



Bio
Cleanse
EFFECTIVE NATURAL HEALING

Bio Reinigung WIRKSAM NATUERLICH HEILEND

ANLEITUNGSHEFT

BIOLOGISCHE
DARMENTGIFTUNG

Die wahrscheinlich beste Darmreinigung der Welt

Wichtig

**Lesen Sie das ganze Dokument
bevor Sie mit der Reinigung beginnen**

Es ist sehr wichtig, dieses Dokument zu lesen, denn die Reinigung beinhaltet in gewissen Masse eine Dauer einer leichten Nahrungsaufnahme, welches wenn es korrekt gemacht wird, eine gesundheitsfoerdernde und wundervolle Erfahrung sein kann.

VERZICHTSERKLAERUNG

PHYSISCHER ZUSTAND

Sie sollten diese Reinigung nur einnehmen, wenn Sie in allgemeiner guter Gesundheit sind. Bitte nehmen Sie die Reinigung nicht ein, wenn Sie ernsthaft krank sind oder eine akute Infektion haben oder sich von einer ernsthaften Krankheit oder Operation erholen. Nehmen Sie nicht die Reinigung ein, wenn Sie extreme Schwachen oder extreme Maengel haben; Nehmen Sie die Reinigung nicht ein, wenn Sie einen Zustand haben, der Sie behindern wuerde, die Reinigung richtig einzunehmen: Zum Beispiel, wenn Sie Schwierigkeiten beim Schlucken haben, wenn Sie Leibscherzen haben, unnormale Einengung der Stenose der Speiseroehre oder des Darms, eine akute Entzuendung des Magen Darm Traktes, Darmverschluss, Durchfall, oder Erbrechen, dann nehmen Sie die Reinigung nicht ein. Wie gewoehnlich, sollten Sie immer Ihren Gesundheitsfuersorgepraktiker nach Rat fragen.

Schwangerschaft

Sie sollten diese Reinigung nicht einnehmen, wenn Sie schwanger sind, versuchen schwanger zu werden, oder stillen. Wenn Sie waehrend der Reinigungskur schwanger werden, sollten Sie sofort mit der Reinigung aufhoeren.

Verstopfung

Diese Reinigung wird nicht empfohlen, wenn Sie ernsthaft verstopft sind. Wenn Sie einen harten, geschlossenen Stuhlgang jede 3 bis 10 Tage haben, dann nehmen Sie diese Reinigung nicht ein. Stattdessen empfehlen wir Ihnen, dass Sie Digest Power fuer einen Monat einnehmen bevor Sie mit der Reinigung beginnen. Das folgend, empfehlen wir Ihnen die Alternative 2 zu waehlen: Sanfte Reinigung wenn Sie diese Reinigung einnehmen. Nachdem Sie die Reinigung beendet haben, koennen Sie sofort mit einer anderen Reinigung anfangen, dieses Mal waehlen Sie die staerkste Alternative 1: Vollstaendige Staerkungsreinigung.

Arzneimittelanwendung

Wenn Sie Schluckmedikamente mehr als einmal am Tag einnehmen, dann wird empfohlen, dass Sie Alternative 2 einnehmen: Sanfte Reinigung. Der staerkere Plan von Alternative 1: Full strength cleanse koennte die Aufnahme Ihrer Medikamente behindern und die Wirksamkeit mindern. Hinweis: Wenn Sie irgendein verschriebenes Medikament einnehmen, empfehlen wir, dass Sie es 1.5 Stunden zwischen den Mixgetraenk einnehmen – das heisst, 1.5 Stunden nach Ihrem vorherigen Mixgetraenk und 1.5 Stunden vor ihren naechsten Mixgetraenk – um zu vermeiden, dass es von dem Toxin Remover aufgesaugt wird

Glueckwuensche fuer den Kauf von dem wir glauben, dass es die heute verfuegbar beste Darmreinigung ist

Unsere Kraeuterkenner haben nur die besten biologischen, gesammelten und chemiefreien Zutaten sorgfaeltig ausgewaehlt und gemischt um Ihnen die wirksamste Reinigung zu bieten und um Ihnen zu helfen die Giftstoffe aus Ihren Koerper zu entfernen, die Sie in nur 9 Tagen gut aussehen und fantastisch fuehlen laesst

Die Bio Darmreinigung ist ein ziehmlich wirksamer Weg die angestauten Giftstoffreste von Ihren Koerper zu entfernen. Wenn eine Person saeure bildenes Essen verzehrt, reagiert der Koerper damit Schleim abzusondern, um das Verdauungssystem zu schuetzen. Wenn ein Uebermass an diesem Essen verzehrt wird, wird im Zeitablauf der Schleim hart wie Gummi – und ist schwer zu entfernen. Der Digest power in dieser Reinigung wurde besonders formuliert, um zu helfen diese Ansammlung weicherzumachen – oefters bezeichnet als Mucoïd Plaque–

solange der Toxin Remover bindet und hilft den Mucoïd Plaque und Giftstoffe zu beseitigen, werden sie vom Koerper abgeloest und waehrend der Reinigung in einer natuerlichen Weise durch den taeglichen Stuhlgang ausgeschieden.

Diese Reinigung kann auch als Schlankkeitskur betrachtet werden, da es hilft den Koerper zum natuerlichen Gewicht zurueckzukehren. Wenn das Verdauungssystem nicht effizient funktioniert, ist der Koerper nicht faehig die Giftstoffe schnell genug auszuscheiden, so bleiben sie im Koerper und haeufen sich im Zeitablauf an. Der Koerper versucht die Auswirkungen dieser Giftstoffe ueber die inneren Organe zu mindern, indem es in Koerperfett gespeichert wird oder verduennt es durch Wasserzurueckhaltung. Da waehrend der Reinigung die Giftstoffe durch die sanfte Anregung von Digest Power abgeloest werden und aufgesaugt und beseitigt werden mit dem Toxin Remover, stellen Sie fest, dass Koerperfett und Wasserzurueckhaltung verringert werden.

Wenn Sie Probleme haben an Gewicht zuzunehmen und zu duenn sind, kann es sein, dass ihr Koerper, anders mit den Giftstoffen umgeht und sogar noch, dass ihre ungleichmaessige Verdauung nicht die ausreichende Aufnahme der Naehrstoffe erlaubt, auf diese Weise dem Koerper entzieht, was er braucht. Eine Darmreinigung wuerde in diesem Fall helfen

Wenn die Reinigung beendet ist, werden probiotic Kapseln eingenommen, um freundliche Bakterien im Darm wiedereinzufuehren und um das Verdauungssystem in seinen besten Zustand wiederherzustellen.

Dieser Fuehrer gibt Ihnen alle Anweisungen, die sie brauchen um die Reinigung durchzufuehren.

Danke, dass Sie Bio Darmreinigung gekauft haben. Wir wuenschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Reinigung!

VOLLREINIGUNG – KALENDER ZUSAMMENFASSUNG

Tag 1	Verringern Sie die Nahrungsaufnahme vom ueblichen auf 70% . Nehmen Sie Digest Power 30 Minuten vor dem Abendessen. Nehmen Sie das Mixgetraenk 2 Stunden spaeter.
Tag 2	Verringern Sie die Nahrungsaufnahme vom ueblichen auf 50%. Nehmen Sie Digest Power 30 Minuten vor dem Abendessen. Nehmen Sie das Mixgetraenk 2 Stunden spaeter.
Tag 3	Verringern Sie die Nahrungsaufnahme vom ueblichen auf 40%. Nehmen Sie Digest Power 30 Minuten vor dem Abendessen. Nehmen Sie das Mixgetraenk 2 Stunden spaeter.
Tag 4-8	Verzehren Sie nur Saefte, trinken Sie 3-5 Mixgetraenke pro Tag, nehmen Sie Digest Power am Abend mit Abstand von 2 Stunden von den Mixgetraenken.
Tag 9	Fuehren Sie frisches Obst und Salat ein. Nehmen Sie Digest Power 30 Minuten vor dem Abendessen ein und ein Mixgetraenk nach 2 Stunden.

WICHTIG

**Lesen Sie das ganze Dokument
bevor Sie mit der Reinigung beginnen**

LEICHTERE REINIGUNG - KALENDER ZUSAMMENFASSUNG

Tag 1	Verringern Sie die Nahrungsaufnahme vom ueblichen auf 70% . Nehmen Sie Digest Power 30 Minuten vor dem Abendessen. Nehmen Sie das Mixgetraenk 2 Stunden spaeter.
Tag 2	Verringern Sie die Nahrungsaufnahme vom ueblichen auf 50% . Nehmen Sie Digest Power 30 Minuten vor dem Abendessen. Nehmen Sie das Mixgetraenk 2 Stunden spaeter.
Tag 3	Verringern Sie die Nahrungsaufnahme vom ueblichen auf 40% . Nehmen Sie Digest Power 30 Minuten vor dem Abendessen. Nehmen Sie das Mixgetraenk 2 Stunden spaeter.
Tag 4-14	Verzehren Sie nur basen formendes Essen von der Liste, die am Ende dieses Dokumentes ist, trinken Sie 2-3 Mixgetraenke pro Tag, nehmen Sie Digest Power 30 Minuten vor dem Abendessen ein
Tag 15	Nehmen Sie Digest Power 30 Minuten vor dem Abendessen ein und ein Mixgetraenk nach 2 Stunden. Sie koennen anfangen schweres Essen zu verzehren

WICHTIG

**Lesen Sie das ganze Dokument
bevor Sie mit der Reinigung beginnen**

Zustände und Medikamente, die mit dem Bio Darmreinigungsset interagieren koennen

Wenn Sie die folgenden Zustände haben oder die folgenden Medikamente benutzen, fragen Sie vor der Reinigung Ihren Arzt oder Kraueterkenner

MEDIKAMENT	ZUSTAND
<ul style="list-style-type: none"> • Blutgerinnungshemmendes Medikament • Antithrombozyt Medikament • Blutdrucksenker • Aspirin • Kortikosteroids • Harntreibende Medikamente • Herz Medikamente • Insulin • Verstopfte Gallenblase/ Gallensteine 	<ul style="list-style-type: none"> • Diabetes • Herzkrankheit • Zwerchfellbruch • Bluthochdruck • Unterzuckerung • Hypokaliaemie • Nierenleiden • Leberleiden • Sehr verstopft (Nehmen Sie nur Kraeuterreinigungskapseln fuer einen Monat, wie erkluert auf Seite 4)

BESONDERE DIAET

Diese Reinigung ist 100% biologisch und ohne Chemie und fuer alle geeignet einschliesslich Vegetarier, Veganer, Zoeliakie, und laktoseintolerante Leute.

*Die Anweisungen in diesem Anleitungsheft wurden nicht von der Bundesbehoerde zur Ueberwachung von Nahrungs und Arzneimitteln ausgewertet. Dieses Produkt ist nicht dafuer gedacht Krankheiten zu diagnostizieren, behandeln, heilen oder vorzubeugen



BIO REINIGUNGSSET INHALT

Das Set beinhaltet

- 1 Flasche mit 90 vegane Digest Power Kapseln
- 1 Flasche 300 g (10.1 Kubikmeter) Toxin Remover
- 1 Flasche beinhaltet 30 vegane probiotic Kapseln
- Anleitungsheft

Digest Power Kapseln werden genommen, um den Darm zu stimulieren und um die Abfallstoffe so schnell und effizient wie moeglich zu entfernen. Es stimuliert und foerdert auch andere Ausscheidungorgane wie die Leber. Der Digest Power macht den Mucoïd in dem Darm weicher und foerdet seine Loesung.

Toxin Remover ist ein graues Pulver, das eine perfekte ausgeglichene Kombination aus Bentonit, Flohsamenschalen und Ingwer ist. Das Ziel des Toxin Remover ist, die Giftstoffe aufzusaugen, die waehrend der Reinigung geloest werden, wenn sie in den Darm gehen und auf diese Weise vorzubeugen, dass diese Giftstoffe wieder in die Blutbahn hineingehen. Toxin Remover ist sehr wirksam, alten Mucous zu binden und es zu entfernen.

Diese Mixtur hat extrem hohe saugfaehige Eigenschaften: das totale saugfaehige Oberflaechengebiet von jeder Portion von Bentonit ist ueber 400 Quadratmeter! Die probiotic Kapseln werden genommen, wenn die Reinigung beendet ist, um die freundlichen Bakterien wieder in den Darm einzufuehren, so dass unfreundliche keine Chance haben sich zu entwickeln.

UNTERSUCHT, GETESTED & ZERTIFIZIERT

Wir glauben an biologisch, deshalb benutzen wir so viel wie moeglich biologisch in unseren Produkten. Wir testen auch um zu bestaetigen, dass sie frei von Dingen sind, die Sie nicht verzehren wollen. Die Kraeuter werden nicht nur geerntet sondern von Experten geerntet so werden sie im Hoehepunkt ihrer Wirksamkeit gepflueckt und natuerlich bei niedrigen Temperaturen getrocknet um ihre Guete zu bewahren.

Die Kraeuterformel, die wir verkaufen, ist ein Ergebnis von jahrelanger Forschung. Wir bieten eine Geld zurueck garantie –wenn sie nicht zufrieden sind, werden wir es Ihnen komplett

zurueckerstatten. Kontaktieren Sie uns durch unsere Webseite um uns zu sagen, dass Sie nicht zufrieden sind, so dass wir uns bemuehen koennen unsere Produkte weiter zu verbessern und umgehend Ihre Rueckerstattung vorbereiten koennen

WIE MAN EINEN TOXIN REMOVER MIXGETRAENK MACHT

- 1 Essloeffel (8,5 Kubikmeter oder 2 Teeloeffel) Toxin Remover
- 200 ml (7 Kubikmeter) Apfelsaft *

Um das Mixgetraenk zu machen, mischen Sie 1 Loeffel Toxin Remover mit 200 ml (ein grosses Glass oder 7 Kubikmeter) 100% Apfelsaft in einem Glass. Mischen Sie das Mixgetraenk gut und trinken Sie es sofort.

- Trinken Sie 200 ml (7 Kubikmeter) reines Wasser gleich nach dem Mixgetraenk

Es ist sehr wichtig das Glass Wasser zu trinken, weil die Toxin Remover Mixtur sich weiter im Magen und Darm ausdehnt nachdem Sie es trinken. Wenn Sie nicht das Glass Wasser trinken, saugt die Mischung Fluessigkeit von Ihrem Koerper auf und das fuehrt dazu, dass Sie dehydriert werden und es schwer macht spaeter fuer einen geschmeidigen Stuhlgang. Sie sollten 6 bis 8 Glaesser Wasser taeglich trinken, wenn Sie auf Reinigung sind

* Fuer den Apfelsaft empfehlen wir frisch gepressten Apfelsaft aus 100% biologischen Aepfeln gemacht, wenn Sie keinen frisch gepressten Saft bekommen koennen und muessen sich auf Ladengekauften verlassen, waere das beste 100% biologischen Apfelsaft nicht aus Konzentrat. Bitte vermeiden Sie nicht biologischen Apfelsaft aus Konzentrat

TAEGLICHER STUHLGANG

Waehrend dieser Reinigung nehmen Sie Digest Power Kapseln jede Nacht ein, um den Stuhlgang zu beguenstigen. Auch wenn Sie gelegentlich verstopft sind und finden, dass Sie zusaetzliche Unterstuetzung brauchen, um einen Stuhlgang zu haben

An diesen Tagen koennen Sie die Digest Power Kapseln erhoehen. Sie sollten niemals einen Tag ohne Stuhlgang haben

REINIGUNGSKALENDER

Es gibt 3 Abschnitte der Reinigung:

ABSCHNITT 1: VORREINIGUNG

ABSCHNITT 2: HAUPTREINIGUNG

ALTERNATIVE 1: VOLLSTAENDIGE STAERKUNGSREINIGUNG

Diese Alternative bietet den staerksten Reinigungseffekt

ALTERNATIVE 2: SANFTE REINIGUNG

Diese Alternative bietet den sanftesten Reinigungseffekt.

ABSCHNITT 3: NACHREINIGUNG

ABSCHNITT 1: VORREINIGUNG

Das Ziel der Vorreinigung ist schrittweise die Nahrungseinnahme ueber einen Zeitraum von 3 Tagen zu reduzieren, um Ihren Koerper auf die Hauptreinigung vorzubereiten. Dies ist auch die Zeit um die Zahl der Digest Power Kapseln zu bestimmen, die Sie nehmen muessen, um einen regelmaessigen Stuhlgang fuer jeden Tag zu bestimmen

An jeden Tag der Vorreinigung, verringern Sie ihre Nahrungsaufnahme zu der angegebenen Menge. Wenn Sie noch hungrig sind, koennen Sie extra frisches Obst oder Gemuesesaefte verzehren

Wenn Sie nach 3 Tagen guten Stuhlgang haben, dann sind Sie bereit fuer die Hauptreinigung sonst verlaengern Sie den Vorreinigungszeitraum und erhoehen Sie die Anzahl der Digest Power Kapseln auf 1 pro Tag und fahren fort 1 Mixgetraenk am Ende des Tages zu nehmen, bis Sie mindestens 2 Stuhlgaeuge pro Tag haben.

Tag 1

- **Verringern Sie die Nahrungsaufnahme vom ueblichen auf 70%
(also essen Sie weniger als ueblich 30%)**
- 30 Minuten vor dem Abendessen (letzte grosse Mahlzeit am Tag) nehmen Sie 2 Digest Power Kapseln mit Wasser.
- 2 oder mehr Stunden nach dem Abendessen (letzte grosse Mahlzeit am Tag), und eine Stunde bevor Sie zu Bett gehen, nehmen Sie den Toxin Remover Mixgetraenk und schliessen es mit Wasser ab (es muss immer mit Wasser abgeschlossen werden).
- Wenn Sie verschriebene Medizin einnehmen, nehmen Sie es 1.5 Stunden zwischen den Mahlzeiten – das heisst, 1.5 Stunden nach Ihren vorherigen Mixgetranke und 1.5 Stunden

vor Ihren naechsten Mixgetraenk – um zu vermeiden, dass es von den Toxin Remover aufgesaugt wird.

Tag 2

- **Verringern Sie die Nahrungsaufnahme vom ueblichen auf 50%**
- Wenn Sie heute guten Stuhlgang hatten (2 oder mehrere Male), 30 Minuten bevor dem Abendessen (letzte grosse Mahlzeit am Tag), nehmen Sie dieselbe Anzahl der Digest Power Kapseln mit Wasser, wie Sie es gestern taten
- Wenn Sie heute KEINEN guten Stuhlgang hatten, muessen Sie die Anzahl der Digest Power Kapseln auf 1 erhoehen. Also wenn Sie gestern 2 Kapseln eingenommen haben, muessten Sie heute 3 Kapseln einnehmen. 30 Minuten vor dem Abendessen (letzte grosse Mahlzeit am Tag) nehmen Sie die notwendige Anzahl der Digest Power Kapseln mit Wasser ein.
- 2 oder mehr Stunden nach dem Abendessen (letzte grosse Mahlzeit am Tag), und eine Stunde bevor Sie zu Bett gehen, nehmen Sie den Toxin Remover Mixgetraenk und schliessen es mit Wasser ab (es muss immer mit Wasser abgeschlossen werden).
- Wenn Sie verschriebene Medizin einnehmen, nehmen Sie es 1.5 Stunden zwischen den Mahlzeiten – das heisst, 1.5 Stunden nach Ihren vorherigen Mixgetrank und 1.5 Stunden vor Ihren naechsten Mixgetraenk – um zu vermeiden, dass es von dem Toxin Remover aufgesaugt wird.

Tag 3

- **Verringern Sie Ihre taegliche Nahrungsaufnahme vom ueblichen auf 40%**
- Wenn Sie heute guten Stuhlgang hatten (2 oder mehrere Male), 30 Minuten vor dem Abendessen (letzte grosse Mahlzeit am Tag), nehmen Sie dieselbe Anzahl der Digest Power Kapseln mit Wasser, wie Sie es gestern taten
- Wenn Sie heute KEINEN guten Stuhlgang hatten, muessen Sie die Anzahl der Digest Power Kapseln auf 1 erhoehen Also wenn Sie gestern 2 Kapseln eingenommen haben, muessten Sie heute 3 Kapseln einnehmen. 30 Minuten vor dem Abendessen (letzte grosse Mahlzeit am Tag) nehmen Sie die notwendige Anzahl der Digest Power Kapseln mit Wasser ein.
- 2 oder mehr Stunden nach dem Abendessen (letzte grosse Mahlzeit am Tag), und eine Stunde bevor Sie zu Bett gehen, nehmen Sie den Toxin Remover Mixgetraenk und schliessen es mit Wasser ab (es muss immer mit Wasser abgeschlossen werden).
- Wenn Sie verschriebene Medizin einnehmen, nehmen Sie es 1.5 Stunden zwischen den Mahlzeiten – das heisst, 1.5 Stunden nach Ihren vorherigen Mixgetrank und 1.5 Stunden vor Ihren naechsten Mixgetraenk – um zu vermeiden, dass es von dem Toxin Remover aufgesaugt wird.

Einleitung

ABSCHNITT 2: HAUPTREINIGUNG

Sie haben 2 Alternativen, wie Sie die Hauptreinigung durchfuehren wollen. Welchen Weg Sie auch immer waehlen, sie werden gewiss einen tiefgruendige Veraenderung in Ihrer Gesundheit feststellen.

ALTERNATIVE 1: VOLLSTAENDIGE STAERKUNGSREINIGUNG

Diese Alternative bietet den staerksten Reinigungseffekt

- 5 Tage Hauptreinigung, nur frische Frucht und Gemuesesaefte trinken, Digest Power Kapseln einmal am Tag nehmen und 3 bis 5 Toxin Remover Mixgetraenke pro Tag. Machen Sie sich keine Sorgen, sie werden sich nicht hungrig fuehlen. Am Tag werden Sie sich grossartig fuehlen und der Toxin Remover nimmt den Hunger weg.

Wussten Sie, dass Fasten den Reinigungsprozess ausloest, welches jede Zelle und Gewebe im Koerper beeinflusst? Es beseitigt tote und sterbende Zellen waehrend es die Erneuerung der neuen Zellen foerdert. Waehrend eines Fastens, werden Giftabfallprodukte, die die Ernaehrung der Zellen schaedigen entfernt durch die Wiederherstellung der normalen Stoffwechselrate und hoehere Sauerstoffzufuhr der Zellen.

Zehn Prozent unserer Kalorieneinnahme wird gewoehnlich fuer den Kaugang, Verdauung, Aufnahme und Ausscheidung genutzt. Wenn wir fasten, kann diese Energie in Richtung verbesserte Immunfunktion, Ausscheidung und neuer Zellwachstum umgeleitet werden. Tatsaechlich machen Sie den Alterungsprozess rueckgaengig. Ihre Reinigung kann der erste Schritt zu einem Uebergang von einer giftigen, saeurehaltigen und niedrigen Energy/Vibration Lebensstil zu einen sauberen, basischen hohen Lebensstil werden

- Waehrend der Vorreinigung, haben Sie die Anzahl der Digest Power Kapseln, die Sie jeden Tag fuer die Hauptreinigung nehmen muessen, festgelegt

- Waehrend der Hauptreinigung nehmen Sie den Toxin Remover Mixgetraenk jede 3 Stunden total 3 bis 5 mal am Tag ein.

Ein Beispiel wuerde sein 8 Uhr, 11Uhr, 14 Uhr, 17 Uhr, & 20 Uhr.

- Das erste Mixgetraenk sollte sofort nach dem man aufgestanden ist, verzehrt werden. Es ist wichtig, dass Sie mindestens 3 Mixgetraenke pro Tag einnehmen und dass sie mindestens einen Abstand von 2-3 Stunden haben. 3 Stunden Abstand, wenn Sie zusaetzlichen Saft wollen und haben Sie es in der Mitte der Zeitluecke
- Wenn Sie vergessen ein Mixgetraenk zu nehmen, ist es okay. Sie koennen es nehmen so bald Sie sich erinnern, aber dann halten Sie sich an den originalen Zeitplan und trinken Sie das Mixgetraenk zur originalen vorgesehenen Zeit.
- Kein Essen sollte waehrend des 5 Tage Zeitraumes der Hauptreinigung verzehrt werden
- 100% Frucht und Gemuesesaefte und Supergreens sind okay zu nehmen (nehmen Sie sie mindestens 1.5 Stunden zwischen den Mixgetraenken – das heisst 1.5 Stunden nach den vorherigen Mixgetraenk und 1.5 Stunden bevor Ihren naechsten Mixgetraenk – so dass, sie nicht aufgesaugt werden.). Trinken Sie viel reines Wasser.
- Wenn Sie verschriebene Medizin nehmen, nehmen Sie es 1.5 Stunden zwischen den Mixgetraenken – das heisst 1.5 Stunden nach dem vorherigen Mixgetraenk und 1.5 Stunden bevor Ihren naechsten Mixgetraenk– um zu vermeiden, dass es von dem Toxin Remover aufgesaugt wird.

Tage 4-8 Vollstaendige Staerkungsreinigung

Anzahl der Digest Power Kapseln, die einzunehmen sind: _____

- Verzehren Sie 3 bis 5 Toxin Remover Mixgetraenke am Tag, mindestens einen Abstand von 2-3 Stunden, jedes abgeschlossen mit einem Glass reines Wasser .
- 2 oder mehr Stunden nach Ihren letzten Mixgetraenk und eine Stunde bevor Sie zu Bett gehen, nehmen Sie Digest Power Kapseln.
- Wenn Sie heute KEINEN Stuhlgang hatten, erhoehen Sie die Anzahl der Digest Power Kapseln auf 1 und machen Sie sich eine Notiz von Ihrer neuen Anzahl oben.
- Wenn Sie Durchfall haben sollten, verringern Sie die Anzahl der Digest Power Kapseln, die Sie einnehmen auf 1 und machen Sie sich eine Notiz von Ihrer neuen Anzahl oben.

Alternative 2: Sanfte Reinigung

Diese Alternative bietet Ihnen den sanftesten Reinigungseffekt.

- 10 oder mehr Tage der Hauptreinigung, nehmen Sie Digest Power Kapseln einmal am Tag, nehmen Sie 2 oder 3 Toxin Remover am Tag und gesundes alkalisch formendes veganes Essen von der Liste am Ende dieses Handbuches

Die Hauptreinigung kann vollzogen werden, ohne dass man auf Essen verzichten muss. Obwohl auf Essen verzichten und eine Saftdiät während des Fastens aufrechtzuerhalten die effektivste Methode ist und die meisten Leute können es beenden, es gibt auch einen anderen Weg der Reinigung. Das heißt man macht es ein wenig langsamer über einen längeren Zeitraum und isst eine leichtere und gesündere Diät. Dies ist eine gute Alternative für diejenigen, die eine allgemeine Verbesserung ihres Verdauungssystems suchen. Dieses Programm dauert 14 oder mehr Tage während man ein gesundes alkalisch formendes Essen isst.

- Während der Vorreinigung, bestimmen Sie die Digest Power Kapseln, die Sie für die Hauptreinigung nehmen müssen. Machen Sie sich eine Notiz auf Seite 28 als Erinnerung.
- Während der Hauptreinigung, nehmen Sie 2 oder 3 Toxin Remover Mixgetränke pro Tag und gesundes alkalisch formendes Essen von der Liste am Ende dieses Handbuches.
- Wenn Sie vergessen ein Mixgetränk zu nehmen, ist es okay. Sie können es nehmen sobald Sie sich erinnern aber halten Sie sich an den originalen Plan und trinken Sie Ihr nächstes Mixgetränk zur originalen geplanten Zeit.
- Nehmen Sie Toxin Remover Mixgetränke mindestens 2 Stunden zwischen Mahlzeiten, das heißt 2 Stunden nach dem Sie zuletzt gegessen haben und 2 Stunden bevor Sie als nächstes etwas essen.

- Nehmen Sie ein Mixgetraenk als erstes am Morgen und 30 Minuten bevor Sie zu Bett gehen.
- Sie koennen mit der Reinigung weitermachen bis die Digest Power Kapseln oder Toxin Remover ausgehen.
- Wenn Sie verschriebene Medizin einnehmen, nehmen Sie sie 1.5 Stunden zwischen den Mixgetraenken und 1.5 Stunden vor Ihren naechsten Mixgetraenk – um zu vermeiden, dass es vom Toxin Remover aufgesaugt wird.

Ein Beispiel Plan 3mal am Tag Medizin einzubeziehen waere:

Toxin Remover Mixgetraenk um 8 Uhr

Medikamenteinnahme um 9:30 Uhr

Gesunder Snack essen um 10 Uhr

Mittagessen um 14 Uhr

Toxin Remover Mixgetraenk um 16 Uhr

Medikamenteinnahme um 18 Uhr

Digest Power Kapseln um 18:30 Uhr

Abendessen um 19:00 Uhr

Toxin Remover Mixgetraenk um 20:30 Uhr

Medikamenteinnahme um 22 Uhr

Gehen Sie um 23:30 Uhr zu Bett

Alternative 2: Sanfte Reinigung Tage 4-14

Anzahl der Digest Power Kapseln, die zu nehmen sind: _____

- Jeden Tag der Sanften Reinigung verzehren Sie 2 bis 3 Toxin Remover Mixgetraenke pro Tag, mindestens mit einem Abstand von 3 Stunden, jedes abgeschlossen mit einem Glass reines Wasser.
- 30 Minuten bevor Ihre letzte Mahlzeit am Tag nehmen Sie Ihre Digest Power Kapseln
- Wenn Sie KEINEN Stuhlgang heute hatten, erhoehen Sie die Anzahl der Digest Power Kapseln auf 1 und machen Sie sich eine Notiz der neuen Anzahl oben.
- Wenn Sie Durchfall haben, verringern Sie die Anzahl der Digest Power Kapseln, die Sie nehmen auf 1 und machen Sie sich eine Notiz der neuen Anzahl oben.

ABSCHNITT 3: NACHREINIGUNG

Nach der Hauptreinigung, haben Sie noch einige Toxin Remover und Digest Power Kapseln uebrig. Wenn Sie moegen, koennen Sie mit der Hauptreinigung weitermachen bis alle Bestaende aufgebraucht sind. Oder Sie waehlen heute aufzuhoeren.

Das Konzept ist nach und nach wieder feste Nahrung in Ihre Diaet einzufuehren. Wenn Sie zu schnell feste Nahrung wieder einfuehren, wuerden Sie sich nicht gut fuehlen, da der Koerper sich wieder an Nahrung gewoennen muss.

Tage 9-10: Vollstaendige Reinigung

Tage 15-16: Sanfte Reinigung

- Essen Sie nur frisches Obst heute und den naechsten Tag. Nachdem koennen Sie leichtes Essen, dass einfach zu verdauen ist, einfuehren, wie zum Beispiel Salat.
- Nehmen Sie weiter die Digest Power Kapseln 30 Minuten vorm Abendessen (letzte grosse Mahlzeit am Tag), verringern Sie auf 1 pro Tag.
- Nehmen Sie auch 1 Probiotic Kapsel 1 Stunde nach dem Abendessen (letzte grosse Mahlzeit am Tag) bis fertig.

Tage 11+: Vollstaendige Reinigung

Tage 17+: Sanfte Reinigung

- Nach diesen 2 Tagen des 'Fastenbrechens' koennen Sie anfangen schwereres Essen zu essen aber hauptsaechlich alkalisch formendes Essen von der Tabelle beigefuegt auf der Rueckseite dieses Handbuches wird sehr empfohlen.
- Bauchmuskeluebungen oder Bauchuebungen koennen die Bauchmuskeln und den Darm staerken und unterstuetzen die Darmbewegung.

- Jetzt wo Sie Zeit und Bemuehung Ihren Verdauungssystem zu verbessern investiert haben, empfehlen wir sehr, dass Sie eine vegane Diet bestehend aus entweder 100% alkalisch formendes Essen oder 20% vegan saeure formendes und 80% alkalisch formend essen. Ihr Koeper wird es Ihnen dafuer danken.

GLUECKWUENSCHEN!

SIE HABEN IHRE DARMREINIGUNG BEENDET.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Wenn man diese Reinigung macht, wird es meinen Arbeitstag oder alltaegliche Arbeit beeinflussen? Werde ich oft auf der Toilette sein?

Sie werden feststellen, dass Sie oefters zur Toilette gehen aber es wird nicht ueberwaeltigend sein nur ein natuerlicher Stuhlgang. Digest Power wurde formuliert um sanft einzuwirken in Harmonie mit Ihren Koerper. Sie werden es schnell, einfach und bequem finden 3 oder mehr Stuhлгаenge am Tag zu haben.

Sollte ich mehr Wasser und Saft zwischen den Mixgetraenken trinken?

Ja, natuerlich. Wenn Sie hungrig sind, ist die beste Zeit etwas zu verzehren und nicht wollen, dass irgendetwas aufgesaugt wird 1.5 Stunden nach Ihren vorherigen Mixgetraenk und 1.5 Stunden vor Ihren naechsten Mixgetraenk. Wir empfehlen Green Superfood mit Saft einzunehmen. Das hilft den Koerper alkalisch zu machen und den Reinigungsprozess zu mildern. Jede Green Superfood Mixtur wie zum Beispiel Weizengrass, Gerstengrass, etc ist gut. Bitte stellen Sie sicher, dass es biologisch ist and dass es keine Fuellstoffe, wie zum Beispiel Sojalecithin hat. Mehr Wasser zu jeder Zeit trinken, hilft auch sehr viel.

Wann werde ich anfangen zu sehen, dass das Mucoïd Plaque rauskommt?

Viele Leute berichten, dass sie am 2. oder 3. Tag Mucoïd Plaque sehen. Das ist, weil der Darm Zeit braucht, um feste Nahrung auszuleeren und beginnt die tiefe Stufe der Reinigung. Nach den 5 Tagen der Beendigung der Hauptreinigung, koennen Sie zusaetzlich 5 Tage Fluessigkeit waehlen – nur fasten, fuer eine totale 10 Tage Hauptreinigung, sogar nachdem die Reinigungsprodukte aufgebraucht sind. Sie koennen auch 2 Reinigungen kaufen und es zusammen machen. Viele Leute, die es getan haben, fanden, dass der meiste Mucoïd Plaque wirklich an den Tagen 6 bis 9 rauskommt.

Wie werde ich mich waehrend der Reinigung fuehlen?

Jede Person fuehlt sich anders wenn sie reinigt. Einige Leute fuehlen sich sehr energisch und lebhafter, andere nicht bis sie ihre Reinigung beendet haben. Es ist auch moeglich, dass es abwechselt zwischen gut fuehlend und nicht gut fuehlend

Manchmal gibt es Beschwerden, die Reinigungsreaktionen genannt werden, die ein Zeichen dafür sind, dass Ihr Körper viele Giftstoffe ausscheidet. Wenn der Körper bereit ist, nehmen einige Leute sogar eine tiefe Reinigungsreaktion wahr. Dies kann während der Reinigung passieren aber das passiert wahrscheinlich irgendwann später, wenn Sie mehr Stärke aufgebaut haben. All diese Erfahrungen sind die Weisheit des Körpers, die arbeitet und sich auf die Gebiete konzentriert, die optimale Gesundheit erreichen müssen. Jede Beschwerden der Reinigung sind nur vorübergehend und führen immer zu mehr Energie, Lebendigkeit und wiederhergestellte Gesundheit.

Kann ich während ich die Bio Darmreinigung mache, Sport treiben?

Wenn Sie sich gut und stark fühlen, ist Sport zu treiben okay, aber drängen Sie sich nicht so sehr. Zum Beispiel, Spazieren gehen ist grossartig aber Gewichtheben ist keine gute Idee.

Was ist eine nur Flüssigkeitsdiät?

Eine nur Flüssigkeitsdiät besteht aus Flüssigkeiten, die klar und gefiltert sind. Eine nur Flüssigkeitsdiät erlaubt den Toxin Remover die Oberfläche Ihres Darmes einfach zu binden ohne die Behinderung von irgendetwas festem Essen, das die Darmoberfläche bedeckt.

Nehmen Sie keine feste Nahrung zu sich oder sogar feste Nahrung, die verflüssigt oder zerkleinert wurde.

Die empfohlenen Flüssigkeiten sind: reines Wasser, gesiebter Kräutertee, gesiebter biologischer Apfelsaft und gesiebte biologische Gemüsebrühe.

Es ist besser sich seinen eigenen frischen Apfelsaft von biologischen rohen Äpfeln zu machen, indem man einen Entsafter benutzt. Saft in Flaschen oder in Verpackungen machen eine hohe Hitze durch, das die Enzyme zerstört, Lebenskraft und viele Vitamine. Dennoch, 100% Flaschenfruchtsaft ist in Ordnung zu benutzen, wenn das alles ist, was für Sie verfügbar ist. Da es nicht möglich ist die Äpfel im Voraus zu entsaften um sie mit zur Arbeit zu nehmen oder zum Rausgehen – der Saft oxidiert und wird braun innerhalb von Minuten – eine mögliche Lösung ist, wann immer Sie zu Hause sind, verzehren Sie frischen

Saft und in Flaschen abgefüllt/verpackter Saft, wann immer Sie das Haus verlassen und unterwegs sind.

Wenn nur in Flaschen abgefüllter/verpackter Saft alles ist, was fuer Sie verfuegbar ist, ist es besser damit zu reinigen als ueberhaupt nicht zu reinigen. Stellen Sie nur sicher, dass sie konzentriertes Pulver vermeiden, dass nur ein Teilfruchtsaftinhalt hat, Zucker beinhaltet und/oder andere Zusatzstoffe und ist nicht biologisch angebaut ist.

Werde ich hungrig sein?

Den Toxin Remover 3 bis 5 mal am Tag zu nehmen wird den Hunger sehr reduzieren. Auch koennen Sie frisches Obst und Gemuesesaefte, biologische Gemuesebruehe, Green Superfood oder mehr Apfelsaft verzehren, wenn Sie extra Energy brauchen. Die meisten Leute berichten, dass Sie sich waehrend der Reinigung nicht hungrig fuehlen..

Ich muss mehr als 4 Digest Power Kapseln einnehmen um 2 oder mehr taegliche Stuhlgaeuge zu haben. Ist das in Ordnung?

Ja, das ist okay, weil Sie haben herausgefunden, was Ihr Koerper braucht. Die durchschnittliche Dosis ist 1 bis 3 Kapseln fuer Leute, die natuerlich oefters einen Stuhlgang haben. Diejenigen mit ernster Verstopfung– das heisst, sie haben nur einmal in der Woche Stuhlgang – werden feststellen, dass sie wahrscheinlich 10 oder mehr Kapseln pro Tag brauchen. Die Anzahl, die fuer Sie gut ist, egal wie viel oder wie wenig ist die korrekte Anzahl.

Wie viel Koffein ist ok, waehrend der Reinigung?

Es wird sehr empfohlen keinen zu verzehren. Koffein ist giftig und ueberstimuliert die Nieren, Nebennieren und Herz.

Koffein macht suechtig und wenn Sie Entziehungssymptome durchmachen, waehrend Sie reinigen, empfehlen wir 1 Tasse Schwarztee am Tag, wenn notwendig mit einem natuerlichen Suessungsmittel, wie zum Beispiel Stevia oder Ahornsirup.

Gibt es irgendetwas, was ich nach der Reinigung tun sollte?

Ja. Eine vegane Diet aufzuerhalten, die so viel wie moeglich alkalisch formendes Essen miteinbezieht, das beste, was sie tun koennen. Schauen Sie sich die Tabelle fuer eine Liste von geeigneten alkalisch formenden Essen am Ende dieser Anleitung an.

Wie oft sollte ich die Bio Darmreinigung machen?

Dies wird am besten beantwortet, wenn Sie auf Ihren Koerper hoeren. Aber, im allgemeinen einmal jede 2 bis 3 Monate im ersten Jahr und einmal jede 6 Monate danach.

Wenn Sie eine Frage, die nicht oben beantwortet wurde, haben, schicken Sie bitte eine email an questions@OrganicDetox.de oder besuchen Sie <http://de.TheBioCleanse.com/> fuer mehr Informationen.

SAEURE BILDENDES ESSEN	ALKALISCH-FORMENDES ESSEN
(schwer fuer den Koerper –VERZEHREN SIE ES NICHT WAEHREND DER REINIGUNG)	(verzehren Sie reichlich - leicht und reinigend)
<p>Alkohol</p> <p>Kaffee</p> <p>Behandelte Milch (Soja, Reis, Mandel, Hafer)</p> <p>Alkoholfreie Getraenke</p> <p>Tee (ausser Kraeuter, Koffeinfreier Tee)</p> <p>Alles behandeltes Essen mit Weizen “Weiss” Mehl</p> <p>Alle Brote</p> <p>Kuchen</p> <p>Schokolade</p> <p>Salz</p> <p>Schwarzer Pfeffer</p> <p>Zucker</p> <p>Flaschensalat Sossen</p> <p>Dosen und Tiefkuehlkost</p> <p>Zigaretten</p> <p>Gekochtes Getreide, ausser Hirse und Quinoa</p> <p>Milchprodukte (Butter, Kaese, Eis, Milch, etc.)</p> <p>Destilliertes Essig</p> <p>Eier</p> <p>Essen, das mit Oel gekocht wurde</p> <p>Fruechte , die glasiert oder geschwefelt sind</p> <p>Fleisch, Fisch, Voegel, Krustentiere</p> <p>Nuesse, Saaten und Huelsenfruechte Pasta</p> <p>Popcorn</p> <p>Behandelte Fruehstueckszerealien</p> <p>Soda crackers</p> <p>Tofu und Sojaprodukte</p> <p>Beschweren</p>	<p>Frischer, Rohsaft</p> <p>Kraeuter Tees — kein Koffein</p> <p>Alle frischen Fruechte</p> <p>Alle getrockneten Fruechte (ohne Schwefeldioxid und Konservierungsstoffe)</p> <p>Datteln</p> <p>Getrocknete Aprikosen</p> <p>Getrocknete Feigen</p> <p>Grapefruit — Mischen Sie nicht Zitrusfruechte oder Melonen mit anderem Essen.</p> <p>Melonen</p> <p>Rosinen</p> <p>FrISChe oder getrocknete Gewuerzkraeuter</p> <p>Ahornsirup, biologisch</p> <p>Melasse</p> <p>Alle Rohgemuese</p> <p>Alle gruenen Salate</p> <p>Alle Sprossen— Getreide, Bohnen, Saaten, Nuesse</p> <p>Apfelessig (roh)</p> <p>Dulce</p> <p>Hirse</p> <p>Lima Bohnen</p> <p>Kartoffeln</p> <p>Quinoa</p> <p>Roh, kaltgepresstes biologisches Olivenoel</p> <p>Roh, kaltgepresstes biologisches Leinsamenoel</p> <p>Spass, Schaetzung und Freude</p> <p>* Studien haben gezeigt, dass biologisch angebautes Obst und Gemuese mehr als 300%</p>

	Mineralien und ganze Nährstoffe hat als kommerzielles nicht biologisches Obst und Gemüse.
--	---