



Bio Cleanse

EFFECTIVE NATURAL HEALING

9-denní očištná kúra tlustého střeva – pomocí léčivého jílů

Před zahájením čištění si přečtěte celý tento dokument.

Prostudování tohoto dokumentu je velmi důležité, jelikož očista zahrnuje období snížení příjmu potravy na úroveň, která může (pokud se provádí správně) přispět ke zdraví a příjemným zážitkům. Očista je **velmi účinný způsob, jak odstranit z těla toxické zbytky**. Když člověk konzumuje **kyselinotvorné potraviny** (viz tabulka na následujících stránkách), vylučuje tělo **sliz**, aby chránilo trávicí systém a v případě **nadbytku těchto potravin** dojde dokonce k **ztvrdnutí sliznic do podoby gumy (nazývaná mukoidní plak)**, která se obtížně odstraňuje. Byliny obsažené v této čistící kúře pomáhají změkčit sliznici, navázat ji na jíl a postupně ji odstranit ze stěn tlustého střeva.

Tato očištná kúra není vhodná, když:

- jste těhotná, snažíte se otěhotnět nebo kojíte (pokud zjistíte, že jste otěhotněla, okamžitě očištnou kúru ukončete),
- je kdekoli v těle máte akutní infekci,
- podstupujete/zotavujete se z lékařského zákroku, operace nebo terapie,
- pociťujete extrémní slabost nebo nedostatek energie,
- máte bolesti břicha, abnormální zúžení jícnu nebo střev, akutní zánět gastrointestinálního traktu, zácpu, těžký průjem nebo zvracení,
- máte potíže s polykáním.

Podmínky a léky, které mohou reagovat s očištnou sadou Bio Colon Cleanse kit:

Máte-li některý z následujících stavů nebo užíváte následující léky, poraďte se před čištěním se svým lékařem nebo s poradcem.

Léky:	Podmínky:
<ul style="list-style-type: none"> • Antikoagulační léčiva (srážení krve) • Léky na krevní destičky • Léky na vysoký krevní tlak • Aspirin • Kortikosteroidy • Diuretika • Léky na srdce • Inzulín 	<ul style="list-style-type: none"> • Zablokovaný žlučník (žlučové kameny) • Diabetes (cukrovka) • Onemocnění srdce • Hiátová hernie • Vysoký krevní tlak • Hypoglykémie • Hypokalemie • Onemocnění ledvin • Onemocnění jater • Silná zácpa (užívejte kapsle Digest Power pouze 1 měsíc)

POZNÁMKA: Pokud užíváte nějaké léky, neužívejte je prosím dříve, jak za 1,5 hodiny po užití očištné kůry, jinak by je očištná kůra vstřebala.

Očištná kůra tlustého střeva se skládá ze 3 výrobků:

- **'Toxin Remover'** (odstraňovač toxinů, což je šedý prášek obsahující bentonitový jíl, psylliové slupky a zázvor). Jeho účelem je **absorbovat toxiny**, které se uvolňují, když se dostanou do střeva a zabránit jejich proniknutí do krevního oběhu. Dalším účelem je navázat na sebe starou sliznici a odstranit ji. Celková absorpční plocha každé dávky bentonitu je více, než 900 m².
- **'Digest Power'** (vegánské bylinné kapsle). Jejich účelem je **stimulovat střevo**, aby co nejrychleji a neúčinněji **vyloučilo odpadní látky** a rovněž **stimulovat a podporovat ostatní orgány podílející se na detoxikaci a změkčení sliznice střev**, jako jsou játra.
- **'Friendly Bacteria'** (účelem přátelských bakterií je po vyčištění střev **zajistit opětovné osídlení střeva přátelskými bakteriemi** do té míry, aby neměly nepřátelské bakterie šanci se znovu přemnožit).

Čistící prostředek na střeva se skládá z nápojových koktejlů vyrobených z přípravku 'Toxin Remover' a jablečného džusu (nebo vody) a užívání bylinných kapslí 1x denně.

Výroba koktejlu

2 kávové lžičky prášku 'Toxin Remover' rozmíchejte ve sklenici nebo šejkru s 200 ml 100% jablečného džusu (nebo vody). Směs důkladně protřepte a ihned vypijte. Potom neprodleně vypijte 200 ml čisté vody. Kromě toho v průběhu dne vypijte **alespoň 1 litr čisté vody**.

Kalendář očištění kůry (nejrazantnější metoda)

Poznámka: viz níže pro jemnější metodu

Tato metoda očisty střeva může být prováděna většinou lidí, ale pokud si přejete méně razantní postup očisty, postupujte podle kalendáře méně razantní metody uvedené pod tabulkou níže.

<p>Den 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - oproti normálu snižte o 30 % denní příjem potravy (v případě potřeby můžete pít čerstvé ovocné a zeleninové šťávy) - 30 minut před večeří si vezměte 2 kapsle 'Digest Powers' a zapijte je vodou. - 2 nebo více hodin po večeří si udělejte Koktejl (viz předchozí stránka) a zapijte ho vodou (vždy musíte zapít vodou). - vypijte nejméně 1 litr čisté vody denně.
<p>Den 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - snižte denní příjem potravy o 50 % oproti normálu (v případě potřeby můžete pít čerstvé ovocné a zeleninové šťávy) - pokud Vám dnes dobře fungovalo vyprazdňování (byli jste na "velké" 2x nebo vícekrát), vezměte si 30 minut před večeří 2 kapsle 'Digest Power' a zapijte je vodou. <i>To je Vaše předepsaná denní dávka 'Digest Powers'.</i> - pokud máte stále "líná střeva", pak 30 minut před večeří zapijte vodou 3 kapsle 'Digest Powers'. - 2 nebo více hodin po večeří si udělejte Koktejl (viz předchozí stránka) a zapijte ho vodou (vždy musíte zapít vodou). - vypijte nejméně 1 litr čisté vody denně.
<p>Den 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - snižte denní příjem potravy o 60 % oproti normálu (v případě potřeby můžete pít čerstvé ovocné a zeleninové šťávy) - pokud Vám dnes dobře fungovalo vyprazdňování (byli jste na "velké" 2x nebo vícekrát), vezměte si 30 minut před večeří 2 kapsle 'Digest Power' a zapijte je vodou. <i>To je Vaše předepsaná denní dávka 'Digest Powers'.</i> - pokud máte stále "líná střeva", pak 30 minut před večeří zapijte vodou 3 stimulační kapsle 'Digest Powers'. - 2 nebo více hodin po večeří si udělejte Koktejl (viz předchozí stránka) a zapijte ho vodou (vždy musíte zapít vodou). - vypijte nejméně 1 litr čisté vody denně.
<p>Den 4</p>	<p>Další fázi očisty můžete zahájit až když se pravidelně několikrát denně vyprazdňujete, jinak pokračujte ve zvyšování dávky stimulatoru 'Digest Powers' a konzumaci 1 koktejlu denně, dokud nezačnete chodit alespoň 2x denně na "velkou". (v případě potřeby můžete pít čerstvé ovocné a zeleninové šťávy). V době užívání přípravků očisty střev by se neměly kromě 100% ovocných a zeleninových šťáv a zelených potravin Supergreens konzumovat žádné jiné potraviny (dodržujte minimální odstup 1.5 hodiny, jinak by došlo k absorpci živin).</p> <ul style="list-style-type: none"> - pijte 3 až 5 koktejlů denně, s minimálním odstupem 3 hodiny. - přípravek 'Digest Powers' (dostatečné množství pro správnou funkci střev) užívejte večer, vždy nejméně 2 hodiny od vypití koktejlu. - pokud není Vaše vyprazdňování přesto v pořádku, užívejte větší množství přípravku Digest Powers. - pokud se objeví žaludeční nevolnost snižte dávkování Digest Powers. - vypijte nejméně 1 litr čisté vody denně.

<p>Den 5</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pijte 3 až 5 koktejlů denně, s minimálním odstupem 3 hodiny. - přípravek 'Digest Powers' (dostatečné množství pro správnou funkci střev) užívejte večer, vždy nejméně 2 hodiny od vypití koktejlu. - pokud není Vaše vyprazdňování přesto v pořádku, užívejte větší množství přípravku Digest Powers. - pokud se objeví žaludeční nevolnost snižte dávkování Digest Powers. - můžete pít ovocné a zeleninové šťávy a zelené potraviny (Supergreens). - vypijte nejméně 1 litr čisté vody denně.
<p>Den 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pijte 3 až 5 koktejlů denně, s minimálním odstupem 3 hodiny. - přípravek 'Digest Powers' (dostatečné množství pro správnou funkci střev) užívejte večer, vždy nejméně 2 hodiny od vypití koktejlu. - pokud není Vaše vyprazdňování přesto v pořádku, užívejte větší množství přípravku Digest Powers. - pokud se objeví žaludeční nevolnost snižte dávkování Digest Powers. - můžete pít ovocné a zeleninové šťávy a zelené potraviny (Supergreens). - vypijte nejméně 1 litr čisté vody denně.
<p>Den 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pijte 3 až 5 koktejlů denně, s minimálním odstupem 3 hodiny. - přípravek 'Digest Powers' (dostatečné množství pro správnou funkci střev) užívejte večer, vždy nejméně 2 hodiny od vypití koktejlu. - pokud není Vaše vyprazdňování přesto v pořádku, užívejte větší množství přípravku Digest Powers. - pokud se objeví žaludeční nevolnost snižte dávkování Digest Powers. - můžete pít ovocné a zeleninové šťávy a zelené potraviny (Supergreens). - vypijte nejméně 1 litr čisté vody denně.
<p>Den 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pijte 3 až 5 koktejlů denně, s minimálním odstupem 3 hodiny. - přípravek 'Digest Powers' (dostatečné množství pro správnou funkci střev) užívejte večer, vždy nejméně 2 hodiny od vypití koktejlu. - pokud není Vaše vyprazdňování přesto v pořádku, užívejte větší množství přípravku Digest Powers. - pokud se objeví žaludeční nevolnost snižte dávkování Digest Powers. - můžete pít ovocné a zeleninové šťávy a zelené potraviny (Supergreens). - vypijte nejméně 1 litr čisté vody denně.
<p>Den 9</p>	<p>Pokud chcete a máte dostatek surovin, můžete dále pokračovat s očištnou kúrou nebo jí dneškem ukončit (viz další stránka).</p>

Ukončení očistné kůry

Jezte ještě 2 dny (dnes a zítra) pouze čerstvé ovoce, a potom můžete začít se **saláty**. Pokračujte s užíváním vegánských kapslí Digest Powers (30 minut před večeří) a snižujte dávkování o 1 kapsli denně.

Až do konce očistné kůry rovněž užívejte **1 kapsli přátelských abkterií** 1 hodinu po večeří.

Po tomto 3 denním zakončení očistné kůry můžete začít konzumovat těžší jídla, ale **důrazně doporučujeme konzumovat jídla připravená více z alkalických potravin, viz tabulka potravin na následující stránce** a samozřejmě čistě vegánskou stravu.

Cvičení různých variant lehu-sedů nebo cvičení na posílení žaludku (různé zvedání nohou, některé assány z jógy, apod.) Vám pomohou posílit svaly trupu (břišní a zádové svaly) a napomohou správné funkci žaludku a střev.

Kalendář očistné kůry (méně razantní metoda)

Vyčištění tlustého střeva může probíhat i bez nutnosti zdržet se jídla. Samozřejmě zařazení půstu s případným pitím ovocných a zeleninových šťáv je ta neúčinnější metoda očisty střev a většina lidí je schopna tuto razantní metodu dokončit, existuje také další způsob očisty střev. Spočívá v pomalejším a delším přechodu na lehčí a zdravější způsob stravování.

Pokyny:

- pro čištění střev tímto způsobem můžete postupovat podle výše uvedeného kalendáře razantní očisty střev, ale 4 a další den byste měli konzumovat 2 až 3 koktejly denně a také jezte pouze jídla připravená z alkalických potravin uvedených v tabulce na konci tohoto dokumentu,
- koktejly pijte vždy nejméně 2 hodiny od hlavních jídel (na lačno),
- koktejl musí být první co ráno a poslední co večer pozřete (30 minut před ulehnutím do postele),
- s očistnou kůrou pokračujte, dokud Vám nedojde přípravek Digest Power nebo Toxin Remover.

Otázky a odpovědi

Budu při očistné kůře trávit hodně času v koupelně a na toaletě?

Ano, na toaletu a do koupelny budete chodit častěji, ale nebude to nadměrně obtěžující, pouze postupně přejdete na správné a přirozené vyprazdňování. Přípravek Digest Power byl vytvořen tak, aby působil šetrně v souladu s potřebami Vašeho těla. Velmi brzy si zvyknete na rychlé, snadné a pohodlné vyprazdňování 3x a vícekrát za den.

Měl bych mezi koktejly pít více vody a šťáv?

Ano, určitě. Pokud máte hlad, je nejlepší kunžumovat cokoli, co chcete strávit 1.5 hodiny po koktejlu. Doporučujeme naše zelené potraviny Green Superfood (<http://www.detox.net.au/superfood>) s kvalitním džusem nebo ovocnou / zeleninovou šťávou, které pomohou navodit acidobazickou rovnováhu v těle a usnadní očistný proces střev. Pokud je nemáte, pak doporučujeme jakoukoli směs tzv. superpotravin, jako je zelený ječmen, zelená pšenice, apod. Ujistěte se však prosím, zda jsou čistě organické, ekologicky pěstované a neobsahjí žádná plniva, jako je sójový lecitin. Velmi pomáhá zvýšený příjem čisté vody.

Kdy začnu vylučovat mukoidní plak?

Většina lidí uvádí, že zpozorovali ve stolici mukoidní plak již druhý nebo třetí den očistné kůry. To proto, že tlustému střevu trvá určitou dobu vyprázdnit se od tuhých zbytků stravy a zahájit hlubší úroveň očisty střev. Můžete se rozhodnout pro dalších 5 dní půstu pít výhradně očistný koktejl, celkem tedy 10 dní, a to i po vyčerpání surovin očistné kůry, ale můžete si rovnou koupit 2 balení očistné kůry a vybrat 2 balení zároveň. Mnoho lidí, kteří realizovali tuto prodlouženou očistnou kůru potvrdilo, že většina mukoidního plaku odchází z těla 6. až 9. den očistné kůry.

Jak se budu při očistné kůře cítit?

Každý člověk se při očistné kůře může cítit jinak. Někteří lidé se cítí nabití energií, živější, zatímco ostatní naopak cítí až do dokončení očistné kůry zvýšenou únavu. Je také možné, že Vaše pocity budou během očistné kůry kolísat mezi příjemnými a nepříjemnými pocity.

Někdy mohou být pocity nepříjemné (nazýváme je očistné reakce) a jsou známkou toho, že Vaše tělo uvolňuje toxiny. Pokud je tělo připraveno, mohou někteří lidé dokonce zažít i hlubokou očistnou reakci. To se může stát během čištění, ale s větší pravděpodobností k tomu dojde někdy později, až si tělo obnoví v důsledku očisty svou "sílu". Všechny tyto zkušenosti vycházejí z moudrosti těla při práci související s obnovou optimálního zdraví. Jakékoli nepohodlí spojené s probíhající očistou tlustého střeva je přechodné a vždy vede k větší životní energii, vitalitě a obnovenému zdraví.

Mohu při probíhající očistné kůře Bio Colon Cleanse cvičit?

Pokud se cítíte dobře a máte energii, je cvičení v pořádku. Ale nepřehánějte to. Vynikající je rychlá chůze, ale zvedání činek není dobrý nápad.

Co je to tekutá dieta?

Tzv. "tekutá dieta" je příjem potravin obsahujících pouze tekutiny, bez kousků potravin nebo zkapalněných tuhých potravin (např. mixovaných). Kapaliny by měly být čiré a filtrované. To umožní snadné navázání odstraňovače toxinů (Toxin Remover) na stěny Vašich střev bez reakce s pevnou stravou pokrývající povrch střev.

Doporučené takutiny jsou: čistá voda, přecezený bylinný čaj, organický jablečný džus BIO kvality a přecezený zeleninový vývar. Nejlepší je připravovat si vlastní čerstvou jablečnou šťávu z ekologicky pěstovaných syrových jablek pomocí odšťavňovače. Balené průmyslové džusy byly pasterizovány vysokým teplem, které ničí prospěšné enzymy, prospěšné organické látky a mnoho vitamínů. Pokud nemáte na výběr, jsou 100% ovocné šťávy v pořádku. Vzhledem k tomu, že není možné si připravit jablečnou šťávu dopředu a vzít si ji s sebou do práce nebo ven, protože rychle oxiduje a zbarví se během několika minut dohněda, je řešením připravovat si čerstvou šťávu, když jste doma a balenou používat, kdykoli musíte odejít z domu.

Pokud máte dostupnou pouze balenou ovocnou/zeleninovou šťávu, je lepší se čistit s ní, než se vůbec nečistit. Jen se ujistěte, že se vyvarujete koncentrovaným práškovým džusům nebo baleným džusům s pouze částečným obsahem ovocných šťáv a zbytek je cukr a/nebo jiné přísady a všem neorganickým džusům.

Budu mít při očistě hlad?

Užívání odstraňovače toxinů (Toxin Remover) 3 až 5 krát denně výrazně sníží Váš hlad. Pokud budete potřebovat trochu víc energie, můžete také pít čerstvé ovocné a zeleninové šťávy, organické (BIO) zeleninové vývary, zelené superpotraviny (Green Superfood) nebo více jablečné šťávy. Většina lidí tvrdí, že při očistě nepociťovali hlad.

Abych docílil vyprazdňování 2 a vícekrát denně, potřebuji užívat víc, než 4 kapsle Digest Power. Je to v pořádku?

Ano, je to v pořádku, protože jste zjistil, co Vaše tělo potřebuje. Průměrná dávka je 1 až 3 kapsle pro člověka, který měl i před očistnou kúrou stolici několikrát denně. Lidé s těžkou zácpou, kteří chodí na velkou potřebu 1x týdně zjistí, že pro úpravu vyprazdňování potřebují 10 a více tobolek denně. Množství tobolek, které Vám bude fungovat, bez ohledu na jejich počet, je pro Vás to správné dávkování.

Kolik kofeinu mohu při očistě střev konzumovat?

Nejlepší je obejít se bez kofeinu. Kofein je pro tělo toxický a nadměrně stimuluje ledviny, nadledvinky a srdce.

Kofein je návykový a pokud trpíte abstinenčními příznaky při čištění, doporučujeme užívat 1 šálek černého čaje denně, oslazený stévií nebo javorovým sirupem.

Je po dokončení očistné kúry něco, co bych měl udělat?

Ano, nejlepší co můžete udělat je držet se vegánské stravy, s maximem alkalických potravin, viz tabulka na konci tohoto dokumentu.

Během prvního roku přechodu na vegánskou stravu rovněž doporučujeme provádět tuto očistnou kúru každé 3 měsíce.

Pro podporu každodenního čištění a kvalitní nutriční výživy doporučujeme vyzkoušet tuto 100% organickou superpotravinu (<http://www.detox.net.au/superfood>).

Tento doplněk stravy obsahuje 7 nejkvalitnějších 100% certifikovaných organických složek, vybraných po mnoha měsících studia a výzkumu. Myslíme si, že je to ta nejlepší superpotravina, která je k dispozici a jedna z mála na trhu, která je 100% certifikována a ekologicky pěstována. Je výborná s ovocnou šťávou, obnovuje tělo, dodává důležité minerály a vitamíny a spoustu energie.

Jak často mám očištnou kůru tlustého střeva Colon Cleansing Kit opakovat?

Nejlepší metodou je poslouchání signálů Vašeho těla. Ale obecně lze doporučit první rok opakovat tuto očištnou kůru každé 2 až 3 měsíce a další roky pak každého půl roku.

Další zdroje:

Všeobecné zdravotní informace

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

Nákup prodloužené očištné kúry Extra Colon Cleanses (9 denní čištění)

<http://www.TheBioCleanse.com>

(dobré provádět každé 3 měsíce, dokud se necítíte zcela vyčištění)

Očista žlučníku

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

(vynikající prodělat alespoň 1krát za život, nejlépe 2 týdny po první očištné kúře tlustého střeva)

Očista těla od těžkých kovů

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

(vynikající pro osoby, které měly nebo mají amalgámové (stříbrné) výplně zubů, doporučujeme tyto výplně nechat vyměnit za bílé)

Green Superfood

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

<p><i>Kyselinotvorné potraviny</i> (obtížně stravitelné, zatěžující)</p>	<p><i>Alkalické potraviny</i> (volně konzumované, lehké a čistící)</p>
<p>Alkohol Všechny zpracované potraviny s pšenicí nebo bílou moukou Černý pepř Balené salátové zálivky Veškerý chléb Dorty Konzervované a mražené potraviny Čokoláda Cigarety Černá káva Zatěžující: Vařené obiloviny (kromě prosa a merlíku) Mléko (máslo, sýr, zmrzlina, milk, etc.) Destilovaný ocet Vejce Potraviny vařené s oleji Glazované nebo sířené plody Maso, ryby, ptáci korýši Ořechy, semena, luštěniny Těstoviny Popcorn Zpracované obiloviny Zpracovaná mléka (sója, rýže, mandle, ovesné vločky) Sůl Sušenky Nealkoholické nápoje Slazené čaje (kromě bylinného a bezkofeinového) Tofu a sójové výrobky</p>	<p><i>(Studie ukázaly, že ekologicky = organicky pěstované plodiny mají až o 300 % více minerálů a větší celkovou nutriční hodnotu, než komerčně pěstované plodiny.)</i></p> <p>Veškeré čerstvé ovoce Veškerá syrová zelenina Všechny zeleninové saláty Všechny klíčky — zrní, fazole, semena, ořechy Jablečný ocet (surový) Sušené meruňky Sušené fíky Oceňované: Jedlé mořské řasy Čerstvé nebo sušené sezónní byliny Čerstvé syrové šťávy Zábava: Grapefruity — nemíchat citróny nebo melouny s jinými potravinami Bylinné čaje — bez kofeinu Radost: Organický javorový sirup Melouny Proso Melasa Fazol měsíční Brambory Merlík Rozinky Surový, zastudena lisovaný organický olivový olej Surový, zastudena lisovaný organický lněný olej</p>

Otázky: Další informace si vyžádejte na mailu questions@TheBioCleanse.com nebo navštivte stránky www.TheBioCleanse.com.