



# Bio Cleanse

EFFECTIVE NATURAL HEALING

## Kit Detoxicante Bio Cleanse

Por favor lea este documento completo antes de comenzar la limpieza.

**Leer este documento es muy importante** ya que la limpieza consiste en un período de un suavizar su ingesta de alimentos hasta cierto punto, que si se hace correctamente, puede ser saludable y una experiencia maravillosa.

La limpieza es una **forma extremadamente eficaz de eliminar los residuos tóxicos acumulados** del cuerpo. Cuando una persona consume **alimentos formadores de ácido** (véase gráfico en las páginas siguientes), el cuerpo **segrega mucosas** para proteger el sistema digestivo, pero si se **consumen estos alimentos en exceso** la **mucosa se vuelve dura como de goma (llamada placa de mucosa)**, y difícil de eliminar. Las hierbas en este limpiador ayudan a suavizar y la arcilla se une a la misma y la tira hacia fuera del intestino.

### No lo utilice si:

- está embarazada, tratando de quedar embarazada, o amamantando
- queda embarazada-detenga la limpieza inmediatamente
- Tiene una infección activa, aguda en cualquier parte del cuerpo
- está recibiendo / recuperándose de un procedimiento médico, quirúrgico o terapéutico
- tiene debilidad extrema o deficiencias extremas
- tiene dolor abdominal, estrechamiento anormal del esófago o los intestinos, una inflamación aguda del tracto gastrointestinal, obstrucción intestinal, diarrea o vómito severos
- tiene dificultad para tragar

### Condiciones y medicamentos que pueden interactuar con el Bio kit de limpieza de colon:

Si usted tiene alguna de las siguientes condiciones, o utilizar los siguientes medicamentos, por favor busque asesoramiento de su médico o herbolario antes de la limpieza.

Medicamentos:	Condiciones:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medicamentos anticoagulantes</li> <li>• Medicamentos antiplaquetario</li> <li>• Antihipertensivos</li> <li>• Aspirina</li> <li>• Corticosteroides</li> <li>• Medicamentos diuréticos</li> <li>• Medicamentos para el corazón</li> <li>• Insulina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloqueo de la vesícula biliar/cálculos biliares</li> <li>• Diabetes</li> <li>• Enfermedad cardíaca</li> <li>• Hernia hiatal</li> <li>• Presión arterial alta</li> <li>• Hipoglucemia</li> <li>• Hipopotasemia</li> <li>• Enfermedad renal</li> <li>• Enfermedad del hígado</li> <li>• Mucho estreñimiento (sólo tome cápsulas Digest Power por un mes)</li> </ul>

**NOTA: Si usted está en cualquier medicamento, por favor no lo consuma 1,5 horas antes de un batido o será absorbido por el batido.**

### El limpiador de colon se compone de 3 productos:

-El '**Removedor de Toxinas**' (polvo gris que contiene arcilla bentonita, cáscaras de psyllium y jengibre)(**Propósito- absorber las toxinas** que se liberan cuando entran en el intestino y evitar que vuelvan a entrar en el torrente sanguíneo. Además de unirse a viejas mucosas y eliminarlas. El total de absorción de superficie de cada porción de bentonita es más de 900 metros cuadrados.)

El '**Digest Power**'(cápsulas veganas a base de hierbas) (**Propósito- estimular el intestino para eliminar desechos** lo más rápido y eficiente como sea posible, también para **estimular y ayudar a otros órganos de eliminación** tales como el hígado. También a suavizar la placa de mucosa.)

Las '**Friendly Bacteria**' (**Propósito** - después de la limpieza, **reintroducir las bacterias amistosas** de nuevo en el intestino para que las del tipo desagradable no tengan la oportunidad de desarrollarse)

La limpieza consiste en beber batidos del 'Removedor de toxinas' y jugo de manzana, y también tomar cápsulas a base de hierbas una vez al día.

### Cómo hacer un batido

**1 cucharada o 2 cucharaditas del 'Removedor de toxinas'** se mezcla con 200 ml de 100% jugo de manzana en una jarra. La mezcla debe sacudirse bien y beberse de inmediato. Luego se deben beber 200 ml de agua pura justo después. Además de este por favor **beba por lo menos 1 litro de agua por día**.

## Calendario de limpieza (El método más fuerte)

**Nota: ver más abajo para método menos fuerte**

Este método de limpieza se puede realizar por la mayoría de la gente, pero si quiere una versión menos fuerte de la misma, por favor vea más abajo.

<p><b>Día 1</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reducir la ingesta diaria de alimentos en un 30% de lo normal (puede tomar fruta fresca extra y jugos de vegetales, si es necesario)</li> <li>-30 minutos antes de la cena tome 2 cápsulas 'Digest Powers' con agua.</li> <li>-2 horas o más después de la cena tome un batido (véase página anterior) y sigalo con agua (siempre debe seguir con agua).</li> <li>-Beber al menos 1 litro de agua por día.</li> </ul>
<p><b>Día 2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reducir la ingesta diaria de alimentos en un 50% de lo normal (puede tomar fruta fresca extra y jugos de vegetales, si es necesario)</li> <li>-Si su intestino se mueve bien hoy( 2 o más veces), 30 minutos antes de la cena tome 2 cápsulas 'Digest Power' con agua. Este es su número de 'Digest Powers' para tomar.</li> <li>-Si su intestino no se movió bien, 30 minutos antes de la cena tome 3 'Digest Powers' con agua.</li> <li>-2 horas o más después de la cena tome un batido y sigalo con agua.</li> <li>-Beba al menos 1 litro de agua por día.</li> </ul>
<p><b>Día 3</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reducir la ingesta diaria de alimentos en un 60% de lo normal (puede tomar fruta fresca extra y jugos de vegetales, si es necesario)</li> <li>Si su intestino se mueve bien hoy( 2 o más veces), 30 minutos antes de la cena tome 2 cápsulas 'Digest Power' con agua. Este es su número de 'Digest Powers' para tomar.</li> <li>-Si su intestino no se movió bien, 30 minutos antes de la cena tome 4 estimuladores.</li> <li>-2 horas o más después de la cena tome un batido y sigalo con agua.</li> <li>-Beba al menos 1 litro de agua por día.</li> </ul>
<p><b>Día 4</b></p>	<p><b><i>Si intestino se está moviendo bien puede iniciar este período, de lo contrario siga aumentando los 'Digest Powers' y tomando 1 batido al día hasta que tenga por lo menos 2 movimientos intestinales por día. (Puede tomar fruta fresca extra y jugos de vegetales, si es necesario)</i></b></p> <p>Ninguna comida debe ser consumida durante el período de ayuno, 100% frutas y jugos de vegetales y Supergreens están bien( siempre tomelos por lo menos 1,5 horas antes de los batidos para que no sean absorbidos).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Consuma de 3 a 5 batidos al día, por lo menos 3 horas aparte.</li> <li>-Tome 'Digest Powers' (lo suficiente para mantener intestino en buen movimiento) en la noche, por lo menos 2 horas después de los batidos.</li> <li>-Si el intestino no se mueve bien tome más 'Digest Powers'.</li> <li>-Si desarrolla un estómago suelto tome menos 'Digest Powers'.</li> </ul>

	-Beba al menos 1 litro de agua por día.
<b>Día 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Consuma de 3 a 5 batidos al día, por lo menos 3 horas aparte.</li> <li>-Tome 'Digest Powers' (lo suficiente para mantener intestino en buen movimiento) en la noche, por lo menos 2 horas aparte de los batidos.</li> <li>-Si el intestino no se mueve bien tome más 'Digest Powers'.</li> <li>-Si desarrolla un estómago suelto tome menos 'Digest Powers'.</li> <li>-Puede tomar frutas y jugos de vegetales y Supergreens.</li> <li>-Beba al menos 1 litro de agua por día.</li> </ul>
<b>Día 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Consuma de 3 a 5 batidos al día, por lo menos 3 horas aparte.</li> <li>-Tome 'Digest Powers' (lo suficiente para mantener intestino en buen movimiento) en la noche, por lo menos 2 horas aparte de los batidos.</li> <li>-Si el intestino no se mueve bien tome más 'Digest Powers'.</li> <li>-Si desarrolla un estómago suelto tome menos 'Digest Powers'.</li> <li>-Puede tomar frutas y jugos de vegetales y Supergreens.</li> <li>-Beba al menos 1 litro de agua por día.</li> </ul>
<b>Día 7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Consuma de 3 a 5 batidos al día, por lo menos 3 horas aparte.</li> <li>-Tome 'Digest Powers' (lo suficiente para mantener intestino en buen movimiento) en la noche, por lo menos 2 horas aparte de los batidos.</li> <li>-Si el intestino no se mueve bien tome más 'Digest Powers'.</li> <li>-Si desarrolla un estómago suelto tome menos 'Digest Powers'.</li> <li>-Puede tomar frutas y jugos de vegetales y Supergreens.</li> <li>-Beba al menos 1 litro de agua por día.</li> </ul>
<b>Día 8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Consuma de 3 a 5 batidos al día, por lo menos 3 horas aparte.</li> <li>-Tome 'Digest Powers' (lo suficiente para mantener intestino en buen movimiento) en la noche, por lo menos 2 horas aparte de los batidos.</li> <li>-Si el intestino no se mueve bien tome más 'Digest Powers'.</li> <li>-Si desarrolla un estómago suelto tome menos 'Digest Powers'.</li> <li>-Puede tomar frutas y jugos de vegetales y Supergreens.</li> <li>-Beba al menos 1 litro de agua por día.</li> </ul>
<b>Día 9</b>	Puede continuar con el ayuno si desea y si tiene suficientes ingredientes, o detenerse hoy (véase página siguiente).

## ***Detención del ayuno***

Coma sólo fruta fresca hoy y al día siguiente, y puede introducir ensalada después de eso. Continúe tomando Digest Power (30 minutos antes de la cena), disminuyendo de por 1 por día.

También tome 1 cápsula de bacteria amistosa 1 hora después de la cena hasta que se terminen.

Después de estos 3 días 'terminando con el ayuno' puede empezar a comer comida más pesada, pero consumir en su mayoría alimentos formadores de alcalino de la tabla en el siguiente página es muy recomendable, y por supuesto puro vegano.

Abdominales o ejercicios del estómago pueden ayudar a fortalecer los músculos del estómago y colon y a ayudar en el movimiento del intestino .

## ***Calendario de Limpieza (Método menos fuerte)***

La limpieza de colon también puede llevarse a cabo sin necesidad de abstenerse de alimentos. A pesar de que abstenerse de los alimentos y apegarse a jugos, mientras que ayuna es el método más eficaz, y la mayoría de la gente puede completarlo, también hay otra manera de limpiar. Esta es haciéndolo un poco más lento, por un período más largo de tiempo, y comiendo una dieta ligera y saludable .

### **Instrucciones:**

-Para limpiar de esta manera, usted puede seguir el calendario anterior, pero en los días 4+, usted debe consumir 2-3 batidos al día, y también comer sólo alimentos formadores de alcalino de la tabla al final de este documento.

-Sólo tome batidos por lo menos a 2 horas de los alimentos.

-Tome un batido a primera hora de la mañana y 30 minutos antes de la cama.

-Puede continuar con la limpieza hasta que se quede sin Digest Power o Removedor de Toxinas.

## **Preguntas y Respuestas**

### **¿Tengo que ir mucho al baño?**

Ira al baño con mayor frecuencia, pero no sera abrumador, sólo una evacuación intestinal natural. El Digest Power se ha formulado para actuar con cuidado, y con su cuerpo. A usted le parecerá rápido, fácil, y cómodo tener tres o más los movimientos intestinales al día.

### **¿Debo beber más agua y jugo entre los batidos?**

Sí, sin duda. Si usted está hambriento el mejor momento para consumir cualquier cosa que usted desea 'absorber' es 1,5 horas después de la batidos. Le recomendamos nuestro Green Superfood (<http://www.detox.net.au/superfood>) con jugo, ayuda a alcalinizar el cuerpo y facilita el proceso de limpieza. Si usted no lo tiene, entonces, cualquier súper mezcla verde tal como pasto de trigo, la hierba de cebada, etc es buena. Por favor asegúrese de que sea orgánico y no tenga rellenos tales como lecitina de soja. Agua adicional en cualquier momento también ayuda una gran cantidad.

### **¿Cuándo empezaré a ver la placa de mucosa que sale?**

La mayoría de las personas informan que ven la placa de mucosa en el segundo o tercer día. Esto es porque el colon toma tiempo para vaciarse de alimentos sólidos y comenzar el nivel más profundo de limpieza. Usted puede elegir hacer un adicional de cinco días de líquidos - sólo ayuno, por un total de 10 días, incluso después de que los productos de limpieza se acaben, y también puede comprar 2 limpiadores y hacerlos juntos. Muchas personas que han hecho esto han encontrado que la mayoría de la placa de mucosa en realidad sale de seis a nueve días. **¿Cómo me sentiré mientras estoy haciendo la limpieza?**

Cada persona se siente diferente cuando se limpia. Algunas personas se sienten muy enérgicas y más vivas durante la limpieza, mientras que otros no hasta después de que hayan completado su limpieza. También es posible alternar entre sentirse grandioso y no tanto.

A veces puede haber molestias, que se llaman reacciones a la limpieza, que son una señal de que su cuerpo está liberando toxinas. Si el cuerpo está listo, algunas personas incluso pueden experimentar una profunda reacción a la limpieza. Esto puede ocurrir durante la limpieza, pero es más probable que se produzca algo vez más tarde cuando se haya aumentado su fuerza. Todas estas experiencias son la sabiduría del cuerpo trabajando, centrándose en las áreas que necesitan llegar a la salud óptima. Cualquier molestias de limpieza es sólo temporal, y siempre lleva a más energía, vitalidad, y salud renovada.

### **¿Puedo hacer ejercicio mientras hago la Bio limpieza de colon?**

Si usted se siente bien y fuerte, el ejercicio está bien, pero no se exija mucho, caminar es genial, pero hacer pesas no es una buena idea. **¿Qué es una dieta de sólo líquidos?**

Una dieta de sólo líquidos es no tomar cualquier alimento sólido o alimentos sólidos que se han licuado o mezclado. Los líquidos deben ser claros y filtrados. Esto permitirá que el Removedor de toxinas se una con facilidad a la superficie de su intestino sin la interferencia de cualquier alimento sólido que cubra la superficie de los intestinos.

Los líquidos recomendados son: agua pura, té de hierbas colado, jugo de manzana orgánico colado y caldo de verduras orgánico colado. Lo mejor es hacer su propio jugo de manzana fresco de manzanas

orgánicas, crudas con un exprimidor. El jugo en botellas o envasado ha estado a través de un alto fuego que destruye buenas enzimas, fuerza vital y muchas vitaminas. Sin embargo 100% jugo de fruta embotellado está bien si eso es todo lo que tiene disponible. Dado que no es posible hacer el jugo de manzanas con anticipación para llevar con usted para el trabajo o sobre la marcha, porque el jugo se oxida y se vuelve marrón en cuestión de minutos, una posible solución es tomar jugo fresco cada vez que está en casa y jugo embotellado/ensado cada vez que deja el hogar y está fuera. Si jugo embotellado/ensado es todo lo que tiene disponible, es mejor limpiarse con ese que no limpiarse en absoluto. Sólo asegúrese de evitar polvo concentrado o jugo de botellas que sólo tiene un contenido parcial de jugo de fruta, contiene azúcar y/o otros aditivos y no es cultivado orgánicamente.

### **¿Voy a tener hambre?**

Tomando el Removedor de toxina 3-5 veces al día reducirá el hambre en gran medida. Además, usted puede tener fruta fresca y jugos de vegetales, caldo de sopa de verduras orgánico, Superfood verde o más jugo de manzana si necesita un poco más de energía. La mayoría de las personas informan que no sienten hambre durante la limpieza.

### **Necesito más de 4 cápsulas de Digest Power para tener 2 o más movimientos intestinales al día.**

**¿Está bien?** Sí, está bien, ya que ha descubierto lo que su cuerpo necesita. La dosis promedio es 1-3 cápsulas para las personas que tienen naturalmente frecuentes movimientos intestinales. Los que tienen estreñimiento severo, es decir, por lo general sólo van una vez por semana, encontrarán que pueden necesitar 10 o más cápsulas al día. El número que funciona para usted, no importa si mucho o poco, es el número correcto.

### **¿Cuánta cafeína puedo tomar mientras hago la limpieza?**

Lo mejor es no consumir nada. La cafeína es tóxica en el cuerpo y sobre estimula los riñones, las glándulas suprarrenales y el corazón.

La cafeína es adictiva y si usted está experimentando síntomas de abstinencia, mientras hace la limpieza se recomienda tomar 1 taza de té negro al día con stevia o jarabe de arce.

### **¿Hay algo que deba hacer después de la limpieza?**

Sí, apegarse a una dieta vegana es lo mejor que puede hacer, con la mayor cantidad de alimentos formadores de alcalinos como sea posible (véase el cuadro al final del documento).

Durante el primer año de esta transición, recomendamos hacer la limpieza una vez cada 3 meses. Para soporte diario de limpieza y un suplemento diario de alta nutrición, pruebe esta Superfood 100% Orgánica (<http://www.detox.net.au/superfood>). En esta fórmula, hay 7 ingredientes orgánicos de la mejor calidad 100% certificados, elegidos después de muchos meses de estudio e investigación. Creemos que esta es la mejor superfood disponible y uno de los pocos en el mercado que es 100% certificado cultivo orgánico. Es excelente tomarle con jugo de fruta, reconstruye el cuerpo, añade minerales vitales y vitaminas y le da una gran cantidad de energía.

### **¿Con qué frecuencia debo usar el Kit de limpieza de colon?**

Esto se responde mejor escuchando a su cuerpo. Sin embargo, en general una vez cada 2-3 meses en el primer año, y una vez cada seis meses después.



## ***Mas recursos::***

### **Información General de Salud**

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

### **Compre limpiadores de colon extra ( 9 días de limpiadores)**

<http://www.TheBioCleanse.com>

(bueno para hacer cada 3 meses hasta que se sienta completamente limpio)

### **Enjuague Hígado Vesícula biliar**

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

(Grandioso para hacer al menos una vez en su vida, puede hacerle 2 semanas después de la primera limpieza de colon)

### **Limpieza de metales pesados**

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

(excelente para las personas que tuvieron, o tienen rellenos de amalgama (plata), sin embargo debe reemplazar rellenos de amalgama con los de plástico)

### **Receta Superfood verde**

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

<p><b><i>Alimentos formadores de ácidos</i></b> <b>(pesado en el cuerpo)</b></p>	<p><b><i>Alimentos formadores de alcalino</i></b> <b>(Consumir libremente, ligero y limpiador)</b></p>
<p>Alcohol            Todos los alimentos procesados con trigo o harina "blanca"            Pimienta negra            Aderezos para ensaladas embotellados            Todos los panes            Tortas            Alimentos en conserva y congelados            Chocolate            Cigarrillos            Café            Quejarse            Granos cocidos (<b>excepto</b> el mijo y la quinua)            Productos lácteos (mantequilla, queso, helado, leche, etc.)            Vinagre destilado            Huevos            Alimentos cocinados con aceites            Frutas que se han cubierto o sulfurado            Carne, pescado, aves, mariscos            Frutos secos, semillas y legumbres            Pasta            Palomitas de maíz            Cereales procesados            Leches procesadas (soja, arroz, almendra, avena)            Sal            Galletas de soda            Refrescos            Azúcar            Té (excepto a base de hierbas, té libre de cafeína)            Queso de soja y productos de soja</p>	<p><i>(Estudios han demostrado que el producto cultivado orgánicamente tiene tanto como 300% más de minerales y total de nutrición que el producto cultivado comercialmente.)</i></p> <p>Todas las frutas frescas            Todos los vegetales crudos            Todas las ensaladas            Todos los brotes - granos, frijoles, semillas, frutos secos            Vinagre de manzana(crudo)            Dátiles            Albaricoques secos            Higos secos            Apreciación            Dulce            Hierbas de condimento frescas o secas,            Jugo fresco crudo            Diversión            Pomelo-No mezcle cítricos o melones con cualquier otro alimento.            Té de hierbas- sin cafeína.            Alegría            Jarabe de arce, orgánico            Melones            Mijo            Melaza            Habas            Patatas            Quinua            Pasas            Aceite de oliva crudo, prensado en frío, orgánico            Aceite de semilla de lino crudo, prensado en frío, orgánico</p>

**Questions:** Please email [admin@TheBioCleanse.com](mailto:admin@TheBioCleanse.com) or visit <http://es.thebiocleanse.com> for more information.