



# Bio Cleanse

EFFECTIVE NATURAL HEALING

## 9-дневно пречистване на Дебелото черво – С Лечебна Глина

**Моля, пр очетете изцяло този документ преди да започнете пречистването.**

Прочитането на този документ е много важно, тъй като пречистването включва период на намаляване на приема ви на храна до известна степен, което, ако е извършено правилно, може да ви дари здраве и прекрасно преживяване.

Пречистването е изключително ефективен начин за премахване на натрупаните токсични остатъци от тялото. Когато човек консумира киселинно образуващи храни (виж таблицата на следващите страници), тялото отделя слюз за защита на храносмилателната система, но ако се превиши консумирането на тези храни, слюзта става твърда като каучук (нарича се мукоидна или слюзеста плака) и е трудно да се премахне. Билките в това пречистване помагат тя да се омекоти, а глината се свързва с него и го извежда от червата.

### Не използвайте, ако:

- сте бременна или се опитвате да забременеете, или кърмите
- забременеете - незабавно спрете прочистването
- имате действаща остра инфекция някъде в тялото
- ако сте подложени / възстановяващи се от медицинска процедура, хирургична интервенция или терапия
- имате извънредна слабост или екстремен недостиг
- имате коремни болки, необичайно стесняване на хранопровода или червата, остро възпаление на стомашно-чревния тракт, запушване на червата, тежка диария или повръщане
- имате затруднения с преглъщането

**Състояния и лекарства, които могат да повлияят на Пречистването на червата с този комплект:**

Ако имате някои от следните състояния или използвате следните медикаменти, моля, потърсете съвет от Вашия Лекар или билкари преди да се пречиствате.

Медикаменти:	Състояния:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Антикоагулантни Лекарства</li> <li>• Антитромбоцитни Лекарства</li> <li>• Антихипертензивни</li> <li>• Аспирин</li> <li>• Кортикостероиди</li> <li>• Диуретични Лекарства</li> <li>• Лекарства за Сърце</li> <li>• Инсулин</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Блокиран Жлъчен Мехур/Камъни в Жлъчката</li> <li>• Диабет</li> <li>• Болест на Сърцето</li> <li>• Хиатална Херния</li> <li>• Високо Кръвно Налягане</li> <li>• Хипогликемия</li> <li>• Хипокалемия</li> <li>• Бъбречни Заболявания</li> <li>• Чернодробно Заболяване</li> <li>• Силен Запек (просто да се вземат само билкови капсули за смилане на храна Digest Power в продължение на един месец )</li> </ul>

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Ако приемате някакви лекарства, моля не ги вземайте в рамките на 1,5 часа преди или след шейка, иначе те ще бъдат абсорбирани от шейка.

**Комплектът Прочистване на дебелото черво се състои от 3 продукта:**

- **Лечебна глина** за отстраняване на Токсините **‘Toxin Remover’** (Сив прах, съдържащи бентонитова глина, люспи от псилиум и джинджифил)

(Цел - **Да абсорбира токсините**, които се освобождават, когато влизат в червата и да ги спре от повторно навлизане в кръвообращението. Също да се свърже със старата слуз и да я отстрани. Обща абсорбираща площ за усвояване при всеки прием на бентонит е над 900 кв. м.)

- **„Digest Power”** (Вегански билкови капсули)

(Цел - **да се стимулират червата за премахване на отпадъци** възможно най-бързо и ефективно, също да стимулира и подпомага на други отстраняващи отпадъците органи като черния дроб. Също да омекоти слuzестата плака.)

- **„Полезни бактерии”**

(Цел - След пречистване **да въведе отново полезните бактерии** в червата, така че неблагоприятните видове да нямат шанс да се развият)

Пречистването се състои от пиене на шейкове, направени от Лечебната глина **‘Toxin Remover’** и ябълков сок, а също и приемане на билкови капсули веднъж дневно.

### Как да си направим шейк

**1** лъжичка Лечебна глина 'Toxin Remover' се смесва с 200ml 100%-тов ябълков сок в буркан. Сместа трябва да се разклати добре и да се изпие веднага. Непосредствено след това трябва да се изпие 200ml чиста вода. **В допълнение** към това, моля, **пийте най-малко 1 литър вода на ден.**

## Календар на Пречистването (Силен Метод)

*забележка: виж по-надолу за по-облекчен метод*

Този метод може да бъде направен от повечето хора, но ако искате по-облекчена негова версия, моля, вижте по-долу.

<p><b>Ден 1</b></p>	<p>-Намаляване на дневния прием на храна с 30% <i>(може да се вземат повече пресни плодове и зеленчукови сокове, ако е необходимо)</i></p> <p>-30 минути преди вечеря се вземат <b>2 билкови капсули 'Digest Powers'</b> с вода.</p> <p>- 2 или повече часа след вечеря се взема <b>Шейк (виж предишната страница)</b> последван от вода <b>(винаги трябва да се приема с вода)</b>.</p> <p>- Пийте най-малко 1 литър вода на ден.</p>
<p><b>Ден 2</b></p>	<p>-Намалете приема на храна с 50% от нормалния <i>(може да се вземат повече пресни плодове и зеленчукови сокове, ако е необходимо)</i></p> <p>-Ако движението на червата ви днес е нормално (2 пъти или повече), 30 минути преди вечеря се вземат <b>2 билкови капсули 'Digest Powers'</b> с вода . <i>Това е вашият брой капсули 'Digest Powers' за приемане.</i></p> <p>- Ако движението на червата ви днес <b>не е</b> нормално, 30 минути преди вечеря се вземат <b>3 билкови капсули 'Digest Powers'</b> с вода.</p> <p>- 2 или повече часа след вечеря, <b>вземете един шейк</b>, последван от вода.</p> <p>- Пийте най-малко 1 литър вода на ден.</p>
<p><b>Ден 3</b></p>	<p>-Намалете приема на храна с 60% от нормалния <i>(може да се вземат повече пресни плодове и зеленчукови сокове, ако е необходимо)</i></p> <p>-Ако движението на червата ви днес е нормално (2 пъти или повече), 30 минути преди вечеря се вземат <b>2 билкови капсули 'Digest Powers'</b> с вода . <i>Това е вашият брой капсули 'Digest Powers' за приемане.</i></p> <p>-Ако движението на червата ви днес <b>не е</b> нормално, 30 минути преди вечеря <b>вземете 4 стимулатора</b>.</p> <p>-2 или повече часа след вечеря, <b>вземете един шейк</b>, последван от вода</p> <p>-Пийте най-малко 1 литър вода на ден.</p>
<p><b>Ден 4</b></p>	<p><b>Ако движението на червата ви е нормално, може да започнете този период, в противен случай продължавайте да увеличавате капсулите 'Digest Powers' и да приемате един шейк дневно, докато нямате най-малко 2 изхождания на ден. (може да се вземат повече пресни плодове и зеленчукови сокове, ако е необходимо)</b></p> <p><b>Никаква храна не трябва да се консумира по време на периода на постене, 100%-ови плодове и зеленчукови сокове и Зелени Супер храни на прах Supergreens са разрешени (винаги ги приемайте най-малко 1.5 часа преди или след шейка, за да не се абсорбират).</b></p> <p>- Консумирайте <b>3 до 5 шейка на ден</b> с разлика поне 3 часа.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вземайте <b>билкови капсули 'Digest Powers'</b> (достатъчно, за да поддържат движението на червата ви) вечер, най-малко 2 часа преди или след шейка.</li> <li>- Ако движението на червата ви <b>не е активно</b>, вземайте <b>повече билкови капсули 'Digest Powers'</b>.</li> <li>-Ако стомахът ви е прекалено разхлабен, вземайте <b>по-малко билкови капсули 'Digest Powers'</b>.</li> <li>- Пийте най-малко 1 литър вода на ден.</li> </ul>
<p><b>Ден 5</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Консумирайте <b>3 до 5 шейка на ден</b> с разлика поне 3 часа.</li> <li>-Вземайте <b>билкови капсули 'Digest Powers'</b> (достатъчно, за да поддържат движението на червата ви) вечер, най-малко 2 часа преди или след шейка.</li> <li>- Ако движението на червата ви <b>не е активно</b>, вземайте <b>повече билкови капсули 'Digest Powers'</b>.</li> <li>-Ако стомахът ви е прекалено разхлабен, вземайте <b>по-малко билкови капсули 'Digest Powers'</b>.</li> <li>-Може да се приемат плодови и зеленчукови сокове и Зелени Супер храни на прах.</li> <li>- Пийте най-малко 1 литър вода на ден.</li> </ul>
<p><b>Ден 6</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Консумирайте <b>3 до 5 шейка на ден</b> с разлика поне 3 часа.</li> <li>-Вземайте <b>билкови капсули 'Digest Powers'</b> (достатъчно, за да поддържат движението на червата ви) вечер, най-малко 2 часа преди или след шейка.</li> <li>-Ако движението на червата ви <b>не е активно</b>, вземайте <b>повече билкови капсули 'Digest Powers'</b>.</li> <li>-Ако стомахът ви е прекалено разхлабен, вземайте <b>по-малко билкови капсули 'Digest Powers'</b>.</li> <li>-Може да се приемат плодови и зеленчукови сокове и Зелени Супер храни на прах.</li> <li>- Пийте най-малко 1 литър вода на ден.</li> </ul>
<p><b>Ден 7</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Консумирайте <b>3 до 5 шейка на ден</b> с разлика поне 3 часа.</li> <li>-Вземайте <b>билкови капсули 'Digest Powers'</b> (достатъчно, за да поддържат движението на червата ви) вечер, най-малко 2 часа преди или след шейка.</li> <li>-Ако движението на червата ви <b>не е активно</b>, вземайте <b>повече билкови капсули 'Digest Powers'</b>.</li> <li>-Ако стомахът ви е прекалено разхлабен, вземайте <b>по-малко билкови капсули 'Digest Powers'</b>.</li> <li>-Може да се приемат плодови и зеленчукови сокове и Зелени Супер храни на прах.</li> <li>- Пийте най-малко 1 литър вода на ден.</li> </ul>

<b>Ден 8</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Консумирайте <b>3 до 5 шейка на ден</b> с разлика поне 3 часа.</li><li>-Вземайте <b>билкови капсули 'Digest Powers'</b> (достатъчно, за да поддържат движението на червата ви) вечер, най-малко 2 часа преди или след шейка.</li><li>-Ако движението на червата ви <b>не е активно</b>, вземайте <b>повече билкови капсули 'Digest Powers'</b>.</li><li>-Ако стомахът ви е прекалено разхлабен, вземайте <b>по-малко билкови капсули 'Digest Powers'</b>.</li><li>-Може да се приемат плодови и зеленчукови сокове и Зелени Супер храни на прах.</li><li>- Пийте най-малко 1 литър вода на ден.</li></ul>
<b>Ден 9</b>	Можете да се продължи с поста, ако желаете или имате достатъчно компоненти, или да спрете днес (виж следващата страница).

## **Спиране на Постенето**

**Яжте само пресни плодове днес и на следващия ден**, а може да прибавите и **салата след това**. Продължавайте да вземате билкови капсули ‘Digest Power’ (30 минути преди вечеря), като ги намалявате с 1 на ден.

Вземайте също **по 1 капсула полезна бактерия** 1 час след вечеря, докато свършат.

**След тези 3 дни на "прекъсване на постенето"**, можете да започнете да ядете по-тежка храна, но **консумирането най-вече на алкално формиращите храни от таблицата на следващата страница е силно препоръчително** - и разбира се чисто веганство.

Коремни преси или упражнения за корема могат да помогнат за укрепване на мускулите на стомаха и на дебелото черво и да подпомогнат изхождането.

## **Календар на Пречистването (Облекчен Метод)**

Дебелото черво може да бъде прочистено без да е необходимо въздържане от храна. Въпреки че въздържането от храна и придържането към сок докато постим е най-ефективният метод и повечето хора могат да го изпълнят, има и друг начин да се пречистим. Това е, като го правим малко по-бавно, за по-дълъг период от време и като ядем по-лека, по-здравословна храна.

### **Инструкции:**

- За да се пречистите по този начин, може да следвате календара по-горе, но в дните 4+, трябва да консумирате 2-3 шейка на ден, а също и да ядете само алкалообразуваща храна от таблицата в края.
- Приемайте шейка най-малко 2 часа преди и след храна.
- Шейкът да е първото нещо, което приемате сутрин и 30 минути вечер преди лягане.
- Може да продължите пречистването докато ви свършат билковите капсули „Digest Power“ или лечебната глина ‘Toxin Remover’.

## Въпроси и Отговори

### Трябва ли да посещавам често тоалетната?

Вие ще ходите по-често в тоалетната, но това няма да бъде непоносимо, само естествено движение на червата. Билковите капсули Digest Power са предвидени да действат внимателно, в съответствие с тялото ви. Ще откриете, че е бързо, лесно и удобно да имате три или повече изхождания на ден.

### Трябва ли да пия повече вода и сок между шейковете?

Да, със сигурност. Ако сте гладни, най-доброто време да се консумира всичко, което искате да се "абсорбира" е 1,5 часа след шейка. Ние препоръчваме нашата Зелена Суперхрана (<http://www.detox.net.au/superfood>) със сок, това помага да се алкализират тялото и да се улесни процеса на пречистване. Ако нямате това, тогава всяка смес от зелена суперхрана като пшенична трева, ечемичена трева и подобни е добре. Моля, уверете се, че е органична и без пълнители като соев лецитин. Пиенето на допълнително вода по всяко време също помага много.

### Кога ще започна да виждам да излиза слюзестата плака?

Повечето хора съобщават, че виждат слюзестата плака на втория или третия ден. Това е така, защото на дебелото черво му е нужно време да се изпразни от твърдата храна и да започне по-дълбоко ниво на пречистване. Може да изберете да направите допълнителни пет дни само на течности, общо за 10 дни, дори и след като прочистващите продукти свършат, а може и да си закупите 2 комплекта за пречистване и да ги направите заедно. Много хора, които са направили това са установили, че най-много слюз всъщност излиза в дните от шести до девети.

### Как ще се чувствам, докато правя прочистването?

Всеки човек се чувства различно докато се пречиства. Някои хора се чувстват много енергични и по-живи по време на процеса, а други не, докато не завършат пречистването. Възможно е също редуване на чувството за прекрасно усещане или пък меланхолия.

Понякога може да има неудобства, които се наричат реакции на прочистването, които са знак, че тялото ви се освобождава от токсините. Ако тялото е готово, някои хора може дори да изпитат дълбоко прочистваща реакция. Това може да се случи по време на прочистването, но по-вероятно ще се появи известно време по-късно, когато сте изградили вашата сила. Всички тези преживявания са мъдростта на тялото по време на работа, когато се фокусира върху областите, които трябва да достигнат оптимално здраве. Всеки дискомфорт на пречистването е само временно и винаги води до повече енергия, жизненост и обновено здраве.

### Мога ли да се упражнявам, докато правя Био Колон Клийнз?

Ако се чувствате добре и силни, да се упражнявате е хубаво, но не се насилвайте прекалено; ходенето е прекрасно, но вдигането на тежести не е добра идея.

### Какво е диета само на течности?

[Bulgaria.TheBioCleanse.com](http://Bulgaria.TheBioCleanse.com)



Диета само на течности означава да не се приема никаква твърда храна или твърди храни, които са били втечнени или смесени с блендер. Течностите трябва да бъдат чисти и филтрирани. Това ще позволи лечебната глина Toxin Remover лесно да се свърже с повърхността на червата, без намесата на твърда храна, покриваща тяхната повърхност.

Препоръчителни течности са: чиста вода, прецеден билков чай, прецеден органичен ябълков сок и прецеден органичен растителен бульон. Най-добре е вие да си направите пресен ябълков сок от органични, сурови ябълки, като използвате сокоизстисквачка. Сокът в бутилки или пакети е минал през висока температура, която унищожава добрите ензими, жизнена сила и много витамини. Все пак 100%-тов плодов сок е добре да използвате, ако това е всичко, което е на ваше разположение. Тъй като не е възможно да си изцедите ябълки предварително, за да вземете сока за работа или в движение, защото сокът се окислява и става кафяв в рамките на минути, възможно решение е да приемате пресен сок, когато сте у дома и бутилиран /пакетиран сок всеки път, когато напускате дома си.

Ако бутилиран/пакетиран сок е всичко, което е достъпно за вас, по-добре е да се пречистите с това, отколкото да не се пречистите изобщо. Просто избягвайте концентрираните на прах или бутилирани сокове, които имат само частично съдържание на плодов сок, съдържат захар и/или други добавки и не са биологично отгледани.

### **Ще бъда ли гладен?**

Приемането на лечебната глина 'Toxin Remover' 3-5 пъти на ден значително ще намали глада ви. Също така, можете да приемате пресни плодови и зеленчукови сокове, органичен зеленчуков бульон, Зелена Суперхрана или повече ябълков сок, ако имате нужда от малко допълнителна енергия. Повечето хора съобщават, те не се чувстват гладни по време на прочистване.

### **Имам нужда от повече от 4 билкови капсули Digest Power, за да имам 2 или повече изхождания дневно. Това нормално ли е?**

Да, нормално е, защото сте открили това, от което тялото ви се нуждае. Средната доза е 1-3 капсули за хора, които естествено имат чести движения на червата. Тези, които са с тежък запек, което означава, че обикновено се изхождат само веднъж седмично, ще открият, че може да се наложи да вземат повече от 10 капсули на ден. Броят на капсулите, който работи за вас, без значение колко много или колко малко е правилния им брой, е вашето необходимо количество.

### **Колко кофеин мога да приемам докато се пречиствам?**

Най-добре е да не го консумирате изобщо. Кофеинът е токсичен в тялото и стимулира прекомерно бъбреците, надбъбречните жлези и сърцето.

Кофеинът пристрастява и ако изпитвате симптоми на липса докато се пречиствате, ви препоръчваме 1 чаша черен чай на ден със стевия или кленов сироп.

### **Има ли нещо, което трябва да правя след пречистването?**

Да се придържаме към веганска диета е най-доброто нещо, което може да се направи, с колкото се може повече алкалообразуващи храни (виж таблицата в края).

През първата година на този преход, ние препоръчваме да се прави пречистване веднъж на всеки 3 месеца.

За ежедневно пречистване и поддържане с високо хранителна дневна добавка, опитайте тази 100% Органична Суперхрана (<http://www.detox.net.au/superfood>). В тази формула има 7 от най-високо качество, 100% сертифицирани органични съставки, избрани след много месеци на обучение и изследване. Смятаме, че това е най-добрата суперхрана и една от малкото на пазара, което е 100% сертифицирана биологично отгледана. Тя е отлична с плодов сок, възстановява тялото, добавя жизненоважни минерали и витамини и дава много енергия.

### **Колко често трябва да правя Пречистваното на Червата?**

На този въпрос най-добре може да се отговори, когато слушате тялото си. Но като цяло, веднъж на всеки 2 – 3 месеца през първата година и веднъж на всеки шест месеца след това.

## **Допълнителни източници:**

### **Обща Здравна Информация**

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

### **Купи Висококачествена Програма Пречистване на Червата (9 дневно пречистване)**

<http://www.TheBioCleanse.com>

(добре е да се прави на всеки 3 месеца, докато не се почувствате напълно чисти)

### **Прочистване на Черния Дроб и Жлъчния Мехур**

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

(прекрасно е да се направи поне веднъж в живота ви, може да се направи 2 седмици след първото пречистване на червата)

### **Пречистване от Тежки Метали**

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

(чудесно е за хора, които са имали или имат пломби от амалгама(сребро), но най-напред следва да заменят тези пломби с пластмасови)

### **Рецепти за Зелена Суперхрана**

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

<p><b>Киселиннообразуващи храни</b> (тежки за тялото)</p>	<p><b>Алкалообразуващи храни</b> (Консумирането е свободно, леко и пречистващо)</p>
<p>Алкохол Всякаква преработена храна с пшенично или „бяло“ брашно Черен пипер Бутилирани подправки за салати Всякакъв Хляб Торти Консервирана и замразена храна Шоколад Цигари Кафе Оплакването Готвени зърнени, (<b>освен</b> Просо и Киноа) Млечни продукти (масло, сирене, сладолед, мляко, и т.н.) Дистилиран оцет Яйца Храни, готвени с олио Плодове, които са били полирани или третирани със сяр Месо, риба, птици, черупчести Ядки, семена и бобови растения Макарони Пуканки Преработени житни растения Преработени млека (соево, оризово, бадемово, овесено) Сол Содени бисквити Безалкохолни напитки Захар Чай (с изключение на билков, чай без кофеин) Тофу и соеви продукти</p>	<p><i>(Изследвания са показали, че органичното производство има 300% повече минерали и хранителна стойност, отколкото търговски отглежданата продукция.)</i></p> <p>Всички пресни плодове Всички сурови зеленчуци Всички зелени салати Всички филизи – зърнени, бобови, семена, ядкови Ябълков оцет (суров) Фурми Сушени кайсии Сушени смокини Приемане Морски водорасли Fresh or dried seasoning herbs Пресни или сушени сезонни билки Пресен, суров сок Заваблението Грейпфрут — Да не се смесват цитруси или пъпеши с каквато и да е друга храна Билкови чайове — без кофеин Радостта Кленов сироп, органичен Дини Просо Меласа Лимски Фасул Картофи Киноа Стафиди Суров, студено пресован органичен зехтин Сурово, студено пресовано органично ленено олио</p>



**Въпроси:** Моля, пишете на ел.поща: [questions@thebiocleanse.com](mailto:questions@thebiocleanse.com) или посетете <http://bulgaria.thebiocleanse.com> за повече информация.