Assurez-vous que c'est biologique et n'ait pas d'ajouts tels que la lécithine de soja. De l'eau supplémentaire en tout temps aide également beaucoup.

Quand vais-je commencer à voir sortir la plaque mucoïde ?

La plupart des personnes voient sortir la plaque mucoïde lors du second ou troisième jour. C'est parce que le colon prends le temps d'évacuer la nourriture solide et commencer le niveau de nettoyage le plus profond. Vous pouvez choisir de faire cinq jours supplémentaires de liquides – juste le jeûne, pour un total de 10 jours, même après que les produits de nettoyage viennent à manquer, et vous pouvez aussi acheter 2 nettoyages et les utiliser ensemble. Beaucoup de personnes qui ont fait cela disent que la plaque mucoïde sort lors des journées six à neuf.

Comment vais-je me sentir lorsque je fais le nettoyage ?

Chaque personne se sent différente lors du nettoyage. Certaines personnes se sentent très énergétiques et plus vivaces lors du nettoyage, d'autres pas jusqu'à ce qu'elles aient terminées leur nettoyage. Il est possible d'alterner entre se sentir bien et pas si bien.

Parfois il peut y avoir des inconforts, qui sont nommés réactions au nettoyage, qui sont un signe que votre corps relâche des toxines. Si le corps est prêt, certaines personnes peuvent même expérimenter une profonde réaction de nettoyage. Cela peut arriver durant le nettoyage, mais va plus probablement avoir lieu quelque temps plus tard lorsque vous avez construit votre force. Toutes ces expériences sont la sagesse du corps au travail se concentrant sur les zones qui ont besoin d'atteindre la santé optimale. Tout inconfort dû au nettoyage est uniquement temporaire, et mènent toujours à davantage d'énergie, vitalité, et à une santé renouvelée.

Puis-je faire des exercices lorsque je fais le Nettoyage Biologique du Colon ?

Si vous vous sentez bien et fort, l'exercice est ok, mais ne vous poussez pas durement, marcher est parfait, mais soulever des poids n'est pas une bonne idée.

Qu'est ce qu'un régime uniquement à base de liquides ?

Un régime uniquement à base de liquides consiste à ne pas prendre de nourriture solide ou de nourriture solide qui a été liquéfiée ou mélangée. Les liquides devraient être clairs et filtrés. Cela va

autoriser le Toxin Remover à se lier facilement à la surface de vos intestins sans l'interférence de nourriture solide couvrant la surface des intestins.

Les liquides recommandés sont : eau pure, tisane filtrée, jus de pomme biologique filtré et bouillon de légumes filtré. Il vaut mieux faire votre propre jus de pomme frais avec des pommes biologiques crues en utilisant un presse fruit. Les jus en bouteilles ou en paquets sont passé par une haute température qui détruit les bonnes enzymes, la force vitale et nombre de vitamines. Les jus de fruits 100% en bouteilles sont ok à utiliser, si c'est tout ce qui vous est disponible. Etant donné qu'il n'est possible de faire vos jus de pomme en avance pour emmener avec vous au travail ou sur le pouce, car le jus s'oxyde et tourne marron en quelques minutes, une solution possible est de prendre le jus frais lorsque vous êtes à la maison et du jus en bouteille/paquet lorsque vous quittez la maison et sortez ou vous y apprêtez.

Si les jus en bouteille/carton sont tout ce qui vous est disponible, il vaut mieux nettoyer avec eux plutôt que de ne pas nettoyer du tout. Assurez vous juste d'éviter les poudres concentrées ou les jus en bouteille qui n'ont qu'un contenu partiel en jus, contiennent du sucre et/ou d'autres additifs qui ne sont pas cultivés biologiquement.

Aurais-je faim ?

Prendre le Toxin Remover 3-5 fois par jour va grandement réduire votre faim. Vous pouvez également prendre des jus de fruits et de légumes frais, des Superfood ou plus de jus de pommes si vous avez besoin d'un peu plus d'énergie. La plupart des gens rapportent ne pas avoir faim durant le nettoyage.

J'ai besoin d'avoir de prendre plus de 3 capsules Digest Power pour avoir 2 ou plus mouvements de l'intestin. Est-ce ok ?

Oui, c'est ok, car vous avez découvert ce dont votre corps à besoin. La dose moyenne est 1-3 capsules pour les gens qui ont des mouvements de l'intestin fréquents. Ceux avec une constipation sévère, c'est à dire, qui vont généralement aux toilettes une fois par semaine, vont découvrir qu'ils peuvent avoir besoin jusqu'à 10 capsules ou plus par jour. Le nombre qui fonctionne pour vous, peu importe si beaucoup ou peu, est le nombre correct.

Combien de caféine puis je avoir durant le nettoyage ?

Il vaut mieux ne pas en consommer du tout. La caféine est toxique dans le corps et surexcite les reins, les glandes surrénales et le cœur.

La caféine est addictive et si vous expérimentez des symptômes de sevrage durant le nettoyage nous recommandons de prendre une tasse de thé noir par jour avec du stévia ou du sirop d'érable.

Y a-t-il quoi que ce soit que je devrais faire après le nettoyage ?

Oui, maintenir un régime végétalien est la meilleure chose que vous puissiez faire, avec autant d'aliments alcalins que possible (voir le tableau à la fin du document).

Durant la première année de cette transition, nous recommandons aussi de faire le nettoyage une fois tous les 3 mois.

Pour le support quotidien et un supplément hautement nutritif quotidien, essayez ce Superfood 100% biologique (<http://www.detox.net.au/superfood>). Dans cette formule, il y a 7 des ingrédients de la plus haute qualité 100% certifiés biologiques, choisis après de nombreux mois d'étude et de recherche. Nous pensons qu'il s'agit du meilleur Superfood disponible et l'un des rares sur le marché à être 100% certifié biologiquement cultivée. C'est excellent pris avec un jus de fruit, cela reconstruit le corps, ajoute des minéraux et vitamines vitaux et donne beaucoup d'énergie.

A quelle fréquence devrais utiliser le Kit de nettoyage du Colon ?

Le mieux est d'être à l'écoute de votre corps. Mais en général tous les 2-3 mois durant la première année, puis une fois tous les 6 mois.

Ressources Supplémentaires:

Information sur la Santé Générale

<http://www.detox.net.au>

Achetez des Nettoyages du Colon Supplémentaires (nettoyage en 9 jours)

<http://fr.TheBioCleanse.com>

<http://www.TheBioCleanse.com>

(il est bon de le faire tous les 3 mois jusqu'à ce que vous soyez entièrement propre)

Purge du Foie et de la Vésicule Biliaire

<http://www.detox.net.au/liverflush>

(il est bon de le faire au moins une fois dans votre vie, vous pouvez l'utiliser 2 semaines après votre premier nettoyage du colon)

Nettoyage des Métaux Lourds

<http://detox.net.au/heavymetal>

(excellent pour les personnes qui ont eu, ou ont des amalgames dentaires (argent), vous devriez cependant d'abord remplacer les amalgames dentaires avec du plastique)

Recette de Superfood Vert

<http://www.detox.net.au/superfood>

<p><i>Aliments Acidifiants</i> (lourds pour le corps)</p>	<p><i>Aliments Alcalins</i> (Consommer librement, léger et nettoyant)</p>
<p>Alcool Toutes les nourritures transformées avec du blé ou de la farine blanche Poivre noir Assaisonnements pour salade en bouteille Tous les pains Gâteaux Nourriture en conserve et congelée Chocolat Cigarettes Café Se plaindre Grains cuits (sauf millet et Quinoa) Produit laitiers (beurre, fromage, glaces, lait, etc.) Vinaigre distillé Œufs Nourritures cuites avec des huiles Fruits qui ont été glacés ou sulfurés Viande, poisson, oiseaux, crustacés Noix, graines et légumes Pâtes Popcorn Céréales transformées Laits transformés (soja, riz, amande, avoine)</p>	<p>(Les études ont démontré que ceux cultivés biologiquement produit jusqu'à 300% plus de minéraux et nutrition totale que le produit cultivé commercialement) Tous les fruits frais Tous les légumes crus Toutes les salades vertes Toutes les graines germées – céréales, haricots, graines, noix vinaigre de cidre de pomme (cru) Dates Abricots séchés Figs séchées Appréciation Algues Herbes fraîches ou séchées Jus frais cru Fun Pamplemousse - ne mélangez pas les agrumes ou Les melons avec d'autres aliments. Tisanes – sans caféine Joie Sirop d'Erable Melons Millet</p>

<p><i>Aliments Acidifiants</i> (lourds pour le corps)</p>	<p><i>Aliments Alcalins</i> (Consommer librement, léger et nettoyant)</p>
<p>Sel</p> <p>Biscuits apéritifs</p> <p>Boissons gazeuses</p> <p>Sucre</p> <p>Thé (sauf tisane, sans caféine)</p> <p>Tofu et produits à base de soja</p>	<p>Mélasses</p> <p>Haricots de Lima</p> <p>Pommes de Terre</p> <p>Quinoa</p> <p>Raisins</p> <p>Huile d'olive biologique, crue, pressée à froid</p> <p>Huile de graines de lin crue, pressé à froid</p>

questions@BioDetox.fr

<http://fr.TheBioCleanse.com>