



# Bio Cleanse

EFFECTIVE NATURAL HEALING

## 몸을 치유하는 9 일간의 진흙 장청소

**장청소 시작전에 이 복용방법을 반드시 전부 읽어 주십시오.**

**복용법을 읽는 것은 매우 중요합니다.** 장청소 기간 동안에는 특별한 식사 조절이 필요합니다.

이 복용법의 지시사항을 준수하시면 건강을 개선하는 놀라운 경험을 하실 수 있습니다.

이 장청소법으로 신체 안에 쌓인 독소를 매우 효과적으로 제거할 수 있습니다. 우리가 산성음식(마지막 페이지 표 참조)을 섭취하면 인체는 소화기를 보호하기 위해 점액을 분비합니다. 그런데 이러한 산성음식을 많이 자주 섭취할 경우 분비되는 점액이 고무처럼 단단하게 변합니다. 이것이 바로 제거하기 어려운 점액플라크(mucoïd plaque) 또는 숙변이라 부르는 것입니다. 이 장청소제에 들어 있는 식물성 성분들은 숙변을 부드럽게 만들고 진흙 성분이 숙변을 걸속시켜 배변을 통해 배출시킵니다.

### 다음의 경우는 사용을 권하지 않습니다:

- 임신 중이거나 임신 시도 중, 또는 수유 중일 경우
- 사용 중 임신하신 경우 즉시 사용을 중단하십시오.
- 신체 부위에 어떠한 감염이나 전염병이 있으신 경우.
- 의료적 시술, 수술 또는 치료법을 받는 중이시거나, 받은 후 회복 중이신 경우.
- 몸이 심히 약하거나, 극심한 영양결핍상태일 경우
- 복부에 통증이 있거나, 식도 또는 장기가 비정상적으로 좁거나, 소화기에 급성염증이 있거나, 장폐색증이 있거나, 심한 설사증세가 있거나, 구토증세가 있는 경우.
- 음식을 삼킬 수 없는 경우.

## 장청소제 사용시 주의 해야 할 상황 또는 치료제

다음과 같은 조건이시거나 치료제를 복용 중 이시면, 장청소제를 사용하기 전에 의사의 조언을 구하십시오.

약물:	조건:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혈액응고 방지제</li> <li>• 항혈소판제</li> <li>• 혈압강하제</li> <li>• 아스피린</li> <li>• 코르티코스테로이드류</li> <li>• 이뇨제</li> <li>• 심장약</li> <li>• 인슐린</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 담낭폐색/담낭결석환자</li> <li>• 당뇨병</li> <li>• 심장질환</li> <li>• 식도열공 탈장</li> <li>• 고혈압</li> <li>• 저혈당증</li> <li>• 저칼륨혈증</li> <li>• 신장질환</li> <li>• 간질환</li> <li>• 매우 심한 변비(다이제스트 파워”Digest Power”만 한달 간 복용하십시오.)</li> </ul>

**중요:** 장청소제 사용 중에 치료제를 복용해야 하는 경우에는 치료제 복용 1 시간 30 분 이상 전 또는 1 시간 30 분 후부터 진흙 주스를 마실 수 있습니다. 그렇지 않으면 치료제가 진흙주스에 의해 배출됩니다.

## 장청소제는 3 가지 제품으로 구성됩니다:

- **‘독신 리무버(Toxin Remover)’** (벤토나이트 진흙, 사일룸 식이섬유, 생강을 포함하는 회색 가루 성상제재)

(효과 - 장으로 배출되는 독소를 흡수하여 독소가 혈류로 재흡수 되는 것을 방지합니다. 오래된 속변을 흡착하여 제거합니다. 1 회분 섭취량의 진흙주스에 포함된 벤토나이트의 흡수 면적은 900 평방미터 이상 입니다.)

- **‘다이제스트 파워(Digest Power)’** (비건(순식물성) 캡슐 사용)

(효과 - 배변을 촉진하여 노폐물을 빠르게 효과적으로 배출하고 간과 같은 해독작용을 하는 장기를 도와 활력을 줍니다. 또한 속변을 부드럽게 하여 배출을 쉽게 합니다.)

### -‘프로바이오틱(Friendly Bacteria)’

(효과-장청소 후, 장에 이로운 균으로 이루어진 프로바이오틱으로 장내에 해로운 균이 번식 할 수 없도록 방지합니다.)

장청소는 일정량의 ‘톡신 리무버’ 를 사과 주스와 섞어 드시며 허브 성분의 ‘다이제스트 파워’를 하루에 한번 드시는 것으로 이루어 집니다. 만드는 법은 아래를 참조하세요.

### 진흙주스 만드는 법

#### 재료:

톡신 리무버 (Toxin Remover) 1 큰술 (8.5 gram)

사과주스 200ml (1 컵)

물 200ml (1 컵)

#### 만드는 법:

유리병에 ‘톡신 리무버’ 1 큰술을 넣고 100% 사과 주스 200ml(1 컵)을 넣고 잘 섞이도록 흔들어서 즉시 마십니다. 그리고 물 200ml(1 컵)을 즉시 마십니다.

그리고 상시로 하루 최소 1 리터의 물을 마셔주시시오.

## 장청소 일정표 (가장 효과적인 방법, 주스 단식 방법)

**참조:** 일반 식사와 병행하고자 하시는 분은 아래를 참조하세요.

이 디톡스 방법은 대부분의 모든 분들에게 적합한 방법입니다. 하지만 식사와 병행하시는 한 단계 낮은 방법을 원하시면 아래를 참조하십시오.

<p><b>1 일</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 식사량을 30% 줄입니다. (신선한 과일과 야채, 주스는 많이 드셔도 됩니다.)</li> <li>- 저녁식사 30 분전 '다이제스트 파워(Digest Powers)' 2 알을 물과 함께 마십니다.</li> <li>- 저녁식사 후 2 시간 뒤 <b>진흙 주스(이전 페이지 참고)</b>를 마시고 곧 바로 반드시 물을 마십니다.</li> <li>- 하루 동안 물을 1 리터 이상 마십니다.</li> </ul>
<p><b>2 일</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 식사량을 50% 줄입니다. (신선한 과일과 야채, 주스는 많이 드셔도 됩니다.)</li> <li>- 오늘 원활한 배변활동(2 회 이상)을 하셨다면 저녁식사 30 분전 '다이제스트 파워(Digest Powers)' 2 알을 물과 함께 마십니다.</li> <li>- 오늘 원활한 배변활동을 하지 못하셨다면 저녁식사 30 분전 '다이제스트 파워(Digest Powers)' 3 알을 물과 함께 마십니다.</li> <li>- 저녁식사 후 2 시간 뒤 <b>진흙 주스</b>를 마시고 곧 바로 반드시 물을 마십니다.</li> <li>- 하루 동안 물을 1 리터 이상 마십니다.</li> </ul>
<p><b>3 일</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 식사량을 60% 줄입니다. (신선한 과일과 야채, 주스는 많이 드셔도 됩니다.)</li> <li>- 오늘 원활한 배변활동(2 회 이상)을 하셨다면 저녁식사 30 분전 '다이제스트 파워(Digest Powers)' 2 알을 물과 함께 마십니다. 장청소 기간 동안 매일 이 분량의 다이제스트 파워를 드시면 됩니다.</li> <li>- 오늘 원활한 배변활동을 하지 못하셨다면 저녁식사 30 분전 '다이제스트 파워(Digest Powers)' 4 알을 물과 함께 마십니다.</li> <li>- 저녁식사 후 2 시간 뒤 <b>진흙 주스</b>를 마시고 곧 바로 반드시 물을 마십니다.</li> <li>- 하루 동안 물을 1 리터 이상 마십니다.</li> </ul>
<p><b>4 일</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>전날 배변활동이 원활하시다면 이날부터 식사를 완전히 중단 하시고 진흙주스만 드시는 본격적인 장청소를 시작할 수 있습니다.</b></li> <li>- 만약 배변활동이 전날 여전히 원활하지 않으셨다면 배변활동이 원활해질 때까지 이전과 같이 식사를 적정량(50% 내외) 감소하시고 (신선한 과일과 야채, 주스는 많이 드셔도 됩니다.) 저녁 식사 30 분 전에 다이제스트 파워를 한 알씩 늘려 복용하시고 저녁식사 2 시간 후 1 번의 진흙주스와 물을 드십시오.</li> </ul>

	<p>이 기간 동안에는 식사를 완전히 중단 해 주십시오.</p> <p>열처리 않은 펄프를 제거한 100% 과일생즙 또는 야채생즙 그리고 슈퍼그린(Supergreens)은 진흙주스 마신 후 1 시간 30 분 또는, 진흙주스를 마시기 1 시간 30 분 전에 드실 수 있습니다.</p> <p>-진흙 주스와 물을 3 시간 간격으로 3 ~5 회 드십시오. (빠른 효과를 위해 5 회 드실 것을 권장합니다)</p> <p>-어제와 같은 양의 '다이제스트 파워 (Digest Powers)'를 저녁에 진흙주스 마신 후 2 시간 후에 드시고, 다시 2 시간 후에 진흙 주스를 드십시오.</p> <p>- 배변활동이 원활하지 않으면 '다이제스트 파워 (Digest Powers)'를 추가 합니다.</p> <p>-만약 설사를 보이시면 '다이제스트 파워 (Digest Powers)' 줄입니다.</p> <p>예시: [9 시 / 12 시 / 15 시 / 18 시 / 22 시]에는 진흙에 사과주스 200ml 를 섞어 마시고 곧 바로 물 200ml 를 마십니다.</p> <p>20 시에 다이제스트 파워 와 물을 마십니다.</p>
<p style="text-align: center;"><b>5 일</b></p>	<p>어제와 동일합니다:</p> <p>-진흙 주스와 물을 3 시간 간격으로 3 ~5 회 드십시오. (빠른 효과를 위해 5 회 드실 것을 권장합니다)</p> <p>-어제와 같은 양의 '다이제스트 파워 (Digest Powers)'를 저녁에 진흙주스 마신 후 2 시간 후에 드시고, 다시 2 시간 후에 진흙 주스를 드십시오.</p> <p>- 배변활동이 원활하지 않으면 '다이제스트 파워 (Digest Powers)'를 추가 합니다.</p> <p>-만약 설사를 보이시면 '다이제스트 파워 (Digest Powers)' 줄입니다.</p> <p>- 열처리 않은 펄프를 제거한 100% 과일생즙 또는 야채생즙 그리고 슈퍼그린(Supergreens)은 진흙주스 마신 후 1 시간 30 분 또는, 진흙주스를 마시기 1 시간 30 분 전에 드실 수 있습니다.</p>
<p style="text-align: center;"><b>6 일</b></p>	<p>어제와 동일합니다:</p> <p>-진흙 주스와 물을 3 시간 간격으로 3 ~5 회 드십시오. (빠른 효과를 위해 5 회 드실 것을 권장합니다)</p> <p>-어제와 같은 양의 '다이제스트 파워 (Digest Powers)'를 저녁에 진흙주스 마신 후 2 시간 후에 드시고, 다시 2 시간 후에 진흙 주스를 드십시오.</p> <p>- 배변활동이 원활하지 않으면 '다이제스트 파워 (Digest Powers)'를 추가 합니다.</p> <p>-만약 설사를 보이시면 '다이제스트 파워 (Digest Powers)' 줄입니다.</p> <p>- 열처리 않은 펄프를 제거한 100% 과일생즙 또는 야채생즙 그리고</p>

	<p>슈퍼그린(Supergreens)은 진흙주스 마신 후 1 시간 30 분 또는, 진흙주스를 마시기 1 시간 30 분 전에 드실 수 있습니다.</p>
<p><b>7 일</b></p>	<p>어제와 동일합니다:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>진흙 주스와 물을 3 시간 간격으로 3 ~5 회 드십시오.</b> (빠른 효과를 위해 5 회 드실 것을 권장합니다)</li> <li>-어제와 같은 양의 '<b>다이제스트 파워(Digest Powers)</b>'를 저녁에 진흙주스 마신 후 2 시간 후에 드시고, 다시 2 시간 후에 진흙 주스를 드십시오.</li> <li>-<b>배변활동이 원활하지 않으면 '다이제스트 파워(Digest Powers)'를 추가 합니다.</b></li> <li>-만약 설사를 보이시면 '<b>다이제스트 파워(Digest Powers)</b>' 줄입니다.</li> <li>-열처리 않은 펄프를 제거한 100% 과일생즙 또는 야채생즙 그리고 슈퍼그린(Supergreens)은 진흙주스 마신 후 1 시간 30 분 또는, 진흙주스를 마시기 1 시간 30 분 전에 드실 수 있습니다.</li> </ul>
<p><b>8 일</b></p>	<p>어제와 동일합니다:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>진흙 주스와 물을 3 시간 간격으로 3 ~5 회 드십시오.</b> (빠른 효과를 위해 5 회 드실 것을 권장합니다)</li> <li>-어제와 같은 양의 '<b>다이제스트 파워(Digest Powers)</b>'를 저녁에 진흙주스 마신 후 2 시간 후에 드시고, 다시 2 시간 후에 진흙 주스를 드십시오.</li> <li>-<b>배변활동이 원활하지 않으면 '다이제스트 파워(Digest Powers)'를 추가 합니다.</b></li> <li>-만약 설사를 보이시면 '<b>다이제스트 파워(Digest Powers)</b>' 줄입니다.</li> <li>-열처리 않은 펄프를 제거한 100% 과일생즙 또는 야채생즙 그리고 슈퍼그린(Supergreens)은 진흙주스 마신 후 1 시간 30 분 또는, 진흙주스를 마시기 1 시간 30 분 전에 드실 수 있습니다.</li> </ul>
<p><b>9 일</b></p>	<p>장청소제가 남으셨으면 계속 어제와 같이 진행 하시거나 오늘부터 단식을 중단하실 수 있습니다. (단식 중단 방법은 다음 페이지를 참조하십시오.)</p>

**단식 중단 방법:** 오늘과 내일은 신선한 과일만 드십시오. 내일 모레부터 샐러드를 드실 수 있습니다.

저녁 식사 30 분전 장청소 기간 동안 드셨던 다이제스트 파워를 하루에 1 알씩 줄여서 복용 하십시오.

**프로바이오틱(Probiotic)**을 저녁식사 1 시간 후에 매일 1 알 씩 다 드실 때까지 드십시오.

3 일간의 보식 기간이 지난 후부터, 식사를 하실 수 있습니다. 단, 마지막 페이지에 있는 순식물성

알칼리성 식품을 주로 드실 것을 권해 드립니다. 바른 자세로 앉거나 복부운동을 하면 위장근과 장에 활력을 주어 배변 활동에 도움이 됩니다.

## 장청소 달력 (일반식사 병행 방법)

식사를 하시면서 장청소를 하실 수도 있습니다. 주스 단식으로 장청소를 하시는 것이 대부분 모든 분들에게 적합한 가장 효과적인 장청소 방법이지만, 다음과 같은 다른 방법도 있습니다. 가볍고 건강한 식사를 하시면서 부드럽게 장기간에 걸쳐 장청소를 하는 방법입니다.

### 방법:

- 1~3 일까지는 앞 페이지 주스단식 달력과 동일합니다. 4 일째부터는 진흙주스를 하루에 2-3 회 마십니다. 또한 이 설명서 마지막 부분에 나와 있는 식품표를 참조하여 알칼리성 식품 위주의 식사를 하십시오. 진흙주스를 만드는 법도 앞의 방법과 동일합니다.
- 아침 공복에 진흙 주스를 드시고, 주무시기 30 분 전에 진흙주스를 드십시오. 식사 2 시간 이후 이상이 지나서 진흙 주스를 드시고, 진흙주스를 드신 후 최소 2 시간 이후에 식사 하십시오. 이렇게 하루에 2-3 회 진흙주스와 물을 마십니다.
- 위와 같은 방법으로 특신 리무버나 다이제스트 파워를 다 드실 때까지, 장청소를 계속 하시면 됩니다.

## 문의사항과 답

### 화장실에 자주 가게 되나요?

평소보다 자주 가게 되시지만, 일상에 지장을 줄 정도가 아닌 정상적인 건강한 배변활동 횟수 정도입니다. 다이제스트 파워는 신체에 부드럽게 작용합니다. 빠르고 쉽고 편안하게 하루에 3 회 이상 배변하실 것입니다.

### 진흙주스를 마실 때 이외에도 물이나 주스를 추가로 더 마셔야 하나요?

네, 그렇습니다. 물은 때에 관계 없이 계속 드실 수 있습니다.

배고픔을 느끼시면 주스를 추가로 드시기에 가장 적합한 시간을 진흙주스를 마신 뒤 한 시간 반 이후입니다. 이 때 주스와 저희가 판매 중인 그린슈퍼푸드 (<http://www.detox.net.au/superfood>)를 함께 드실 것을 권장해 드립니다. 그린슈퍼푸드는 신체를 알칼리화하고 장청소를 쉽게 합니다.

그린슈퍼푸드가 없으신 경우에는 유화제, 중점제 등 식품첨가물이 없는 펄프를 제거한 100% 유기농 녹즙(밀싹, 보리싹 생즙 또는 가루)도 좋습니다.

### 언제부터 속변이 나오는 것을 보게 되나요?

대부분의 분들은 이틀째 또는 삼일째부터 속변을 보시고 있습니다. 그 이유는 장에 남아 있는 음식을 비우고 본격적인 장청소가 시작되는 데 시간이 걸리기 때문입니다.

장청소 전후로 주스단식 기간을 5 일 추가로 늘리셔서 총 10 일간 주스단식 하셔도 됩니다. 또는 장청소제 2 세트를 구입하셔서 10 일간 장청소를 진행하셔도 됩니다. 장청소 기간을 두 배로 늘리신 분들은 6 일에서 9 일 사이에 더 많은 속변이 배출되었다고 합니다.

### 장청소 중에 기분이 어떤가요?

장청소 시 기분은 개인 마다 차이가 있습니다. 어떤 분들께서는 장청소 기간 동안에 기운이 넘치고 더 생기 있었다고 하시고 어떤 분들께서는 장청소 기간이 끝난 후에야 그런 기분을 느끼셨다고도 합니다.

간혹, 신체에서 독소가 제거되면서 명현 현상으로 불리는 불편을 느끼실 수도 있습니다. 몇몇 분들은 이러한 강한 독소 제거 현상을 경험 하실 수도 있습니다. 이는 장청소 기간 동안에 일어날 수도 있지만 장청소가 끝난 이후에 신체가 활력을 얻으며 생기는 경우도 많습니다. 이 모든 현상은 최적의 건강을 찾으려는 신체의 자가치유 현상의 일환입니다. 독소 제거로 일어나는 모든 불편함은 일시적인 현상으로 곧 사라지며 차후에 더 활기 있고 생기 있고 건강해 집니다.



## 장청소 기간 중에 운동해도 되나요?

활기 있는 기분이면 산책과 같은 가벼운 운동을 하셔도 좋습니다. 하지만 웨이트 트레이닝과 같은 심한 운동은 피하십시오.

## 액체단식이란 무엇인가요?

액체단식은 고체로 된 음식을 먹지 않거나, 고체의 음식을 액상화 또는 갈아서 먹는 것을 말합니다. 이때 액화된 음식은 필터를 거쳐 찌꺼기를 거른 완전한 액상의 상태여야 합니다. 진흙 장청소 중에 주스단식을 하는 이유는, 장이 고체 음식으로 뒤덮이지 않은 상태에서 특신 리무버가 장벽에 붙어 있는 속변을 쉽게 흡착하게 하기 위함입니다.

**장청소 중에 권장해 드리는 액상 음식:** 물, 유기농 사과주스, 유기농 야채주스, 유기농 야채수(맑은 상태의 야채 삶은 물, 건더기는 제외). 가장 좋은 것은 주서기로 직접 유기농 사과를 갈아 주스를 만들어 마시는 것입니다. 시중에 판매되는 주스들은 대부분 열처리되어 이로인 효소와 비타민을 상실한 상태입니다. 하지만 시중에서 판매되는 주스들 중 100% 과일 주스라면 장청소시 드셔도 좋습니다. 외출 시에나 바쁜 경우에 이러한 포장된 주스를 드실 수 있습니다.

시중에서 구입할 수 있는 100% 과일주스로 장청소를 하실 수 있습니다.

하지만 농축 파우더나 기타 첨가물이 포함된 제품은 피하십시오.

## 배가 고프나요?

진흙 주스를 하루에 3-5 회 마시는 것으로 배고픔은 크게 줄어 듭니다. 또한 더 많은 에너지를 원하시면 신선한 과일주스와 야채주스, 맑은 채수, 그린수퍼푸드를 드시거나 사과주스를 더 드실 수 있습니다. 개인에 따라 다르지만 많은 분들이 이렇게 추가로 주스를 더 드시지 않아도 배고픔을 느끼지 않으셨다고 합니다.

## 저는 다이제스트 파워를 4 알이나 먹는데 배변 횟수가 하루에 2 회뿐입니다. 괜찮은 건가요?

네, 정상입니다. 개인마다 차이가 있습니다. 보통 배변활동이 활발한 분들은 평균 1-3 알의 다이제스트 파워를 드십니다. 일주일에 한번 변을 보시는 것 같은 심한 변비가 있으신 분들께서는 하루에 10 알 이상 필요하실 수도 있습니다. 많거나 적게 드시는 것은 문제 없습니다. 본인에게 적절한 양을 찾는 것이 중요합니다.

### **장청소 중에 카페인을 섭취해도 될까요?**

가장 좋은 것은 카페인 식품을 섭취하지 않는 것입니다. 카페인은 몸에 독소가 되는 식품으로 신장, 부신, 심장에 무리를 줍니다. 카페인은 중독성이 있으므로 장청소 기간 중에 금단현상을 겪으실 경우 홍차 1 컵에 스테비아 또는 메이플 시럽을 넣어 드실 것을 권해 드립니다.

### **장청소 후에 해야 할 일이 있나요?**

네, 있습니다. 가장 좋은 것은 알칼리성 음식(아래 표 참조) 위주의 완전채식 식단을 유지하시는 것입니다.

장청소를 시작 하신 첫 1 년 간은 3 개월에 1 회씩 하실 것을 권해 드립니다.

또한, 매일 디톡스 효과와 높은 영양 보조제로 적합한 이 100% 유기농 슈퍼푸드

(<http://www.detox.net.au/superfood>)를 권해드립니다. 이 제품은 7 가지 높은 품질의 100% 인증된 유기농 재료로 수개월간에 걸친 연구 결과로 조합된 제품입니다. 현재 매장에서 구입할 수 있는 제품 중 가장 좋은 슈퍼푸드입니다. 과일 주스와 함께 드셔도 좋습니다. 신체를 재구성하고 중요한 미네랄과 비타민들이 많은 에너지를 줍니다.

### **장청소를 얼마나 자주 해야 하나요?**

정확한 답은 여러분의 몸이 하는 말에 따르는 것입니다.

하지만 보통 일반적으로 첫해 동안에는 2-3 달에 한번씩, 그리고 그 후부터는 6 달에 한번씩 할 것을 권장합니다.

## **More Resources:**

### **전반적 건강 정보**

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

### **장청소제 구입처 (9 일 장청소제)**

<http://www.TheBioCleanse.com>

(완전히 정화됐다 느끼실 때까지 3 개월 마다 한번씩 하시면 좋습니다.)

### **간 심장 디톡스**

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

(평생 최소 한번 하시면 좋습니다. 장청소가 끝난 뒤 2 주 후부터 하실 수 있습니다.)

### **중금속 디톡스**

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

(아말감(또는 은)치아를 가진 분들에게 권해드립니다. 단, 중금속 디톡스 전에 아말감 치아를 레진 등의 다른 제재로 바꾸셔야 합니다.)

### **녹색 슈퍼푸드 요리법**

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

<p style="text-align: center;"><b>산성음식</b> (신체를 산성으로 만드는 음식) (신체에 부담을 주는 음식)</p>	<p style="text-align: center;"><b>알칼리성 음식</b> (신체를 알칼리성으로 만드는 음식) (자유롭게 섭취할 수 있는 가볍고 몸을 정화하는 음식)</p>
<p>술 (매우 강함) 육류 (매우 강함) 유제품(버터, 치즈, 아이스크림, 우유 등) (매우 강함) 계란 (매우 강함) 조류, 어패류 (매우 강함) 밀, 밀가루를 포함하는 모든 식품 스파게티, 파스타 후추 공산품 샐러드 드레싱 모든 빵류 케이크 통조림 또는 냉동식품 초코렛 담배 커피 익힌 곡식(예외: 수수기장, 퀴노아) 중류식초 기름으로 조리된 음식 (매우 강함) 유황처리하거나 광택처리된 과일들 육류, 생선 견과류, 종자류, 콩류 팝콘 공산품 시리얼 곡물 우유(두유, 쌀우유, 아몬드우유, 오트밀 우유) 소금 소다 크레커 탄산수</p>	<p>(여러 연구에 따르면 상업적으로 자란 일반농법 작물보다 유기농작물이 300% 더 많은 미네랄과 영양을 갖고 있다고 합니다.)</p> <p>모든 신선한 과일 모든 생 야채들 모든 녹색 샐러드 모든 새싹- 곡류, 종자류, 콩류, 견과류 새싹 애플 사이다 식초(무열처리) 대추야자 말린 살구 말린 무화과 덜스(해초류) 신선한 또는 말린 허브 시즈닝 신선한 무열처리 과즙 자몽: 다른 감귤류 또는 메론 또는 다른 과일 또는 식품과 섞이지 않을 경우 무카페인 허브차 오가닉 메이플 시럽 멜론 수수기장 몰라시스 원당 리마콩 감자 퀴노아 건포도 신선한 무열처리 유기농 올리브유</p>

정제설탕	신선한 무열처리 유기농 아마씨유
차(예외: 허브차, 무카페인 차)	감사
두부, 콩제품	기쁨
불평	즐거움

**문의사항:** [admin@TheBioCleanse.com](mailto:admin@TheBioCleanse.com) 로 문의 주시거나 <http://kr.TheBioCleanse.com/> 을 방문하시면 더 많은 정보가 있습니다.