



Bio Cleanse

EFFECTIVE NATURAL HEALING

Kit Bio di Pulizia e Disintossicazione

Si prega di leggere l'intero documento prima di iniziare la pulizia.

La lettura di questo documento è molto importante perchè la pulizia comporta una riduzione nell'assunzione di cibo per qualche periodo, che se fatto correttamente, risulterà essere una splendida esperienza e un dono per la salute.

La pulizia è un modo estremamente efficace per rimuovere l'accumulo di residui tossici dal corpo. Quando una persona consuma alimenti **che formano acidi** (si veda il grafico nelle pagine seguenti), il corpo **secerne muco** per proteggere il sistema digestivo, ma se un **eccesso di questi alimenti è consumato il muco diventa duro come la gomma (chiamata placca mucoide)**, e difficile da rimuovere. Le erbe presenti in questo metodo di pulizia aiuteranno ad ammorbidirlo e l'argilla si legherà a esso estraendolo dall'intestino.

Non utilizzare se:

- siete incinta, state cercando una gravidanza, state allattando
- rimanete incinta-interrompete la pulizia immediatamente
- avete un'infezione acuta e attiva in qualsiasi parte del corpo
- vi state sottoponendo/riprendendo da una procedura medica, un intervento o terapia
- avete un'estrema debolezza o carenze estreme
- avete dolori addominali, un restringimento anormale dell'esofago o dell'intestino, un'inflammazione acuta del tratto gastrointestinale, occlusione intestinale, diarrea persistente o vomito
- avete difficoltà a deglutire

Condizioni e farmaci che potrebbero interagire con il kit Bio di Pulizia:

Se avete una qualsiasi delle seguenti condizioni, o utilizzate i seguenti medicinali, si prega di consultare il medico o l'erborista prima di iniziare la pulizia.

Farmaci:	Condizioni:
<ul style="list-style-type: none">• Farmaci anticoagulanti• Farmaci antiaggreganti• Antiipertensivi• Aspirina• Corticosteroidi• Farmaci diuretici• Farmaci per il cuore• Insulina	<ul style="list-style-type: none">• Cistifellea bloccata/Calcoli alla Cistifellea• Diabete• Malattie Cardiache• Ernia Iatale• Pressione Alta• Ipoglicemia• Ipopotassiemia• Malattie del Fegato• Stitichezza severa (basta prendere le capsule Digest Power da sole per un mese)

NOTA: Se state usando altri farmaci, si prega di non assumerli entro 1.5 ore dal frullato o saranno assorbiti da esso.

Il kit disintossicante comprende 3 prodotti:

-Il **'Toxin Remover'** (polvere grigia contenente argilla bentonite, cuticola di psillio e zenzero) (**Scopo - assorbire le tossine** rilasciate quando entrano nell'intestino e impedire loro di rientrare nel flusso sanguigno. Inoltre, per legare muco vecchio ed eliminarlo. La superficie totale di assorbimento di ogni porzione di bentonite è di oltre 900 metri quadri).

-Il **'Digest Power'** (capsule vegane a base di erbe) (**Scopo – Per stimolare l'intestino a eliminare le scorie** il più rapidamente ed efficacemente possibile, inoltre per **stimolare e aiutare gli altri organi di eliminazione** come il fegato. Anche per ammorbidire la placca mucoide).

Il **'Vegan Probiotic'**

(**Scopo –** Dopo la pulizia per reintrodurre la flora batterica amica nell'intestino, in modo che i batteri ostili non abbiano possibilità di svilupparsi).

La pulizia consiste nel bere frullati preparati con 'Toxin Remover' e succo di mela, e assumendo le capsule alle erbe una volta al giorno.

Come preparare un frullato

1 paletta o 2 cucchiaini di 'Toxin Remover' mescolati con 200mL di succo di mela al 100% in un vasetto. La miscela deve essere agitata bene e bevuta immediatamente. Poi, subito dopo, bere 200mL di acqua pura. **Oltre a questo, si prega di bere almeno 1 litro di acqua al giorno.**

Calendario di Pulizia (Metodo più Forte)

Nota: vedi sotto per il metodo meno forte.

Questo metodo di pulizia può essere eseguito dalla maggior parte delle persone, ma se preferite un metodo più leggero, si prega di vedere sotto.

Giorno 1	<ul style="list-style-type: none">-Diminuite l'assunzione abituale di cibo giornaliera del 30% <i>(potete assumere succhi di frutta e verdura fresca in più se necessario)</i>-30 minuti prima di cena assumete 2 capsule di 'Digest Powers' con acqua.-2 o più ore dopo cena assumete un Frullato (vedi pagina precedente) seguito da acqua (assumere sempre dell'acqua dopo).-Bevete almeno 1 litro di acqua al giorno.
Giorno 2	<ul style="list-style-type: none">-Diminuite l'assunzione abituale di cibo del 50% <i>(potete assumere succhi di frutta e verdura fresca in più se necessario)</i>- Se oggi il vostro intestino si muove bene (2 o più volte), 30 minuti prima di cena assumete 2 capsule di 'Digest Power' con acqua. <i>Questo è il vostro numero di 'Digest Powers' da assumere.</i>-Se il vostro intestino non si è mosso bene, 30 minuti prima di cena assumete 3 capsule di 'Digest Powers' con acqua.- 2 o più ore dopo cena assumete un frullato seguito da dell'acqua.-Bevete almeno 1 litro di acqua al giorno.
Giorno 3	<ul style="list-style-type: none">-Diminuite l'assunzione abituale di cibo del 60% <i>(potete assumere succhi di frutta e verdura fresca in più se necessario)</i>-Se oggi il vostro intestino si muove bene (2 o più volte), 30 minuti prima di cena assumete 2 capsule di 'Digest Power' con acqua. <i>Questo è il vostro numero di 'Digest Power' da assumere.</i>-Se il vostro intestino non si è mosso bene, 30 minuti prima di cena assumete 4 stimolatori.- 2 o più ore dopo cena assumete un frullato seguito da dell'acqua.-Bevete almeno 1 litro di acqua al giorno.
Giorno 4	<p>Se il vostro intestino funziona bene, potete proseguire con questo passo, altrimenti continuate ad aumentare le dosi di 'Digest Powers' e assumendo 1 frullato al giorno fino a quando non avete almeno 2 movimenti intestinali al giorno <i>(potete assumere succhi di frutta e verdura freschi se necessario)</i></p> <p>Nessun alimento deve essere consumato durante il periodo del digiuno, succhi di frutta e verdure al 100% e Supergreens vanno bene (da assumere sempre almeno 1.5 ore lontano dai frullati in modo che non vengano assorbiti).</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -Consumate dai 3 ai 5 frullati al giorno, a intervalli di almeno 3 ore. -Assumete 'Digest Powers' (in quantità sufficiente per mantenere il movimento intestinale) nel pomeriggio, almeno 2 ore lontano dai frullati. -Se l'intestino non funziona bene, allora assumete di più Digest Powers. -Se si sviluppano problemi allo stomaco assumete meno Digest Powers. -Bevete almeno 1 litro di acqua al giorno.
Giorno 5	<ul style="list-style-type: none"> -Consumate dai 3 ai 5 frullati al giorno, a intervalli di almeno 3 ore. -Assumete 'Digest Powers' (in quantità sufficiente per mantenere il movimento intestinale) nel pomeriggio, almeno 2 ore lontano dai frullati. -Se l'intestino non funziona bene assumete di più Digest Powers. -Se si sviluppano problemi allo stomaco assumete meno Digest Powers. -Potete assumere succhi di frutta e verdura e Supergreens. -Bevete almeno 1 litro di acqua al giorno.
Giorno 6	<ul style="list-style-type: none"> -Consumate dai 3 ai 5 frullati al giorno, a intervalli di almeno 3 ore. -Assumete 'Digest Powers' (in quantità sufficiente da mantenere il movimento intestinale) nel pomeriggio, almeno 2 ore lontano dai frullati. -Se l'intestino non funziona bene assumete di più Digest Powers. -Se si sviluppano problemi allo stomaco assumete meno Digest Powers. -Potete assumere succhi di frutta e verdura e Supergreens. -Bevete almeno 1 litro di acqua al giorno.
Giorno 7	<ul style="list-style-type: none"> -Consumate dai 3 ai 5 frullati al giorno, a intervalli di almeno 3 ore. -Assumete 'Digest Powers' (in quantità sufficiente da mantenere il movimento intestinale) nel pomeriggio, almeno 2 ore lontano dai frullati. -Se l'intestino non funziona bene assumete di più Digest Powers. -Se si sviluppano problemi allo stomaco assumete meno Digest Powers. -Potete assumere succhi di frutta e verdura e Supergreens. -Bevete almeno 1 litro di acqua al giorno.
Giorno 8	<ul style="list-style-type: none"> Consumate dai 3 ai 5 frullati al giorno, a intervalli di almeno 3 ore. -Assumete 'Digest Powers' (in quantità sufficiente da mantenere il movimento intestinale) nel pomeriggio, almeno 2 ore lontano dai frullati.

	<ul style="list-style-type: none">-Se l'intestino non funziona bene assumete di più Digest Powers.-Se si sviluppano problemi allo stomaco assumete meno Digest Powers.-Potete assumere succhi di frutta e verdura e Supergreens.-Bevete almeno 1 litro di acqua al giorno.
Giorno 9	Potete continuare il digiuno se volete e se avete abbastanza ingredienti, o smettere per oggi (vedi pagina successiva).

Smettere il Digiuno

Mangiate solo frutta fresca oggi e il giorno successivo, e dopo potete introdurre l'insalata. Continuate ad assumere Digest Powers (30 minuti prima di cena), diminuendo di 1 al giorno.

Assumete anche una capsula di flora batterica amica 1 ora dopo cena.

Dopo questi 3 giorni di interruzione del digiuno, potete iniziare a mangiare cibi più pesanti, ma consumare prevalentemente cibi alcalini dalla tabella sulla pagina seguente è fortemente raccomandato, e naturalmente puramente vegani.

Flessioni in avanti o esercizi per lo stomaco possono aiutare a rinforzare i muscoli dello stomaco e del colon e aiutare il movimento intestinale.

Calendario di Pulizia (Metodo Meno Forte)

La disintossicazione può anche essere effettuata senza la necessità di astenersi dal cibo. Ma l'astensione dal cibo e il consumo di soli succhi durante il digiuno è il metodo più efficace, e la maggior parte delle persone possono portarlo a termine, c'è anche un altro metodo di pulizia. Consiste nel farlo più lentamente, per un periodo di tempo più lungo, e seguendo una dieta più leggera e più sana.

Istruzioni:

-Per fare la pulizia in questo modo, potete seguire il calendario qui sopra, ma nei giorni 4+, dovrete consumare 2-3 frullati al giorno, e mangiare solo cibi alcalini dalla tabella in fondo a questo documento.

-Assumete i frullati almeno 2 ore lontano dal cibo.

-Assumete i frullati come prima cosa al mattino e 30 minuti prima di andare a letto.

Potete continuare la pulizia fino a quando terminate il Digest Power o il Toxin Remover.

Domande e Risposte

Dovrò passare molto tempo in bagno?

Andrete in bagno più spesso, ma non sarà insopportabile, solo un normale movimento intestinale. Il Digest Power è stato formulato per agire delicatamente insieme al vostro corpo. Troverete che avere tre movimenti intestinali al giorno sarà una cosa veloce, facile e comoda.

Devo bere più acqua e succo tra i frullati?

Sì, sicuramente. Se avete fame, l'ora migliore per consumare qualcosa da 'assorbire' è 1.5 ore dopo i frullati. Consigliamo il nostro Green Superfood (<http://www.detox.net.au/superfood>) con succo, aiuta ad alcalinizzare il corpo e facilitare il processo di pulizia. Se non lo avete, allora qualsiasi mix di green superfood come l'erba di grano, erba d'orzo ecc. va bene. Assicuratevi che sia organico e che non contenga aggiunte come la lecitina di soia.

Acqua in più in qualsiasi momento aiuta molto.

Quando vedrò della placca mucoide uscire?

La maggior parte delle persone affermano di vedere placca mucoide al secondo o terzo giorno. Questo è perché il colon richiede del tempo per svuotarsi dei cibi solidi e cominciare il livello più profondo di pulizia. Si può scegliere di fare un ulteriore cinque giorni di liquidi-solo digiunando, per un totale di 10 giorni, anche dopo aver esaurito i prodotti di pulizia, e si può anche acquistare 2 purificatori e farli insieme. Molte persone che hanno fatto questo, hanno trovato che gran parte della placca mucoide esce effettivamente tra i giorni 6 e 9.

Come mi sentirò mentre sto facendo la pulizia?

Ogni persona si sente diversa quando si pulisce. Alcune persone si sentono molto energiche e più attive, mentre fanno la pulizia; mentre altri no, fino a dopo aver completato la loro pulizia. A volte c'è un'alternanza tra il sentirsi bene e non tanto bene. A volte ci possono essere disagi, che sono chiamate reazioni di pulizia, che sono un segno che il vostro corpo sta rilasciando tossine. Se il corpo è pronto, alcune persone potrebbero anche sperimentare una reazione da pulizia profonda. Ciò può accadere durante la pulizia, ma più probabilmente si verificherà qualche tempo dopo, quando avrete ritrovato le forze. Tutte queste esperienze sono la saggezza del corpo al lavoro che si concentrano sulle aree che necessitano di raggiungere una salute ottimale. Eventuali disagi di pulizia sono solo temporanei, e portano sempre a più energia, vitalità e a una salute rinnovata.

Posso fare esercizio fisico durante la pulizia con Bio Cleanse?

Se vi sentite bene e in forza, fare esercizio va bene, ma non sforzatevi troppo, passeggiare è ottimo, ma fare sollevamento pesi non è una buona idea.

Che cosa è una dieta di soli liquidi?

Una dieta di soli liquidi significa non prendere alcun alimento solido o alimenti solidi che sono stati liquefatti o amalgamati. I liquidi dovrebbero essere limpidi e filtrati. Questo permetterà al Toxin Remover di legare facilmente alla superficie del vostro intestino, senza interferenze di nessun cibo solido che ne copra la superficie. I liquidi consigliati sono: acqua pura, tisane alle erbe, succo di mela biologica e brodi vegetali biologici. È meglio farsi da sé il succo di mela fresco da mele crude biologiche. I succhi in bottiglia o in pacchetti sono stati sottoposti a temperature elevate che distruggono gli enzimi buoni, la forza vitale e molte vitamine. Succo di frutta puro al 100% imbottigliato può andare bene se è la sola cosa che avete a disposizione. Siccome non è possibile preparare il succo in anticipo per portarlo al lavoro o in viaggio, perché il succo si ossida e diventa marrone nel giro di pochi minuti, una possibile soluzione è di preparare succo fresco ogni qualvolta siete a casa e bere quello imbottigliato o nei pacchetti quando siete fuori casa.

Se il succo imbottigliato o nei pacchetti è la sola cosa che avete a disposizione, è meglio purificarsi con questo piuttosto che non purificarsi affatto. Si raccomanda di evitare succhi concentrati in polvere o in bottiglia che hanno solo una piccola percentuale di succo, che contengono zucchero e/o altri additivi e non coltivati biologicamente.

Avrò fame?

Prendere il Toxin Remover 3-5 volte al giorno ridurrà notevolmente la vostra fame. Inoltre, potete assumere succhi di frutta e verdura freschi, brodo vegetale biologico, Green Superfood o altro succo di mela se avete bisogno di più energia. La maggior parte delle persone affermano di non sentire fame durante la pulizia.

Ho bisogno di oltre 4 capsule di Digest Power per avere 2 o più movimenti intestinali al giorno. Va bene?

Sì, va bene, perché avete scoperto di cosa necessita il vostro corpo. La dose media è di 1-3 capsule per le persone che hanno frequenti movimenti intestinali naturalmente. Coloro con una stipsi più grave, che vanno in bagno una volta alla settimana, potrebbero aver bisogno di 10 o più capsule al giorno. Il numero che funziona per voi, non importa se molti o pochi, è il numero giusto.

Quanta caffeina posso assumere durante la pulizia?

È meglio non consumarne affatto. La caffeina è tossica nel corpo e stimola eccessivamente i reni, le ghiandole surrenali e il cuore. La caffeina causa dipendenza e se si verificano sintomi di astinenza durante la pulizia, consigliamo di assumere 1 tazza di tè nero al giorno con stevia o sciroppo d'acero.

C'è qualcosa che dovrei fare dopo la pulizia?

Sì, continuare con una dieta vegana è la miglior cosa che potete fare, consumando alimenti alcalini il più possibile (vedi tabella in fondo al documento).

Durante il primo anno di questa transizione, si consiglia inoltre di fare la pulizia una volta ogni 3 mesi.

Per il supporto di pulizia quotidiana e un supplemento nutritivo giornaliero, provate questo Organic Superfood al 100% (<http://www.detox.net.au/superfood>). In questa formula, ci sono 7 ingredienti di altissima qualità, 100% certificati da agricoltura biologica, scelti dopo molti mesi di studio e ricerca. Crediamo questo sia il miglior superfood disponibile e uno dei pochi sul mercato certificati al 100% da agricoltura biologica. È ottimo da prendere con succo di frutta, ricostituisce il corpo, aggiunge minerali vitali e vitamine e dà molta energia.

Quanto spesso dovrei fare il Kit Detox?

La migliore risposta è ascoltare il proprio corpo. Ma in generale, una volta ogni 2-3 mesi nel primo anno e una volta ogni sei mesi successivamente.

Ulteriori Risorse:

Informazioni Generali sulla Salute

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

Acquista altri Prodotti per la Pulizia del Colon (pulizia di 9 giorni)

<http://www.TheBioCleanse.com>

(utile da fare ogni 3 mesi fino a quando ci si sente completamente puliti)

Pulizia per Fegato e Cistifellea

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

(utile da fare almeno una volta nella vita, si può eseguire dopo 2 settimane dalla pulizia del colon)

Pulizia dei Metalli Pesanti

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

(Eccellente per le persone che avevano, o hanno otturazioni di amalgama (argento), ma prima si dovrebbe sostituire le otturazioni di amalgama con quelle di plastica)

Ricetta Green Superfood

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

Alimenti Acidogeni (pesanti per il corpo)	Alimenti Alcalinizzanti (Consumare liberamente, leggeri e adatti alla pulizia)
Alcol Tutti i cibi trasformati con grano o farina “bianca” Pepe nero Condimenti per l’insalata in bottiglia Tutti i tipi di pane Torte Cibi in scatola e surgelati Cioccolata Sigarette Caffè Reclamare Cereali cotti, (eccetto Miglio e Quinoa) Prodotti di latteria (burro, gelato, latte, ecc.) Aceto distillato Uova Cibi cucinati con olio Frutta glassata o trattata con solfuro Carne, pesce, uccelli, crostacei Noci, semi e legumi Pasta Popcorn Cereali trasformati Latte trasformato (soia, riso, mandorle, avena) Sale Crackers con soda Bibite gassate Zucchero Tè (eccetto tisane, tè deinato) Tofu e prodotti a base di soia)	(Studi hanno dimostrato che i prodotti organicamente coltivati hanno più del 300% in più di minerali e nutrizione totale rispetto ai prodotti coltivati commercialmente). Tutta la frutta fresca Tutta la verdura cruda Tutte le insalate Tutti i germogli - cereali, fagioli, semi, noci Aceto di sidro di mele (crudo) Datteri Albicocche secche Ficchi secchi Apprezzamento Dulse Erbe da condimento fresche o essiccate Succo fresco crudo Divertimento Pompelmo – Non mescolare agrumi o meloni con altri alimenti Tisane – niente caffeina Gioia Sciroppo d’acero, biologico Meloni Millet Melassa Fagioli di Lima Patate Quinoa Uva passa Olio d’oliva biologico spremuto a freddo Olio di semi di lino crudo, spremuto a freddo, biologico

Domande: Inviare una email a admin@TheBioCleanse.com o visitate www.TheBioCleanse.com per ulteriori