



Bio Cleanse

EFFECTIVE NATURAL HEALING

9 napos tisztítókúra naptár – Gyógyító agyaggal

Kérem olvassa végig az alábbi teljes dokumentumot, mielőtt elkezdené a tisztítókúrát!

Nagyon fontos végigolvasni ezt az információt, mivel a tisztítókúra tartalmaz egy olyan periódust amelyben bizonyos mértékig könnyebben emészthető táplálék fogyasztása ajánlott, amit ha megfelelő módon végzünk, akkor az egészséget teremtő és csodálatos tapasztalás lehet.

A tisztítókúra egy **rendkívül hatékony mód arra, hogy eltávolítsuk a szervezetünkben lerakódott toxikus maradványokat**. Ha valaki **savasító ételeket** fogyaszt (Lásd a lenti táblázatot), akkor a szervezet **nyálkát választ ki**, hogy megvédje az emésztőrendszert, de **ha mértéktelenül sokat fogyasztunk ezekből az ételekből, akkor a nyálka megkeményedik, megszilárdul, (ez az úgynevezett nyálkás plakk, lepedék)**, és ezt már nehéz eltávolítani. A tisztítókúrában található gyógynövények segítenek fellazítani a nyálkás plakkot, az agyag pedig megköti, és eltávolítja a bélből.

Ne használja:

- Ha áldott állapotban van, ha épp áldott állapotba szeretne kerülni, vagy szoptatás alatt
- Ha áldott állapotba került, azonnal hagyja abba a tisztítókúrát!
- Ha aktív, akut fertőzés van bárhol a testében
- Ha éppen orvosi kezelésen, műtéten, vagy terápián megy keresztül, illetve gyógyul fel ezekből
- Ha szélsőséges gyengeségben vagy hiányállapotban szenved
- Hasi fájdalom, a nyelőcső vagy a belek kóros szűkülete, a gyomor-bél traktus heveny gyulladása, bélelzáródás, hasmenés vagy hányás esetén
- Ha nyelési nehézségei vannak

Különböző állapotok és gyógyszerek, amelyek kölcsönhatásba léphetnek a tisztítókúra programmal:

Ha a következő körülmények közül bármelyik előfordul önnél, vagy a következő gyógyszereket használja, kérje ki orvosa vagy gyógynövényszakértője tanácsát, mielőtt elkezdi a tisztítókúrát!

| Gyógyszerek: | Körülmények, állapotok: |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Antikoaguláns gyógyszerek• Vérhígító gyógyszerek• Vérnyomáscsökkentők• Aszpirin• Kortikoszteroidok• Vízhajtó gyógyszerek• Szívgyógyszerek• Inzulin | <ul style="list-style-type: none">• Epehólyag elzáródás, epekő• Cukorbetegség• Szívbetegség• Hiatus hernia (rekeszsérv)• Magas vérnyomás• Hipoglikémia (alacsony vércukorszint)• Hipokalémia (alacsony káliumszint)• Vesebetegség• Májbetegség• Erős székrekedés (ez esetben egy hónapig csak Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát vegyen be. |

Figyelem: Ha bármilyen gyógyszert szed, kérjük, hogy ne vegye be a turmix fogyasztása után másfél órán belül, különben a turmix megköti azt.

A tisztítókúra program 3 termékből áll:

-Toxin Absorber (méregfelszívó, szürke por, amely bentonit agyagot, psyllium pelyvát, és gyömbért tartalmaz)

(**Célja** –Megköti a mérgeket, amelyek a bélbe kerülnek, és megakadályozza, hogy újra vizskerüljenek a véráramba. Továbbá magához köti a régi nyálkát, és eltávolítja azt. Minden egyes adag bentonit agyag teljes felszívó felülete több, mint 900 négyzetméter.)

-Digest Power (emésztés serkentő, vegán gyógynövény kapszulák)

(**Célja** – A beleket arra serkenti, hogy megszabaduljon a salakanyagtól, amilyen gyorsan és hatékonyan csak lehetséges. Továbbá serkenti és segíti a többi méregtelenítő szervet, mint például a májat. Ezenkívül lágyítja a nyálkás plakkot.)

-Barátságos baktériumok

(**Célja** – Béltisztítás után újratelepíteni a barátságos baktériumokat a bélben, hogy a károsaknak ne legyen esélyük kifejlődni.)

A béltisztítás abból áll, hogy turmixot készítünk a Toxin Absorber (méreganyagfelszívó), és almalé felhasználásával, valamint napi egyszer bevesszük a gyógynövény kapszulákat.

Hogyan készítsük el a turmixot?

2 teáskanál Toxin Absorber port (méreganyagfelszívó) összekeverünk 2 dl szobahőmérsékletű 100% gyümölcsstartalmú almalével egy üvegben. A keveréket alaposan össze kell rázni és azonnal kell fogyasztani. Rögtön ezután 2 dl tiszta vizet kell inni.

Tisztítókúra naptár (A legerősebb módszer)

| | |
|---------------|---|
| 1. nap | <p>-Csökkentse napi ételbevitelének megszokott mennyiségét 30%-al. (Lehet több friss gyümölcslevet vagy zöldséglevet inni, ha szükséges)</p> <p>-vacsora előtt 30 perccel vegyen be vízzel 2 Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát.</p> <p>-Vacsora után 2 órával, vagy később fogyasszon el egy turmixot (lásd az előző oldalon), rögtön utána igyon 2 dl vizet (mindig vizet kell innunk utána)!</p> <p>-Igyon legalább 1 liter vizet naponta.</p> |
| 2. nap | <p>- Csökkentse napi ételbevitelének megszokott mennyiségét 50%-al. (Lehet több friss gyümölcslevet vagy zöldséglevet inni, ha szükséges)</p> <p>-Ha ma megfelelő a bélmozgása (2 vagy több bélmozgás), akkor vacsora előtt 30 perccel vegyen be vízzel 2 Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát. Ez lesz az a mennyiség, amit az Digest Power (emésztés serkentő) kapszulából szedni fog.</p> <p>- Ha ma nem megfelelő a bélmozgása, akkor vacsora előtt 30 perccel vegyen be vízzel 3 Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát.</p> <p>- Vacsora után 2 órával, vagy később fogyasszon el egy turmixot, utána igyon 2 dl vizet!</p> <p>-Igyon legalább 1 liter vizet naponta.</p> |
| 3. nap | <p>- Csökkentse napi ételbevitelének megszokott mennyiségét 60 %-al. (Lehet több friss gyümölcslevet vagy zöldséglevet inni, ha szükséges)</p> <p>- Ha jó ma a bélmozgása (2 vagy több bélmozgás), akkor vacsora előtt 30 perccel vegyen be vízzel 2 Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát! Ez lesz az a mennyiség, amit az Digest Power kapszulából szednie kell.</p> <p>- Ha nem jó a bélmozgása, akkor vacsora előtt 30 perccel vegyen be be vízzel 4 Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát.</p> <p>- Vacsora után 2 órával, vagy később fogyasszon el egy turmixot, utána igyon 2 dl vizet!</p> <p>-Igyon legalább 1 liter vizet naponta.</p> |
| 4. nap | <p>Ha a bélmozgás megfelelő, akkor nekikezdhethet ennek a szakasznak, ha nem, akkor pedig növelje a Digest Power (emésztés serkentő) kapszula adagját naponta 1-gyel addig, amíg legalább napi 2 bélmozgása lesz!</p> <p>A böjt szakasza alatt ne fogyasszon ételt, 100 %-os gyümölcs-, és zöldséglevet és a Superfoodok (Por formában: PI: árpafű, búzafű, chlorella, stb.) fogyasztása rendben van (legalább másfél órával a turmixok előtt, és után fogyaszthatja ezeket, hogy ne kösse meg a turmix)!</p> <p>-Fogyasszon napi 3-5 turmixot, egymástól legalább 3 óras időközökkel!</p> <p>-Este vegyen be be annyi Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát amennyi elegendő, a megfelelő bélmozgáshoz), legalább 2 órával a turmixok között!</p> <p>-Ha a bélmozgás nem megfelelő, akkor vegyen be több Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát.</p> <p>-Ha hasmenése lenne vegyen be kevesebb Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát.</p> |

| | |
|----------------------|---|
| <p>5. nap</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Fogyasszon napi 3-5 turmixot, legalább 3 órányi különbséggel! -Este vegyen be annyi Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát, amennyi elegendő, a megfelelő bélmozgáshoz), legalább 2 órával a turmixok között. -Ha a bélmozgás nem megfelelő, vegyen be több Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát. -Ha hasmenése lenne, vegyen be kevesebb Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát. -Igyon legalább 1 liter vizet naponta. |
| <p>6. nap</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Fogyasszon el napi 3-5 turmixot, legalább 3 órányi különbséggel! -Este vegyen be be annyi Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát, amennyi elegendő, a megfelelő bélmozgáshoz), legalább 2 órával a turmixok között! -Ha a bélmozgás nem megfelelő, vegyen be több Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát. -Ha hasmenése lenne, vegyen be kevesebb Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát. - Fogyaszthat 100% gyümölcs és zöldségleveket és superfoods (PL: búzafű, árpafű, stb.) -Igyon legalább 1 liter vizet naponta. |
| <p>7. nap</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Fogyasszon el napi 3-5 turmixot, legalább 3 órányi különbséggel! -Este vegyen be be annyi Digest Power kapszulát amennyi elegendő a megfelelő bélmozgáshoz), legalább 2 órával a turmixok között! -Ha a bélmozgás nem megfelelő vegyen be több Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát. -Ha hasmenése lenne, vegyen be kevesebb Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát. -Igyon legalább 1 liter vizet naponta. |
| <p>8. nap</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Fogyasszon el napi 3-5 turmixot, legalább 3 órányi különbséggel! -Este vegyen be be annyi Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát, amennyi elegendő a megfelelő bélmozgáshoz), legalább 2 órával a turmixok között! -Ha a bélmozgás nem megfelelő vegyen be több Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát. -Ha hasmenése lenne, vegyen be kevesebb Digest Power (emésztés serkentő) kapszulát. -Igyon legalább 1 liter vizet naponta. |
| <p>9. nap</p> | <p>Ha szeretné, és ha van még elegendő hozzávalója, akkor folytathatja a böjtölést, vagy abbahagyhatja a mai nappal. (Lásd a következő oldalt)</p> |

Hogyan hagyjuk abba a böjtöt?

Ma és holnap csak friss gyümölcsöt egyen, és csak azután kezdjen salátákat enni. Folytassa a Digest Power (emésztés serkentő) kapszula szedését (30 perccel vacsora előtt), és napi eggyel csökkentse addig, amíg már nem szükséges.

Vegyen be továbbá **1 barátságos baktérium kapszulát** 1 órával ebéd után addig, amíg el nem fogy.

3 nappal a böjt befejezése után elkezdhet nehezebb ételeket enni, de **erősen ajánlott főleg lúgos ételeket,** és persze tiszta vegán ételeket fogyasztani a következő oldal táblázatából,.

A felülések és hasi gyakorlatok erősítik a hasizmokat és elősegítik a megfelelő bélmozgást.

Tisztítókúra naptár (Kevésbé erős módszer)

A tisztítókúrát úgy is el lehet végezni, hogy közben továbbra is fogyasztunk ételt. Habár az élelem teljes elhagyása és csupán víz, gyümölcslevek és zöldséglevek fogyasztása a leghatásosabb módszer és a legtöbb embernek ez nem okoz nehézséget, ugyanakkor van egy másik módja is a tisztítókúrának. Az pedig, ha lassabban végezzük, hosszabb időn keresztül, és könnyebben emészthető egészségesebb ételeket fogyasztunk.

Instrukciók:

- Ha ezt a módszert választja a tisztítókúra elvégzésére, akkor a fenti naptárat követheti, de a 4-8 napig 2-3 turmixot igyon, és csak lúgos élelmiszert fogyasszon a dokumentum alján található listáról.
- Élelmiszer fogyasztásától számítva legalább 2 óra elteltével igyon turmixot.
- Igyon egy turmixot reggel éhgyomorra, és 30 perccel lefekvés előtt.
- Addig folytathatja a tisztítókúrát, amíg el nem fogy a Digest Power kapszula (emésztés serkentő) és a toxin Absorber (méreganyag felszívó)

Kérdések és Válaszok

Gyakran kell majd mennem a mellékhelységre?

Gyakrabban kell majd mennie, de ez nem lesz megterhelő, csak természetes bélmozgás. A Digest Power kapszula úgy lett kialakítva, hogy gyengéden hasson.

Igyak több vizet és leveket a turmixok között?

Igen, természetesen. Ha éhes, akkor a legjobb idő a gyümölcslevek fogyasztására 1.5 óra a toxin absorber (méreganyag felszívó) megivása után. Ajánljuk a superfood

(<http://www.detox.net.au/superfood>) fogyasztását a gyümölcslevekkel, segít a szervezet lúgosításában, és megkönnyíti a tisztítás folyamatát.

Mikor látok először nyálkás plakkot (lepedéket) eltávozni?

A legtöbben arról számolnak be, hogy nyálkás plakkot (lepedéket) a második vagy harmadik naptól látnak. Ez azért van, mert a bélnek időbe telik, amíg kiüríti a szilárd ételt és elkezd a mélyebb szintű tisztítást. Választhatja azt is, hogy miután elfogyott a tisztítókúra terméke, tovább folytatja csak léböjttel, maximum 10 napig, valamint vehet 2 tisztítókúrát és egymás után végezheti. Azok közül, akik ezt csinálták, sokan úgy vélik, hogy a legtöbb nyálkás plakk a hatodiktól- a kilencedik napig ürült ki.

Hogyan érzem magam a tisztítókúra alatt?

Mindenki másképp érzi magát a tisztítókúra alatt. Vannak, akik energikusabbak és étellelibbek a kúra ideje alatt; mások nem érznek így, amíg be nem bejezték a tisztítókúrájukat. Továbbá a kúra alatt változhat az, hogy valaki nagyszerűen érzi magát, vagy kevésbé nagyszerűen.

Néha előfordulhatnak kényelmetlenségek, amiket a tisztítás tüneteinek nevezünk. Ez annak a jele, hogy a test mérgeket szabadít fel. Ha a test készen áll rá, akkor néhányan mély tisztítási tüneteket tapasztalhatnak. Ez előfordulhat a kúra alatt is, de gyakrabban valamivel a kúra elvégzése után jelentkezik, amikor már felépítette az erejét. Mindezek a megtapasztalások, a test 'bölcssége' fókuszálva dolgozik azokon a területeken, amelyeknek el kell érniük az optimális egészséget. A tisztítókúrával járó bármely kényelmetlenség ideiglenes, és mindig több energiát, életerőt és megújult egészséget eredményez.

Végezhetek testmozgást a tisztítókúra alatt?

Ha jó a közérzete és erősnek érzi magát, akkor a testmozgás rendben van, de ne erőltesse meg magát. A sétálás jó ötlet, de a súlyemelés már kevésbé.

Mi a léböjt?

A léböjt abból áll, hogy nem fogyasztunk szilárd ételt, vagy olyan szilárd ételt, ami turmixolt vagy cseppfolyósított. Az elfogyasztott folyadéknak szűrtnek és tisztának kell lennie. Ez teszi lehetővé a Toxin Remover (méreganyag felszívó) számára, hogy könnyen a belek falára ragadjon, bármilyen szilárd étel zavarása nélkül, ami befedi a belek felületét.

Ajánlott folyadékok: tiszta víz, szűrt gyógytea, szűrt bio almalé és szűrt bio zöldségleves. A legjobb, ha magának el tudja készíteni az almalevet egy gyümölcsfacsaró segítségével. Az üveges vagy dobozolt gyümölcsleveket hőkezelték, ami tönkreteszi az enzimeket, az életerőt és sok vitamint. Ha csak az üveges vagy dobozos 100%-os gyümölcslé elérhető az Ön számára, akkor természetesen rendben van, ha azt fogyasztja. Az otthon készített friss almalevet nem tudja magával vinni, mivel az percekben belül oxidálódik és megbarnul, ezért a legjobb megoldás, ha otthon friss gyümölcslevet fogyaszt és amikor nem tartózkodik otthon üvegeset vagy dobozosat.

Ha csak a vásárolt almalé áll az ön rendelkezésére, akkor annak használata még mindig jobb, mintha egyáltalán nem végezné el a tisztítókúrát. Csak próbálja elkerülni a koncentrált porokat és olyan üveges leveket, amelyek csak részben tartalmazzak gyümölcsöt, továbbá tartalmazzak cukrot vagy más adalékanyagot.

Éhes leszek?

Ha napi 3-5 Toxin Remover (méreganyag felszívó) turmixot megiszik, akkor az nagyban csökkenti az éhségérzetet. Továbbá fogyaszthat még friss gyümölcs és zöldségleveket, bio szűrt zöldséglevest, zöld superfoodot, vagy még több almalevet, ha egy kicsit több energiára van szüksége. A legtöbben azt mondják, hogy nem éhesek a tisztítókúra alatt.

Több mint 4 Digest Power (emésztés serkentő) kapszulára van szükségem ahhoz, hogy naponta 2 vagy több bélmozgásom legyen. Ez rendben van?

Igen, ez rendben van, mert Ön fedezi fel, hogy mire van szüksége a szervezetének. Azok számára, akiknek rendszeres a bélmozgásuk, 1-3 kapszula az átlagos adag. Azoknak, akik súlyos székrekedésben szenvednek, (ami azt jelenti, hogy hetente egyszer van bélmozgásuk), akár 10 illetve még több kapszulára is szükségük lehet. Az a helyes mennyiség, amire Önnek szüksége van a napi rendszeres bélmozgáshoz, nem lényeges, hogy ez milyen sok vagy milyen kevés.

Mennyi koffeint fogyaszthatok a tisztítókúra alatt?

A legjobb, ha egyáltalán nem fogyaszt koffeint. A koffein toxikus a testének és túlságosan serkenti a veséket, a mellékveséket, és a szívet.

A koffein addiktív. Ha tisztítókúrája alatt elvonási tüneteket tapasztal, akkor azt javasoljuk, hogy naponta igyon meg egy csésze fekete teát sztíviával vagy juharsziruppal.

Van-e valami, amit a tisztítókúra után meg kellene tennem?

Igen. A vegán étrend szerinti étkezés a legjobb dolog, amit tehet, annyi lúgos étel fogyasztásával, amennyi lehetséges. (Lásd a listát a dokumentum végén)

A vegán étrendre való átállás első évében javasolt a tisztítókúra 3 havi ismétlése.

A mindennapi tisztítás elősegítésére és magas tápértékű napi táplálkozás-kiegészítőként, próbálja ki ezt a 100% bio superfoodot (<http://www.detox.net.au/superfood>).

Ez a formula 7 kiváló minőségű 100% bio összetevőből áll. Kitűnő gyümölcslével fogyasztva, megújítja a testet, fontos vitaminokat, ásványianyagokat és sok energiát tartalmaz.

Milyen gyakran végezzem el a tisztítókúrát?

A legjobb válasz erre, ha a testére hallgat. De általánosságban az első évben minden 2-3 hónapban, és azután hat havonta ajánlott.

| <p style="text-align: center;">Savképző ételek (mindegyik nehéz a testnek)</p> | <p style="text-align: center;">Lúgosító ételek (szabadon fogyaszthatóak, könnyűek és tisztítanak)</p> |
|--|---|
| <p>Alkohol Minden feldolgozott élelmiszer, amely búzát vagy fehér lisztet tartalmaz Fekete bors Üveges salátaöntetek Valamennyi kenyérféle Sütemény Konzerv és fagyasztott ételek Csokoládé Cigaretta Kávé Főtt gabonák, kivétel a köles és a quinoa Tejtermékek (vaj, sajt, jégkrém, tej, stb.) Desztillált ecet Tojás Olajban sült ételek, vagy főtt olaj (az olajat frissen az elkészült ételre lehet önteni) Bevonattal, vagy kénnel kezelt gyümölcsök Hús, hal, szárnyasok, rákfélék, mindenféle állat Diófélék, magvak és hüvelyesek Tésztafélék Pattogatott kukorica Feldolgozott gabonapelyhek Feldolgozott tejek (szója, rizs, mandula, zab) Só Sós kekszek Üdítőitalok Cukor Tea (kivéve gyógynövények és koffeinmentes tea) Tofu és szójatermékek Panaszkodás Düh Negatív gondolatok</p> | <p><i>(Tanulmányok kimutatták, hogy a biogazdálkodásból származó termékeknek akár 300 %-kal magasabb az ásványi anyag tartalma és teljes tápanyag összetétele, mint a nagyüzemi módon termesztetteké.)</i> Valamennyi friss gyümölcs Valamennyi nyers zöldség Valamennyi salátaféle Valamennyi csíra — gabonák, babfélék, magvak, Diófélék csírái Almaecet (nyers) Datolya Aszalt sárgabarack Szárított füge Dulse tengeri alga Friss vagy szárított fűszernövények Friss, nyers levek Grapefruit — Ne keverjen citrus- vagy dinnyeféléket másfajta ételekkel. Gyógyteák — koffeinmentesek Juharszirup (bio) Dinnyefélék Köles Melasz Lima bab Burgonya Quinoa Mazsola Nyers, hidegen sajtolt bio olivaolaj Nyers, hidegen sajtolt bio lenmagolaj Öröm Jókedv Pozitív gondolatok</p> |

Ha kérdése lenne: Kérem, küldjön emailt erre a címre: admin@thebiocleanse.com, további információért kérem, látogasson el angol nyelvű oldalunkra!

<http://hu.TheBioCleanse.com> - questions@biotisztitokura.hu

Köszönjük!