



Bio Cleanse

EFFECTIVE NATURAL HEALING

Очищающий Био Детокс Набор

Пожалуйста, прочтите данный текст перед началом очищения.

Очень важно прочитать данный документ, так как очищение включает период уменьшения рациона потребляемой пищи до определенного уровня, и, если это проводится правильно, то Вы приобретете здоровье и получите великолепный результат.

Очищение организма- это очень эффективный путь избавления от осевших в нашем теле токсинов. Когда человек потребляет пищу, содержащую вредные вещества (смотреть таблицу на следующих страницах), организм выделяет секрет, чтобы защитить пищеварительную систему, но если происходит превышение потребления данной пищи, секрет становится вязким как резина (именуется слизистым налетом), и избавиться от него становится крайне сложно. В этом случае, травы помогают его размягчить, к нему прилипает грязь и выводится из кишечника.

Не употреблять, если:

- Вы беременны, пытаетесь забеременеть или кормите грудью
- Вы забеременели—немедленно остановите очищение организма
- если в Вашем организме имеется инфекция в острой форме
- если вы проходите/ реабилитируетесь от медицинских процедур, операций или терапий
- у Вас имеется сильная вялость или недостаточность
- у Вас наблюдаются боли в животе, аномальное сужение пищевода или кишечника, воспаление желудочно- кишечного тракта, кишечная непроходимость, очень жидкий стул или тошнота
- у Вас имеются трудности при глотании

Условия и медикаменты, которые могут взаимодействовать с Очищающим Био Детокс Набором :

Если у Вас наблюдается что-либо из следующих заболеваний, или Вы используете следующие медикаменты, пожалуйста, перед началом очищения проконсультируйтесь с врачом или травником.

Медикаменты:	Заболевания:
<ul style="list-style-type: none"> • Антикоагулянтные препараты • Антитромбоцитные препараты • Гипотензивные препараты • Аспирин • Кортикостероиды • Мочегонные средства • Сердечные препараты • Инсулин 	<ul style="list-style-type: none"> • Заболевания желчного пузыря/камень • Диабет • Сердечные заболевания • Грыжа пищевода • Высокое кровяное давление • Гипогликемия • Гипокалиемиа • Заболевания почек • Заболевания печени • Запоры (в течении месяца употребляйте лишь капсулы Digest Power)

ПРИМЕЧАНИЕ: Если Вы принимаете какие-либо медикаменты, пожалуйста, не принимайте их менее, чем за 1.5 часа до приема шейка, в противном случае, они абсорбируются шейком.

Очищение толстой кишки содержит три продукта:

-‘[Toxin Remover](#)’ (серая пудра, содержащая бентонитовую глину, листья подорожника и имбирь)

Предназначение – абсорбировать токсины, накопленные в кишечнике и предотвращение поступления их в кровеносную систему. Также абсорбция устаревшего секрета и его выведение. Общая площадь абсорбции каждой дозы бентонина 900 квадратных метров.

-The ‘[Digest Power](#)’ (травяные капсулы для веганов)

Предназначение – Стимулировать кишечник к удалению вредных веществ максимально быстро и эффективно, также стимуляция сопутствующих органов, таких как печень, к очищению. Кроме того, смягчение слизистого налета.

'Vegan Probiotic'

Предназначение – Восстановление баланса полезных бактерий в кишечнике после очищения, таким образом, вредные бактерии не смогут развиваться

Симтема очищения содержит питьевые шейки из 'Toxin Remover' и яблочного сока, также необходимо принимать травяные капсулы раз в день.

Как приготовить шейк

1 ковшик или 2 столовые ложки 'Toxin Remover' смешать с 200мл 100% яблочного сока. Хорошо смешайте данную смесь и немедленно выпейте. Затем сразу выпейте 200мл чистой воды. **Кроме этого**, пожалуйста, выпейте, **как минимум, по 1 литру воды каждый день.**

Календарь очищения (Самый сильный метод)

примечание: ниже описаны менее сильные методы

Данный метод может использоваться большинством людей, но, если вы предпочитаете менее сильный метод, читайте далее.

<p>День 1</p>	<p>-Сократите обычное дневное потребление пищи на 30% (можно употреблять по желанию дополнительно свежие фрукты и овощи)</p> <p>-За 30 минут до ужина примите, запивая водой 2 капсулы 'Digest Powers'.</p> <p>-Через 2 или более часов после ужина примите шейк (читать предыдущую страницу), затем воду (всегда пить воду после приема).</p> <p>-Выпивать в день минимум 1 литр воды.</p>
<p>День 2</p>	<p>-Сократить на 50% количество потребляемой пищи (по желанию можно употреблять дополнительно свежие фрукты и овощи)</p> <p>-Если Ваш кишечник хорошо сегодня очищался (2 или более раз), за 30 минут до ужина примите 2 капсулы 'Digest Power' и воду. Вот количество употреблений вами 'Digest Powers' .</p> <p>-Если Ваш кишечник очищается не достаточно хорошо, за 30 минут до ужина примите 3 капсулы 'Digest Powers' и воду.</p> <p>-через 2 или более часов после ужина примите шейк и воду.</p> <p>-Выпивайте минимум по 1 литру воды в день.</p>
<p>День 3</p>	<p>-Сократите норму потребляемой пищи на 60% (можно потреблять дополнительно по желанию овощи и фрукты)</p> <p>-Если Ваш кишечник хорошо очищается в этот день (2 или более раз), за 30 минут до ужина примите 2 капсулы 'Digest Power' , запивая водой. Вот количество употребляемого Вами 'Digest Powers'.</p> <p>-Если Ваш кишечник очищается не достаточно хорошо, за 30 минут до ужина примите 4 штуки стимулирующего средства.</p> <p>- Через 2 часа или более после ужина примите шейк и воду.</p> <p>-Выпивайте, как минимум по 1 литру воды в день .</p>
<p>День 4</p>	<p>Если кишечник очищается нормально, можно начать данный период, если нет, продолжайте повышать дозу 'Digest Powers', и принимайте 1 шейк в день, пока, как минимум, количество очищений кишечника в день не достигнет 2 раз. (можно потреблять дополнительно по желанию овощи и фрукты)</p> <p>Во время голодания, не разрешается употреблять пищу, 100% рациона должны составлять фруктовые и овощные соки, также допускается Supergreen (промежуток между приемом шейкера и данным продуктом должен составлять минимум 1,5 часа, в противном случае продукт абсорбируется шейкером).</p> <p>- Употребляйте от 3 до 5 шейкеров в день, с промежутком в три часа минимум.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -Употребляйте 'Digest Powers' (количество, достаточное для нормального очищения кишечника) вечером, с промежутком в 2 часа между приемом шейкера. -Если кишечник очищается не достаточно хорошо, повысьте дозу употребляемого Digest Powers. -Если начинаются проблемы с желудком, сократите употребление Digest Powers. -Выпивайте минимум по 1 литру воды в день.
День 5	<ul style="list-style-type: none"> -Употребляйте от 3 до 5 шейков в день, с промежутком в 3 часа минимум. -Употребляйте 'Digest Powers' (количество, достаточное для нормального очищения кишечника) вечером, минимум с промежутком в 2 часа до приема шейков. -Если кишечник очищается не достаточно хорошо, повысьте дозу Digest Powers. -Если начинаются проблемы с желудком, сократите употребление Digest Powers. - Можно употреблять по желанию фруктовые, овощные соки и зелень. -Выпивайте минимум по 1 литру воды в день.
День 6	<ul style="list-style-type: none"> -Употребляйте от 3 до 5 шейков в день, с промежутком в 3 часа минимум. -Употребляйте 'Digest Powers' (количество, достаточное для нормального очищения кишечника) вечером, с промежутком в 2 часа минимум от приема шейков. -Если кишечник очищается не достаточно хорошо, повысьте дозу Digest Powers. -Если начинаются проблемы с желудком, сократите употребление Digest Powers. - Можно употреблять по желанию фруктовые, овощные соки и зелень. -Выпивайте минимум по 1 литру воды в день.
День 7	<ul style="list-style-type: none"> -Употребляйте от 3 до 5 шейков в день, с промежутком в 3 часа минимум. -Употребляйте 'Digest Powers' (количество, достаточное для нормального очищения кишечника) вечером, с промежутком в 2 часа минимум от приема шейков. -Если кишечник очищается не достаточно хорошо, повысьте дозу Digest Powers. -Если начинаются проблемы с желудком, сократите употребление Digest Powers. - Можно употреблять по желанию фруктовые, овощные соки и зелень. -Выпивайте минимум по 1 литру воды в день.

День 8	<ul style="list-style-type: none">-Употребляйте от 3 до 5 шейков в день, с промежутком в 3 часа минимум.-Употребляйте 'Digest Powers' (количество, достаточное для нормального очищения кишечника) вечером, с промежутком в 2 часа минимум от приема шейков.-Если кишечник очищается не достаточно хорошо, повысьте дозу Digest Powers.-Если начинаются проблемы с желудком, сократите употребление Digest Powers.-Можно употреблять по желанию фруктовые, овощные соки и зелень.-Выпивайте минимум по 1 литру воды в день.
Day 9	По желанию, можно продолжить голодание, если у Вас имеется достаточное количество составляющих, или закончите сегодня (смотреть следующую страницу).

Прерывание голодания

В данный день и на следующий день ешьте только свежие фрукты, после этого в рацион можно ввести салат. Продолжайте прием Digest Powers (за 30 минут до ужина), уменьшая по 1 дозе в день.

Кроме того, употребляйте по 1 капсуле полезных (vegan probiotic) бактерий через 1 час после ужина. Через 3 дня после «прерывания голодания», Вы можете начать употреблять более тяжелую пищу, но, в основном, рекомендуется употреблять пищу, формирующую щелочь, которая прописана в списке на следующих страницах, и, безусловно она должна быть экологически чиста и относиться к веганству.

Приседания или упражнения для живота помогут укрепить пресс, толстую кишку, поможет очищению кишечника.

Календарь очищения (Менее сильный метод)

Очищение толстой кишки также можно провести без отказа от еды. Не смотря на то, что отказ от еды и принятие соков во время голодания является наиболее эффективным методом, и многие люди это проходят, существует также иной метод очищения. Он проводится путем некоего затягивания на более долгий промежуток времени, во время которого принимается более легкая и здоровая пища.

Инструкции:

-Чтобы провести очищение данным методом, Вы можете воспользоваться календарем, как показано выше, но на 4+ день, Вы должны употреблять 2-3 шейка в день, а также употреблять только еду, формирующую щелочь, которая прописана в списке, в конце данного документа.

-Промежуток между употреблением шейка и еды должен составлять минимум 2 часа.

-Сначала, утром употребите шейк, а также вечером за 30 минут до сна.

-Очищение может продолжаться, пока не закончится запас Digest Power или Toxin Remover.

Вопросы и ответы

Нужно ли мне большое количество времени проводить в туалете?

У вас учащаются позывы, но их не будет крайне много, лишь нормальное, естественное очищение. Digest Power был разработан таким образом, чтобы действовать очень мягко, в согласии с Вашим организмом. Вы поймете, что это быстро, легко, и комфортно- опорожняться три или более раз в день.

Нужно ли мне пить больше воды и соков между приемами шейков?

Да, определено. Если Вы голодны, то наилучшее время употребить то, что Вы хотели бы «абсорбировать»- это 1.5 часа после приема шейка. Мы рекомендуем нашу Green Superfood (<http://www.detox.net.au/superfood>) с соком, это помогает ощелачивать организм, для облегчения процесса очищения. Если у Вас не имеется этого, то подойдет любой микс из зелени, такой как, пырей, ячмень и др. Пожалуйста, убедитесь, что это органическая еда и не содержит таких наполнителей, как соевый лецитин. Большое количество воды также очень полезно.

Когда я начну замечать слизистый налет, выходящий наружу?

Многие люди сообщают, что начинают замечать слизистые выделения уже со второго или третьего дня. Все потому что прямой кишке нужно время, чтобы освободиться от твердой пищи и начать очищение более глубоких слоев. Вы можете следовать также жидкостному голоданию дополнительные пять дней, для полных 10 дней, когда все средства очищения иссякнут, вы также можете купить 2 средства для очищения, чтобы проводить их одновременно. Большинство людей, которые это делали, замечали наибольшее количество выделяемой слизи с шести до девяти часов.

Как я буду чувствовать себя во время очищения?

Ощущения каждого человека во время очищения индивидуальны. Некоторые люди ощущают себя более жизнеспособными и энергичными во время очищения; другие лишь чувствуют это только после завершения чистки. Также ощущения могут меняться от хорошего до не очень.

Иногда Вы можете чувствовать дискомфорт, что является реакцией организма на чистку, это показывает, что организм выводит токсины. Если организм подготовлен, некоторые люди могут даже чувствовать реакцию на глубокую чистку. Это может происходить во время самой чистки, но иногда это случается после, когда Вы восстанавливаете силы. Все это происходит из-за особенности организма концентрировать силы на определенных участках тела на пути к оздоровлению. Этот дискомфорт является временным и ведет оздоровлению и жизненным силам.

Что такое диета на жидкостях?

Диета на жидкостях- это отказ от приема какой- либо твердой пищи, либо твердой пищи, которая была измельчена или сжижена. Жидкости должны быть экологически чисты и профильтрованы. Это позволит Выводителю Токсинов легко связываться с поверхностью кишечника, без вмешательства какой-либо твердой пищи, которая может перекрывать поверхность кишечника.

Рекомендуемые жидкости: чистая вода, процеженный травяной чай, процеженный органический яблочный сок и процеженный отвар из органических овощей. Лучше самому сделать яблочный сок из органических яблок при помощи соковыжималки. Яблочный сок из бутылок и пакетов подвергался воздействию высоких температур, разрушая энзимы, жизненно важные элементы и витамины. Можно использовать 100% кипяченый фруктовый сок, если нет других альтернатив. Если нет возможности выжать сок во время, можно взять сок с собой на работу или на прогулку, так как сок окисляется за несколько минут и становится коричневым, то возможное решение-это выжимать сок всегда, когда вы дома и брать сок в пакетах или бутылках, когда вы вне дома.

Если Вам доступен только сок в пакетах или бутылках, то лучше провести очищение с их помощью, чем не очищаться совсем. Нужно лишь избирать употребления соков, концентрированных из пудры или бутилированных соков, которые лишь на часть состоят из фруктового сока, содержит сахар или произведен из неорганических элементов.

Мне требуется более, чем 4 капсулы Digest Power, чтобы кишечник очищался 2 или более раз в день. Это нормально?

Да, это нормально, так как Вы обнаружили, в чем нуждается Ваш организм. Обычная доза, для людей, очищение кишечника которых от природы регулярно, это 1–3 капсул. Но люди, страдающие сильными запорами, которые обычно очищают кишечник раз в неделю, могут обнаружить, что их организм нуждается в 10 или более капсул в день. То количество капсул, которое является для Вас подходящим, это и есть правильное количество.

Какое количество кофеина я могу употреблять во время очищения?

Лучше не употреблять совсем. Кофеин является токсином для организма и приводит к гиперфункции почек, надпочечников и сердца.

Кофеин вызывает зависимость и, если Вы чувствуете симптомы от воздержания от кофеина в процессе очищения, мы рекомендуем выпивать 1 чашку черного чая с сиропом из посконника крапиволистного или кленовым сиропом.

Что я должен делать после очищения?

Да, придерживаться веганской диеты, с большим количеством щелочеформирующей еды (смотреть таблицу в документе) - это наилучшее, что можно посоветовать.

Во время первого переходного года, мы также рекомендуем проводить очищение каждые 3 месяца.

Для ежедневного поддержания очищения, попробуйте это 100% Органическое Супер-питание (<http://www.detox.net.au/superfood>). В его формуле содержится 7 100% сертифицированных органических ингредиентов высокого качества, которые отобраны после нескольких месяцев исследований и изучений. Мы полагаем, что это лучшая органическая еда, доступная на рынке, 100% сертифицирована и органически выращена. Ее замечательно употреблять с фруктовыми соками, это перестраивает организм, дает много жизненно важных минералов, витаминов и энергии.

Как часто я должен проводить очищение толстой кишки?

Для ответа на этот вопрос нужно прислушиваться к собственному телу. Но, в среднем, каждые 2–3 месяца в первый год, а затем каждые пол года.

Дополнительные источники:

Основная информация по здоровью

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

Купить дополнительное очищение толстой кишки (9-дневное очищение)

<http://www.TheBioCleanse.com>

(лучше проводить каждые 3 месяца, пока Вы не почувствуете себя полностью очищенным)

Баланс Желчного пузыря и Печени

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

(лучше проводить, как минимум, раз в жизни, можно делать через 2 недели после первого очищения толстой кишки)

Очищение от Тяжелых металлов

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

(очень подходит для людей, которые имели или имеют перенасыщение амальгамой(серебро), хотя сначала нужно убрать перенасыщение пластиком)

Рецепты Зеленой Пищи

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

<p><i>Кислото-формирующая Еда</i> (тяжесть в организме)</p>	<p><i>Щелочь-формирующая Еда</i> (Легко и свободно употребляется и очищает)</p>
<p>Алкоголь Вся еда, приготовленная из пшеницы и «белой» муки Черный перец Заправки к салату в бутылках Все виды хлеба Торты Шоколад Сигареты Кофе Разваренное зерно(кроме просо и квиноа) Молочные продукты(масло, сыр, мороженое, молоко и т.п.) Спиртовой уксус Яйца Еда на масле Обработанные глянцем фрукты Мясо, рыба, птица, ракообразные Макароны Попкорн Обработанные каши Обработанное молоко(соя, рис, миндаль,овсяная мука) Соль Крекер Газированные напитки Сахар Чай(кроме травяного и без кофеина) Тофу и соевые продукты</p>	<p>(Исследования показывают, что продукты, выращенные органическим путем, содержат на 300% больше минералов и питательных компонентов, чем магазинные продукты.)</p> <p>Все свежие фрукты Все сырые овощи Все зеленые салаты Все пророщенное(зерновые, бобовые, семена, орехи) Яблочный уксус Курага Финики Признательность Темно-красная водоросль Свежие или сухие травы Свежий сырой сок Веселье Грейпфрут- не путать с цитрусовыми или дыней и т. п. Травяные чаи- без кофеина Радость Кленовый сироп, органический Дыни Просо Черная патока Лимская фасоль Картофель Лебеда Изюм Органическое оливковое масло холодного отжима Органическое льняное масло холодного отжима</p>

По вопросам: Пожалуйста, свяжитесь с нами по электронной почте admin@TheBioCleanse.com или посетите www.TheBioCleanse.com для получения дополнительной информации.