



Bio Cleanse

EFFECTIVE NATURAL HEALING

9 dňová čistiaca kúra hrubého čreva – s liečivou hlinou

Prečítajte si prosím celý tento dokument, ešte pred začatím čistiacej kúry.

Prečítanie tohto dokumentu je veľmi dôležité, pretože čistiaca kúra obsahuje periódu, keď do určitej miery znížime príjem konzumovanej potravy. Až to robíme podľa pokynov, tak dosiahneme zlepšenie zdravotného stavu, a dá nám to jeden nádherný zážitok.

Čistiaca kúra **je veľmi účinný spôsob na odstránenie už dávno nahromadených toxických zvyškov** z tela. Keď človek konzumuje **kyselinotvorné potraviny** (viď tabuľka na nasledujúcich stranách), telo, lymfatický systém a sliznice na záchranu zažívacieho ústrojenstva odpovedajú **vytváraním hlienu**. V prípade, keď sa konzumuje **veľa z týchto kyselinotvorných potravín**, zvyšuje sa tvorba hlienov, až **celé naše telo sa upcháva s ťažko odstrániteľným hlienom**. V tejto očistnej kúre použité byliny sa pri použití viažu na hlienom upchané tkanivá, pomáhajú pri zmäkčení a odstránení hlienu z organizmu.

Nepoužívajte, ak:

- ste tehotná, snažíte sa otehotnieť, pri dojčení
- pri otehotnení ihneď zastavte očistnú kúru
- pri aktívnych, akútnych zápaloch kdekoľvek v tele
- pri lekárskejších zákrokoch, operáciách, terapiách, alebo počas zotavenia sa.
- pri pocitu extrémnej slabosti, alebo nedostatkových chorobách.
- pri bolesti brucha, abnormálnom zúžení pažeráka alebo čriev,
- pri akútnom zápale gastrointestinálneho traktu, nepriechodnosti čriev, pri ťažkých hnačkách alebo zvracaniach.
- pri problémoch s prehĺtaním

Podmienky a lieky, na ktoré užívanie Bio Kit Colon Cleanse môže pôsobiť

V prípade nasledujúcich podmienok, alebo použítí nasledujúcich liekov, prosím, vyhľadajte svojho lekára alebo jedného špecialistu na bylinky, ktorí Vám poradia, skôr, než začnete čistiacu kúru.

Lieky:	Stavy, zdravotné podmienky:
<ul style="list-style-type: none"> • Antikoagulačný lieky • Lieky Antiplatelet • Antihypertenzíva • Aspirin • Kortikosteroidy • Lieky odvodňovacie • Lieky na srdce • Inzulín 	<ul style="list-style-type: none"> • Blokácia žlčníka / Žlčové kamene • Diabetes • Ochorenie srdca • Prietrž • Vysoký krvný tlak • Hypoglykémia • Hypokaliémia • Ochorenie obličiek • Ochorenie pečene • Silná zápcha (Pri veľmi silnej zápche cez jeden mesiac používať len Digest Power kapsule.)

POZNÁMKA: Ak užívate lieky, prosím, nepoužite ich do 1,5 hodiny po použití kokteilu, lebo kokteil tento liek zviaže.

Colon cleanse čistiaca kúra sa skladá z 3 produktov:

- **‘Absorpčný Toxín Remover’** (šedý prášok s obsahom ílu bentonitu, šupky psylliuma a zázvoru)
(Účel - **absorbovať toxíny**, ktoré sa uvoľňujú pri vstupe do čreva a zastaviť vracajúcich sa do krvného obehu . Tiež, zviazať a odstrániť staré sliznice a hlien. Celková absorpčná plocha každej porcie bentonitu je viac než 900 metrov štvorcových).

- **‘Digest Power’** (vegan bylinné kapsule)

(Účel -. **Podporovať črevá na odstránenie odpadov**, tak rýchlo a efektívne, ako je to možné.

Stimulovať a pomáhať iným orgánom, napríklad pečeni, pri odstraňovaní toxických látok a zmäkčení hlienom upchané tkanivá.)

- **‘Sympatické baktérie’**

(Účel – Po vyčistení organizmu **znovu zavedenie sympatických baktérií** späť do čreva, aby nepriateľské druhy nemali šancu sa znovu vytvoriť.)

Čistiaca kúra sa skladá z pitia kokteilu Toxický Remover, a jablkového džúsu, a použitím bylinných kapsúl raz denne.

Ako pripraviť kokteil

1 lyžička Toxín Removeru sa zmieša s 200 ml, 100%-nou jablkovou šťavou v pohári. Zmes treba dobre pretrepať a vypiť hneď. Potom ihneď treba vypiť 200 ml čistej vody. **Ďalej je potrebné vypiť aspoň 1 liter vody za deň.**

Čistiaci kalendár (najsilnejší spôsob)

poznámka: pozri nižšie pre slabší spôsob použitia

Tento spôsob čistiacej kúry môže používať väčšina ľudí, ale ak chcete vybrať slabšiu verziu, viď. nižšie.

<p>Deň 1</p>	<p>- Denný príjem potravy znížte o 30% od normálneho príjmu potravy (čerstvé ovocné a zeleninové šťavy podľa potreby)</p> <p>-30 minút pred večerou 2 'Digest Power' kapsule s vodou.</p> <p>-2 alebo viac hodín po večeri piť kokteil (viď. predchádzajúca strana), po vypití kokteilu vždy treba vypiť aj 200ml čistej vody.</p> <p>-Pite aspoň 1 liter vody za deň.</p>
<p>Deň 2</p>	<p>-Denný príjem potravy znížte o 50% od normálneho príjmu potravy (čerstvé ovocné a zeleninové šťavy podľa potreby)</p> <p>-Ak vaše črevá dnes pracujú správne, a máte stolicu 2 alebo viackrát, 30 minút pred večerou použite 2 'Digest Power' kapsule s vodou. <i>Odteraz pravidelne spotrebujte 2 'Digest Power' kapsule .</i></p> <p>-Pokiaľ vaše črevá dnes nepracujú správne, 2 alebo viackrát, tak 30 minút pred večerou použite 3 'Digest Power' kapsule s vodou.</p> <p>- 2 alebo viac hodín po večeri piť kokteil (viď. predchádzajúca strana), po vypití kokteilu vždy treba vypiť aj 200ml čistej vody.</p> <p>-Pite aspoň 1 liter vody za deň.</p>
<p>Deň 3</p>	<p>-Zníženie príjmu potravy o 60% od normálneho príjmu potravy (čerstvé ovocné a zeleninové šťavy podľa potreby)</p> <p>-Ak vaše črevá dnes pracujú správne, a máte stolicu 2 alebo viackrát, 30 minút pred večerou použite 2 'Digest Power' kapsule s vodou. <i>Odteraz pravidelne spotrebujte 2 'Digest Power' kapsule .</i></p> <p>-Pokiaľ vaše črevá dnes nepracujú správne, 2 alebo viackrát, tak 30 minút pred večerou použite 4 'Digest Power' kapsule s vodou.</p> <p>- 2 alebo viac hodín po večeri piť kokteil (viď. predchádzajúca strana), po vypití kokteilu vždy treba vypiť aj 200ml čistej vody.</p> <p>-Pite aspoň 1 liter vody za deň.</p>
<p>Deň 4</p>	<p>Ak čreva sa pohybujú správne, sa môže začať nasledujúca kúra, inak stále zvyšujte počet užívaných 'Digest Power' kapsúl a pite 1 kokteil za deň, až nebudete mať aspoň 2 stolice za deň. (čerstvé ovocné a zeleninové šťavy podľa potreby)</p> <p>Žiadne potraviny by sa nemali konzumovať v období pôstu, 100% ovocné a zeleninové šťavy a SuperGreens sú v poriadku .Vždy počkať najmenej 1,5 hodiny po použití kokteilu, aby sa mohli vstrebávať.</p> <p>-Pite 3 - 5 kokteíl denne, najmenej 3 hodinovými pauzami.</p> <p>- Vo večerných hodinách používajte 'Digest Power' kapsule, (toľko aby sa črevá</p>

	<p>dobre pohybovali), minimálne 2 hodiny pred kokteilom.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ak črevá sa nepohybujú správne, použite viac 'Digest Power' kapsúl. - Ak máte hnačku, použite menej 'Digest power' kapsúl. - Pite aspoň 1 liter vody za deň.
Deň 5	<ul style="list-style-type: none"> - Pite 3 - 5 kokteílou denne, najmenej 3 hodinovými pauzami. - Vo večerných hodinách používajte 'Digest Power' kapsule, (toľko aby sa črevá dobre pohybovali), minimálne 2 hodiny pred kokteilom. - Ak črevá sa nepohybujú správne, použite viac 'Digest Power' kapsúl. - Ak máte hnačku, použite menej 'Digest Power' kapsúl. - Ovocné a zeleninové šťavy a SuperGreens môžete spotrebovať. - Pite aspoň 1 liter vody za deň.
Deň 6	<ul style="list-style-type: none"> - Pite 3 - 5 kokteílou denne, najmenej 3 hodinovými pauzami. - Vo večerných hodinách používajte 'Digest Power' kapsule, (toľko aby sa črevá dobre pohybovali), minimálne 2 hodiny pred kokteilom. - Ak črevá sa nepohybujú správne, použite viac 'Digest Power' kapsúl. - Ak máte hnačku, použite menej 'Digest Power' kapsúl. - Ovocné a zeleninové šťavy a SuperGreens môžete spotrebovať. - Pite aspoň 1 liter vody za deň.
Deň 7	<ul style="list-style-type: none"> - Pite 3 - 5 kokteílou denne, najmenej 3 hodinovými pauzami. - Vo večerných hodinách používajte 'Digest Power' kapsule, (toľko aby sa črevá dobre pohybovali), minimálne 2 hodiny pred kokteilom. - Ak črevá sa nepohybujú správne, použite viac 'Digest Power' kapsúl. - Ak máte hnačku, použite menej 'Digest Power' kapsúl. - Ovocné a zeleninové šťavy a SuperGreens môžete spotrebovať. - Pite aspoň 1 liter vody za deň.
Deň 8	<ul style="list-style-type: none"> - Pite 3 - 5 kokteílou denne, najmenej 3 hodinovými pauzami. - Vo večerných hodinách používajte 'Digest Power' kapsule, (toľko aby sa črevá dobre pohybovali), minimálne 2 hodiny pred kokteilom. - Ak črevá sa nepohybujú správne, použite viac 'Digest Power' kapsúl. - Ak máte hnačku, použite menej 'Digest Power' kapsúl. - Ovocné a zeleninové šťavy a SuperGreens môžete spotrebovať. - Pite aspoň 1 liter vody za deň.
Deň 9	<p>Môžete pokračovať v pôste ak chcete, a ak máte dostatok surovín, alebo môžete zastaviť dnes (viď nasledujúca strana).</p>

Zastavenie Pôsty

Dnes, a na druhý deň jedzte len čerstvé ovocie, alebo aj šalát. Pokračujte s použitím Digest Power kapsúl (30 minút pred večerou), ich počet znižujte o 1 kus pre každý deň.

Tiež použite **1 kapsulu SuperGreens sympatických baktérii**, 1 hodinu po večeri.

Po prerušenie pôstu 3 dni, môžete začať jesť ťažšie jedlá, **ale konzumovať predovšetkým alkalické potraviny z tabuľky na nasledujúcej strane.** Vysoko odporúčaná je samozrejme **čistá vegetariána strava.**

Jednoduché žalúdočné cvičenia môžu prispieť k posilneniu brušných svalov a hrubého čreva a pomôžu zdravým črevným pohybom.

Čistiaci kalendár (slabší spôsob)

Colon Cleanse čistiacu kúru je možné vykonať aj bez nutnosti zdržať sa jedenia. Avšak najúčinnjším spôsobom očisty je držať pôst, piť veľa ovocných-zeleninových štiav, čo väčšina ľudí dokáže. Ale, je tu aj iný spôsob, ako sa očistiť. Robí sa to trochu pomalšie, dlhší čas, a tým je ľahšia, pri konzumácii zdravej stravy.

Pokyny:

- Prvé 3 dni postupujte podľa predchádzajúceho kalendára, po 4.dni by ste mali konzumovať 2-3 kokteílom denne, a jesť iba potraviny, ktoré sú alkalické, podľa tabuľky na konci tohto dokumentu.
- Kokteíl užívajte najmenej 2 hodiny pred alebo po konzumácií potravín.
- Kokteíl pite hneď ráno na lačno a 30 minút pred spaním.
- Môžete pokračovať v očistnej kúre, kým nespotrebujete všetky kapsule Digest Power alebo Toxik Remover.

Otázky a odpovede

Musím na záchod chodiť často?

Budete na záchod chodiť častejšie, ale nebude to ohromujúce, pretože podľa prirodzeného pohybu čriev. Power Digest bol formulovaný tak, aby opatrne zaobchádzal s vaším telom. Budete to považovať za rýchle, jednoduché a pohodlné, že máte tri alebo viac stolice denne.

Mal by som piť viac vody a džúsu medzi koteilmí?

Áno, určite. Ak máte hlad najlepší čas na jedenie (čo chcete "absorbovať"), je 1,5 hodiny po vypití kokteilu. Odporúčame náš zelený superfood prášok (<http://www.detox.net.au/superfood>) s ovocnou šťavou, ktorá pomáha alkalizácii tela a uľahčí očistný proces. Ak tento typ superfoodu nemáte, potom hocikaký zelený superfood mix, ako prášok pšeničnej trávy, prášok jačmennej trávy atď. je dobrý. Prosím uistite sa, či je ekologický a žiadne plnivá, napr. ako sójový lecitín neobsahuje. Extra spotreba vody tiež veľa pomáha.

Kedy začnem vidieť hlienovité sedimenty vyjsť?

Väčšina ľudí na druhý alebo tretí deň uvidí objavenie hlienových sedimentov. To je preto, lebo nejakú dobu potrvá, kým čreva odstránia pevné potraviny a začne sa hlbšia úroveň očistenia. Môžete si vybrať aj ten spôsob, že ďalších päť dní budete držať pôst, teda celkom 10 dní, a to aj keď sa minú výrobky očistenej kúry, alebo si môžete kúpiť 2 očistné balíky, a urobiť si dva očistné kúry za sebou.

Ako sa budem cítiť v priebehu očisty?

Každý človek sa cíti inak počas očisty. Niektorí ľudia sa cítia veľmi energicky a živšie pri čistení, iní až po dokončení svojej očistky. Je tiež možné, že sa budete cítiť striedavo, skvele a niekedy menej.

Niekedy sa môžete neprijemne cítiť, tieto javy sa nazývajú čistiace javy, ktoré ukazujú, že vaše telo uvoľňuje toxíny a pre organizmus nežiaduce látky. Ak je telo pripravené, môže dôjsť aj k hlbkým očistným reakciám. K tomu môže dôjsť v priebehu očistenej kúry, ale najčastejšie neskôr, keď ste sa posilnili. To všetko je ovládané a kontrolované múdrosťou vášho tela, aby na nedostatočne fungujúcich miestach sa dosiahlo optimálne zdravie. Všetky nepohodlné pocity sú iba dočasné, a vždy vedú k získaniu väčšej energie, vitality a obnoveniu zdravia.

Môžem cvičiť pri liečbe s Bio Colon Cleanse?

Pokiaľ sa cítite dobre a silný, cvičenie je v poriadku, ale nerobte tvrdé cviky, chôdza a prechádzka je skvelá vec, ale vzpieranie nie je dobrý nápad.

Čo je to tekutinový pôst?

Tekutinový pôst znamená, že nekonzumujeme pevnú stravu alebo pevné potraviny, ani z nich pripravené mixované, alebo polievkovité stravy. šťavy musia byť cedené a čisté. To umožní, aby Toxin Remover sa mohol ľahko viazať na povrch zažívacích orgánov, bez rušenia akýchkoľvek pevných potravín pokrývajúcich povrch týchto orgánov.

Odporúčané tekutiny: čistá voda, bylinné čaje cedené, cedená organická jablčná šťava a ocedené organické zeleninové vývary. Najlepšie je konzumovať vlastnoručne pripravenú šťavu z BIOjablk, pomocou odšťavovača. Prípravky vo fľašiach či obaloch sa pripravujú pri vysokých teplotách, ktoré ničia dobré enzýmy, životnú silu a aj veľa vitamínov. Ak máte k dispozícii len balenú 100% ovocnú šťavu a inú možnosť nemáte, je možné aj to použiť. Vzhľadom k tomu, že nie je možné doma pripravenú čerstvú šťavu vziať so sebou do práce alebo na cestu, lebo šťava oxiduje a hneď v priebehu niekoľkých minút, je možným riešením, čerstvé šťavy používať doma, a balené 100% šťavy, keď ste na ceste alebo v práci.

Ak iba balené šťavy sú všetko, čo máte k dispozícii, je lepšie sa s tým očistiť, ako sa neočistiť vôbec. Len nezabudnite, aby ste nekonzumovali koncentrované práškové alebo fľaškové šťavy, ktoré majú iba čiastočný obsah ovocnej šťavy, obsahujú cukor alebo iné prísady a nie sú organické, BIO pestované.

Budem mať hlad?

Ak používate Toxik Remover 3-5 krát za deň, sa výrazne zníži pocit hladu. Tiež môžete konzumovať čerstvé ovocné a zeleninové šťavy, bio zeleninové polievkové vývary, zelený superfood a jablčný džús, ak potrebujete navyše energiu. Väčšina ľudí necíti hlad počas očisty.

Spotrebujem viac než 4 Digest Power kapsúl, aby som mal 2 alebo viackrát stolicu denne.

Je to v poriadku?

Áno, je to v poriadku, preto že ste zistili, čo vaše telo potrebuje. Priemerná dávka je 1-3 kapsule pre ľudí, ktorí prirodzene majú častejšie stolicu. Tí s ťažkou zápchou, to znamená, že zvyčajne chodia len raz týždenne na záchod, môžu spotrebovať 10 alebo aj viac kapsúl denne. Počet kapsúl, ktoré použijete, bez ohľadu na to, či je veľa alebo málo, je správne číslo.

Koľko kofeínu môžem konzumovať pri čistení?

Najlepšie je nekonzumovať žiadny. Kofeín je v tele jedovatý a nesprávne stimuluje obličky, nadobličky a srdce.

Kofeín je návykový, a ak máte abstinenčné príznaky pri čistení sa, odporúčame denne 1 šálku čierneho čaju so steviom alebo javorovým sirupom.

Je tu niečo, čo by som mal robiť po očistení sa?

Áno, najlepšie, čo môžete urobiť, že sa držíte k vegánskej strave, s toľkými základnými potravinami, ako je to možné. (pozri tabuľku na konci dokumentu).

Počas prvého roku tohto procesu, tiež odporúčame robiť čistiacu kúru raz za 3 mesiace.

Každodenné čistenie podporuje aj doplnok s vysokou nutričnou hodnotou na deň, 100% organický superfood (<http://www.detox.net.au/superfood>). V tomto prípravku je 7 certifikovaných organických zložiek, najvyšších kvalít, ktoré boli vybrané po mnohých mesiacoch štúdia a výskumu. Myslíme si, že toto je najlepší superfood k dispozícii, a jeden z mála na trhu, ktorý

je certifikovaný a 100% ekologicky pestovaný. Je to vynikajúci prípravok užívať s ovocnou šťavou, obnovuje telo, dodáva dôležité minerály a vitamíny a dodáva veľa energie.

Ako často by som mal urobiť Colon Cleansing čistenie?

Najlepšiu odpoveď na túto otázku dá vaše telo, počúvajte na vaše telo. Ale všeobecne, raz za 2-3 mesiace v prvom roku, a potom raz za šesť mesiacov.

Ďalšie zdroje:

Všeobecné zdravotné informácie

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

Kúpte ďalšiu sadu Colon Cleanse (9 dňová čistiaca kúra)

<http://www.TheBioCleanse.com>

(Dobré je použiť každé 3 mesiace, kým sa nebudete cítiť úplne čistý)

Pečeň Žlčník Flush

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

(Urobte to aspoň raz v živote, môžete to urobiť po prvej čistiacej kúre hrubého čreva o 2 t7)

Vyčistenie ťažkých kovov

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

Výborné pre ľudí, ktorí mali, alebo majú amalgámové (strieborné) plomby, ale najprv by mali nahradiť amalgámové výplne na plastové.

Zelený superfood recept

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

<p>Kyselinotvorné potraviny (Ťažké pre telo)</p>	<p>Alkalické potraviny (Jedzte voľne, ľahký a čistiaci)</p>
<p>Alkohol Všetky spracované potraviny z pšenice, alebo "bielej" múky Čierne korenie Fľaškové šalátové dressingy Všetok chlieb Torta Konzervované a mrazené potraviny Čokoláda Cigarety Káva Sťažnosti Varené obilniny (výnimka proso a quinoa) Mliečne výrobky (maslo, syry, zmrzlina, mlieko a pod) Destilovaný ocot Vajcia Potraviny varené spolu s olejmi Plody, ktoré sú konzervované Mäso, ryby, hydiny, kôrovce Orechy, semenka a strukoviny Cestoviny Popcorn Spracované obiliny Spracované na mlieko (sója, ryža, mandle, ovsené vločky) Soľ Slané sušienky Nealkoholické nápoje Cukor Čaje (výnimka bylenné čaje, a čaje bez kofeínu) Tofu a sójové výrobky</p>	<p><i>(Štúdie preukázali, že ekologicky vypestované produkcie obsahujú o 300% viac minerálnych látok a celkovú výživu, ako bežne pestované produkcie.)</i> Všetky čerstvé ovocie Všetky surové zeleniny Všetky šaláty Všetky klíčky - obilie, fazuľa, semená, orechy Jablčný ocot (surový) Datle Sušené marhule Sušené figy Ocenenie Dulse algy Čerstvé alebo sušené korenie bylín Čerstvé, surové šťavy Zábava Grapefruit - Nemiešajte citrusové plody a melóny s inými potravinami. Bylenné čaje - bez kofeínu. Radosť Javorový sirup, bio Melóny Proso Melasa Lima fazuľa Zemiaky Quinoa Hrozienska Surový, za studena lisovaný, organický olivový olej Surový, za studena lisovaný, bio ľanový olej</p>

Otázky: Napíšte questions@biodetoxikacia.sk alebo navštívte <http://slovak.TheBioCleanse.com> pre viac informácií.