



Bio Cleanse

EFFECTIVE NATURAL HEALING

9 Ngày Tẩy Độc Ruột – Với Đất Khoáng Chữa Bệnh.

Xin hãy đọc toàn bộ tài liệu này trước khi bắt đầu việc tẩy độc.

Việc đọc tài liệu này là vô cùng quan trọng để quá trình tẩy độc có liên quan tới việc giảm nhẹ khẩu phần ăn của bạn tới một mức độ, mà nếu được làm chính xác, có thể tốt cho sức khỏe và là một trải nghiệm tuyệt vời.

Việc tẩy độc là một **cách đặc biệt hữu hiệu trong việc loại bỏ các độc tố tàn dư** khỏi cơ thể. Khi một người hấp thụ **những thực phẩm giàu axit** (xem biểu đồ trang sau), cơ thể **tiết dịch vị** để bảo vệ hệ thống tiêu hóa, nhưng nếu **lượng thực phẩm được tiêu hóa quá lớn** thì **dịch vị trở nên cứng như cao su (gọi là cao dịch vị (mucoid plaque))**, và rất khó để loại bỏ. Dược thảo trong bộ tẩy độc giúp này làm mềm chúng và đất sét hòa với chúng và đẩy chúng ra khỏi ruột.

Không sử dụng nếu:

- bạn đang mang thai, cố gắng có thai, hoặc đang điều dưỡng.
- nếu bạn có mang, phải dừng việc tẩy độc ngay lập tức.
- bạn có vết nhiễm trùng ở bất cứ đâu trên cơ thể.
- bạn đang điều trị/hồi phục từ các liệu pháp trị bệnh, phẫu thuật, hay trị liệu.
- bạn thực sự rất yếu hoặc bị tật.
- bạn bị đau bụng dưới, hoặc bị hẹp phế quản hay đường ruột.
- bị viêm dạ dày hoặc đường ruột cấp tính, xoắn ruột, tiêu chảy cấp, hoặc nôn mửa.
- bạn gặp khó khăn trong việc nuốt.

Những bệnh trạng và thuốc có thể ảnh hưởng với bộ Tẩy độc Sinh Học Đường Ruột:

Nếu bạn có một trong những bệnh trạng dưới đây, hoặc đang sử dụng thuốc dưới đây, xin hãy tham vấn lời khuyên của bác sỹ hoặc dược sỹ trước khi tẩy độc.

| Những loại thuốc: | Những loại bệnh: |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Thuốc chống đông • Thuốc hạ tiểu cầu • Thuốc hạ huyết áp • Aspirin • Thuốc dẫn xuất từ cortisol • Thuốc lợi tiểu • Thuốc tim mạch • Insulin | <ul style="list-style-type: none"> • Tắc túi mật/Sỏi • Tiểu đường • Bệnh tim • Thoát thượng vị • Huyết áp cao • Hạ đường huyết • Hạ Kali máu • Bệnh thận • Bệnh gan • Táo bón nặng (xin dùng riêng thuốc Digest Power trong vòng 1 tháng) |

Lưu ý: Nếu bạn đang sử dụng thuốc, xin không sử dụng chúng trong vòng 1,5 tiếng với hỗn hợp thuốc vì nó sẽ bị hấp thụ bởi hỗn hợp này.

Bộ tẩy độc bao gồm 3 sản phẩm:

- Bột '**Toxin Remover**' (là bột xám bao gồm bột khoáng sét, vỏ yến mạch và gừng)
(**Công dụng** – Để **hấp thụ những độc tố** được đào thải khi chúng vào ruột và ngăn chúng quay trở lại máu. Cũng để hòa những dịch vị cũ và loại bỏ chúng. Tổng bề mặt có thể hấp thụ của mỗi viên khoáng sét là hơn 900 mét vuông.)

-Viên '**Digest Power**' (thuốc thảo dược thuần chay)
(**Công dụng** – Nhằm **kích thích đường ruột bài tiết chất thừa** nhanh và hiệu quả nhất có thể, ngoài ra còn để **kích thích và hỗ trợ các bộ phận khác** như là gan. Cũng để làm mềm cao dịch vị.)

-'**Friendly Bacteria**'
(**Công dụng** – Sau khi tẩy độc sẽ **bổ sung Friendly Bacteria** trở lại đường ruột nên những hại khuẩn khác sẽ không có cơ hội phát triển)

Thuốc tẩy độc bao gồm một hỗn hợp uống từ bột 'Toxin Remover' và nước táo, ngoài ra uống các viên dược thuốc mỗi ngày một lần.

Làm thế nào để pha chế

1 muỗng 'Toxin Remover' được trộn với 200mL nước táo 100% trong chai. Hỗn hợp cần được lắc thật đều và uống trực tiếp. Và lập tức uống ngay 200mL nước lọc ngay sau đấy. **Bổ sung** thêm xin **uống ít nhất 1 lít nước mỗi ngày.**

Phác đồ Tẩy độc (Phương pháp mạnh nhất)

Lưu ý: xem bên dưới với phương pháp nhẹ hơn

Phương pháp tẩy độc này có thể thực hiện bởi hầu hết mọi người, nhưng nếu bạn muốn một phương pháp nhẹ hơn, xin xem bên dưới.

| | |
|----------------------|---|
| <p>Ngày 1</p> | <p>-Giảm lượng thức ăn hàng ngày 30% so với bình thường (có thể ăn thêm hoa quả tươi và sinh tố rau nếu cần)</p> <p>-30 phút trước bữa tối uống 2 viên 'Digest Power' với nước.</p> <p>-2 tiếng hoặc hơn sau bữa tối uống Hỗn Hợp (xin xem trang trước) cùng với nước (phải luôn uống kèm với nước).</p> <p>-Uống ít nhất 1 lít nước mỗi ngày.</p> |
| <p>Ngày 2</p> | <p>-Giảm lượng thức ăn hàng ngày 50% so với bình thường (có thể ăn thêm hoa quả tươi và sinh tố rau nếu cần)</p> <p>-Nếu bạn đi ngoài tốt hôm nay (2 lần hoặc hơn), 30 phút trước bữa tối uống 2 viên 'Digest Power' với nước. <i>Đây sẽ là số viên 'Digest Power' mà bạn cần uống.</i></p> <p>-Nếu bạn đi ngoài không tốt, 30 phút trước bữa tối uống 3 viên 'Digest Power' với nước.</p> <p>- 2 tiếng hoặc hơn sau bữa tối uống Hỗn Hợp cùng với nước.</p> <p>- Uống ít nhất 1 lít nước mỗi ngày.</p> |
| <p>Ngày 3</p> | <p>Giảm lượng thức ăn hàng ngày 50% so với bình thường (có thể ăn thêm hoa quả tươi và sinh tố rau nếu cần)</p> <p>-Nếu bạn đi ngoài tốt hôm nay (2 lần hoặc hơn), 30 phút trước bữa tối uống 2 viên 'Digest Power' với nước. <i>Đây sẽ là số viên 'Digest Power' mà bạn cần uống.</i></p> <p>-Nếu bạn đi ngoài không tốt, 30 phút trước bữa tối uống 4 viên kích thích.</p> <p>- 2 tiếng hoặc hơn sau bữa tối uống Hỗn Hợp cùng với nước.</p> <p>- Uống ít nhất 1 lít nước mỗi ngày.</p> |
| <p>Ngày 4</p> | <p>Nếu đi ngoài tốt thì bắt đầu giai đoạn này, nếu không tiếp tục tăng lượng 'Digest Power' và uống 1 hỗn hợp mỗi ngày cho tới khi bạn đi ngoài ít nhất 2 lần mỗi ngày. (có thể ăn thêm hoa quả tươi và sinh tố rau nếu cần)</p> <p>Không được sử dụng thực phẩm trong suốt quá trình, 100% hoa quả và sinh tố rau hoặc Supergreens đều được (luôn uống cách ít nhất 1,5 tiếng sau khi uống hỗn hợp để chúng không bị hấp thu mất).</p> <p>-Sử dụng 3 tới 5 hỗn hợp mỗi ngày, mỗi lần cách nhau 3 tiếng.</p> <p>-Uống viên 'Digest Power' (đủ để đi ngoài tốt) vào buổi tối, cách ít nhất là 2 tiếng sau khi uống hỗn hợp.</p> <p>-Nếu đi ngoài không tốt uống thêm viên Digest Power.</p> <p>-Nếu bị tiêu chảy uống bớt viên Digest Power.</p> |

| | |
|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Uống ít nhất 1 lít nước mỗi ngày. |
| Ngày 5 | <ul style="list-style-type: none"> - Sử dụng 3 tới 5 hỗn hợp mỗi ngày, mỗi lần cách nhau 3 tiếng. - Uống viên 'Digest Power' (đủ để đi ngoài tốt) vào buổi tối, cách ít nhất là 2 tiếng sau khi uống hỗn hợp. - Nếu đi ngoài không tốt uống thêm viên Digest Power. - Nếu bị tiêu chảy uống bớt viên Digest Power. - Có thể ăn hoa quả, sinh tố rau và Supergreens. - Uống ít nhất 1 lít nước mỗi ngày. |
| Ngày 6 | <ul style="list-style-type: none"> - Sử dụng 3 tới 5 hỗn hợp mỗi ngày, mỗi lần cách nhau 3 tiếng. - Uống viên 'Digest Power' (đủ để đi ngoài tốt) vào buổi tối, cách ít nhất là 2 tiếng sau khi uống hỗn hợp. - Nếu đi ngoài không tốt uống thêm viên Digest Power. - Nếu bị tiêu chảy uống bớt viên Digest Power. - Có thể ăn hoa quả, sinh tố rau và Supergreens. - Uống ít nhất 1 lít nước mỗi ngày. |
| Ngày 7 | <ul style="list-style-type: none"> - Sử dụng 3 tới 5 hỗn hợp mỗi ngày, mỗi lần cách nhau 3 tiếng. - Uống viên 'Digest Power' (đủ để đi ngoài tốt) vào buổi tối, cách ít nhất là 2 tiếng sau khi uống hỗn hợp. - Nếu đi ngoài không tốt uống thêm viên Digest Power. - Nếu bị tiêu chảy uống bớt viên Digest Power. - Có thể ăn hoa quả, sinh tố rau và Supergreens. - Uống ít nhất 1 lít nước mỗi ngày. |
| Ngày 8 | <ul style="list-style-type: none"> - Sử dụng 3 tới 5 hỗn hợp mỗi ngày, mỗi lần cách nhau 3 tiếng. - Uống viên 'Digest Power' (đủ để đi ngoài tốt) vào buổi tối, cách ít nhất là 2 tiếng sau khi uống hỗn hợp. - Nếu đi ngoài không tốt uống thêm viên Digest Power. - Nếu bị tiêu chảy uống bớt viên Digest Power. - Có thể ăn hoa quả, sinh tố rau và Supergreens. - Uống ít nhất 1 lít nước mỗi ngày. |
| Ngày 9 | <p>Có thể tiếp tục phương pháp kiêng ăn nếu muốn và bạn có đủ khả năng, hoặc dừng lại hôm nay (xem trang kế tiếp).</p> |

Dừng việc Kiêng Ăn.

Chỉ ăn hoa quả tươi hôm nay và hôm sau, và có thể ăn salad sau đó. Tiếp tục uống viên Digest Power (30 phút trước bữa tối), giảm xuống 1 viên mỗi ngày.

Ngoài ra uống **1 viên Friendly Bacteria** 1 giờ sau bữa tối tới hết.

Sau 3 ngày ‘tẩy độc nhanh’ bạn có thể bắt đầu ăn thức ăn nặng hơn, nhưng **tiêu thụ các thực phẩm kiềm hóa từ bảng trong trang kế tiếp được đặc biệt khuyến khích**, và dĩ nhiên là thuần chay.

Tập ngồi hoặc các bài tập bụng làm khỏe các cơ bụng và ruột giúp tăng khả năng trong việc đi ngoài tiêu hóa.

Phác đồ Tẩy độc (Phương pháp nhẹ hơn)

Việc tẩy độc ruột có thể được thực hiện không cần việc kiêng thực phẩm. Tuy nhiên việc nhịn ăn và uống sinh tố hay ăn chay là phương pháp hữu hiệu nhất, và mọi người đều có thể hoàn thành, ngoài ra cũng có những phương pháp tẩy độc khác. Bằng cách chậm hơn, với một quãng thời gian dài hơn, và bằng cách ăn khẩu phần nhẹ nhàng và khỏe mạnh hơn.

Hướng dẫn:

- Tẩy độc theo cách này, bạn có thể theo phác đồ ở trên, nhưng ở ngày 4+, bạn cần uống 2-3 lần hỗn hợp một ngày, và cũng chỉ ăn các thực phẩm kiềm tính từ biểu đồ nằm cuối cùng ở tài liệu này.
- Chỉ uống hỗn hợp cách ít nhất 2 tiếng sau khi ăn.
- Uống hỗn hợp lần đầu vào buổi sáng và 30 phút trước khi đi ngủ.
- Có thể tiếp tục việc tẩy độc cho tới khi bạn hết viên Digest Power hoặc Toxin Remover.

Câu hỏi và Trả lời

Tôi có phải vào đi vệ sinh nhiều không?

Bạn sẽ vào nhà vệ sinh thường xuyên hơn nhưng bạn sẽ không thấy áp lực, chỉ là việc đi ngoài tiêu hóa tự nhiên. Viên Digest Power đã được bào chế để hoạt động một cách phù hợp với cơ thể bạn. Bạn sẽ thấy nhanh chóng, dễ dàng, và thoải mái để đi ngoài 3 lần hoặc hơn mỗi ngày.

Tôi có nên uống nhiều nước và sinh tố giữa các lần uống hỗn hợp?

Chắc chắn. Nếu như bạn đói thời điểm tốt nhất để ăn thứ gì đó bạn muốn 'hấp thụ' là 1.5 tiếng sau khi uống hỗn hợp. Chúng tôi khuyến khích Green Superfood (<http://www.detox.net.au/superfood>) với sinh tố, nó giúp việc kiềm hóa cơ thể và hỗ trợ quá trình tẩy độc. Nếu bạn không có, những thực phẩm xanh hỗn hợp như bông lúa mì, bông lúa mạch, v.v... đều tốt. Xin hãy đảm bảo rằng chúng hữu cơ và không có phụ gia như lecithin đậu nành. Uống thêm nước cũng giúp ích nhiều.

Khi nào tôi bắt đầu thấy cao dịch vị (mucoid plaque) thải ra ngoài?

Hầu hết mọi người thấy cao dịch vị vào ngày thứ hai hoặc ba. Bởi vì đường ruột cần thời gian để tiêu hóa các thức ăn cứng và bắt đầu cấp độ tẩy độc sâu hơn. Bạn có thể chọn chế độ ăn kiêng toàn-đồ lỏng thêm năm ngày, trong tổng 10 ngày, ngay cả khi hết sản phẩm tẩy độc, và bạn cũng có thể mua thêm 2 bộ và uống kèm. Rất nhiều người khi thực hiện việc này đã khám phá ra rằng phần lớn cao dịch vị (mucoid plaque) sẽ thải ra ngoài vào ngày thứ sáu tới thứ chín.

Tôi sẽ cảm thấy thế nào khi tôi thực hiện việc tẩy độc?

Mỗi người cảm thấy khác nhau khi họ tẩy độc. Một số người cảm thấy tràn đầy năng lượng và năng động hơn khi đang tẩy độc; một số thì không cho tới khi họ hoàn thành việc tẩy độc. Cũng xảy ra khả năng có lúc cảm thấy khỏe mạnh và có lúc không.

Đôi khi sẽ có những cảm giác không thoải mái, được gọi là phản ứng tẩy độc, mà nó là dấu hiệu cho thấy cơ thể bạn đang thải độc. Nếu cơ thể sẵn sàng, một vài người còn trải nghiệm phản ứng tẩy độc rõ rệt. Điều này có thể xảy ra trong quá trình tẩy độc, nhưng hầu hết sẽ xảy ra sau đó khi bạn đã hồi phục sức khỏe. Tất cả những trải nghiệm này là sự khôn ngoan của cơ thể tập trung vào những phần cần được tối ưu sức khỏe. Tất cả những sự khó chịu khi tẩy độc chỉ là tạm thời, và hướng tới làm mới sức khỏe với tràn đầy sức sống và năng lượng hơn.

Tôi có thể tập luyện khi Tẩy Độc Ruột không?

Nếu bạn thấy khỏe mạnh, việc tập luyện chấp nhận được, nhưng đừng cố gắng quá, đi bộ rất tốt, nhưng đẩy tạ sẽ không phải là một ý kiến hay.

Chế độ ăn toàn đồ lỏng là gì?

Chế độ ăn toàn đồ lỏng là không ăn bất cứ thực phẩm rắn hoặc thực phẩm rắn được làm lỏng hoặc xay. Chất lỏng cần được lọc và trong. Điều này sẽ giúp Toxin Remover có thể dễ

dàng tiếp cận bề mặt ruột của bạn mà không có sự ngăn cản của bất cứ thực phẩm cứng nào che phủ bề mặt ruột.

Những chất lỏng nên là: nước lọc, trà thảo mộc đã được lọc, nước táo được lọc và nước canh rau hữu cơ được lọc. Tốt nhất là tạo nên tự tạo nước táo ép từ những quả táo hữu cơ nguyên chất bằng máy sinh tố. Nước ép được đóng can hay hộp đã bị qua xử lý ở nhiệt độ cao sẽ phá hủy những men tiêu hóa tốt, sinh lực và rất nhiều loại vitamin. Tất nhiên nước ép 100% được sử dụng cũng tốt, nếu như điều kiện của bạn không cho phép. Bởi không thể làm nước táo của bạn trước để mang tới chỗ làm hoặc di chuyển, bởi nước ép sẽ bị ôxy hóa và chuyển màu nâu trong vòng vài phút, giải pháp khả thi là uống nước ép ngay khi bạn trở về nhà và đóng chai nước ép ngay khi bạn ra khỏi nhà và khi trở về.

Nếu nước ép đóng chai là thứ duy nhất bạn có khả năng, thì tẩy độc với nó cũng còn tốt hơn là không có thứ gì. Nhưng xin nhắc rằng hãy tránh các loại nước ép nhiều bột mà chỉ có một phần là nước ép, có chứa đường và/hoặc có chứa những chất phụ gia hoặc không được trồng hữu cơ.

Liệu tôi có đói không?

Uống viên Toxin Remover 3-5 lần một ngày sẽ giảm cơn đói của bạn rất nhiều. Tuy nhiên, bạn có thể ăn hoa quả tươi và nước ép rau, nước canh rau hữu cơ, Green Superfood hoặc nhiều nước táo hơn nếu bạn cần thêm năng lượng. Hầu hết mọi người đều không thấy đói trong quá trình tẩy độc.

Tôi cần hơn 4 viên Digest Power để đi ngoài 2 lần hoặc hơn mỗi ngày. Như vậy có ổn không?

Phải, như vậy ổn bởi bạn đã khám phá ra điều cần thiết cho cơ thể. Liều trung bình là từ 1-3 viên cho những người đi ngoài bình thường xuyên. Đối với trường hợp táo bón nghiêm trọng, như họ thường chỉ đi một lần một tuần, sẽ thấy rằng họ cần tới 10 viên hoặc hơn mỗi ngày. Số thuốc hoạt động với bạn, không quan trọng nhiều hay ít, là con số chính xác.

Tôi có thể sử dụng lượng caffeine bao nhiêu khi tẩy độc?

Tốt nhất là không sử dụng. Caffeine là chất độc với cơ thể và kích thích thận, tuyến thượng thận và tim.

Caffeine là chất gây nghiện và nếu bạn cảm thấy thèm khi đang tẩy độc chúng tôi đề nghị uống 1 cốc trà đen mỗi ngày với cỏ ngọt hoặc mật cây phong.

Tôi nên làm gì sau khi tẩy độc?

Phải tiếp tục chế độ ăn thuần chay là điều tốt nhất bạn có thể làm, với càng nhiều loại thực phẩm nhóm kiềm càng tốt (xem bảng ở cuối tài liệu).

Trong năm đầu tiên của quá trình này, chúng tôi khuyên nên tẩy độc 3 tháng một lần.

Để hỗ trợ các ngày tẩy độc và bổ sung dưỡng chất hàng ngày, xin thử 100% Hữu Cơ Superfood (<http://www.detox.net.au/superfood>). Trong công thức này, có 7 nguyên liệu có chất lượng cao nhất chúng nhận 100% hữu cơ, được lựa chọn sau nhiều tháng nghiên cứu



và tìm hiểu. Chúng tôi nghĩ đây là sản phẩm superfood tốt nhất và là một trong ít những sản phẩm trên thị trường chứng nhận 100% được trồng hữu cơ. Tốt nhất là được uống với nước ép hoa quả. Nó tái tạo cơ thể, thêm những vi khoáng và vitamin cung cấp nhiều năng lượng.

Khoảng bao lâu tôi lại cần Tẩy Độc Ruột?

Câu trả lời tốt nhất là hãy lắng nghe cơ thể bạn. Nhưng thông thường là 2-3 tháng một lần trong năm đầu tiên, và cách sáu tháng một sau đó.

Nguồn tham khảo thêm:

Thông tin sức khỏe chung

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

Mua thêm bộ tẩy độc (9 ngày)

<http://Thanh-Loc-Co-The.vn>

(tốt nhất là 3 tháng một lần cho tới khi bạn cảm thấy hoàn toàn thanh nhẹ)

Lọc túi mật

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

(Nên làm ít nhất một lần trong đời, có thể làm sau 2 tuần tẩy độc ruột)

Tẩy độc kim loại nặng

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

(tuyệt vời với những người đã, hoặc có hỗn hợp (bạc) trám, nên thay hỗn hợp trám bằng nhựa)

Công thức Green Superfood

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

| <p>Thực phẩm nhóm axit (nặng nề với cơ thể)</p> | <p>Thực phẩm nhóm kiềm (Hấp thụ dễ dàng, nhẹ nhàng và thanh sạch)</p> |
|---|---|
| <p>Rượu Tất cả sản phẩm xử lý bằng bột mỳ 'trắng' Hạt tiêu đen Salad đóng hộp Mọi loại bánh mỳ Bánh ngọt Thực phẩm đông và đóng hộp Socola Thuốc lá Cà phê Than phiến Ngũ cốc nấu chín, (ngoại trừ Kê và Quinoa) Sữa bò (bơ, pho mát, kem, sữa, v.v...) Dấm chưng Các loại trứng Đồ ăn nấu với dầu Hoa quả lên men hoặc sấy khô Các loại thịt, cá, chim, hải sản. Các loại quả hạch, hạt và các loại đậu Mỳ ống Bông ngô Ngũ cốc đã chế biến Tinh chất chế biến (đậu nành, gạo, hạnh nhân, yến mạch) Muối Các loại bánh quy Nước giải khát Đường Trà (ngoại trừ trà thảo mộc, không có caffein) Đậu phụ và sản phẩm đậu nành</p> | <p><i>(Nghiên cứu đã chỉ ra rằng những sản phẩm trồng hữu cơ có hơn 300% lượng khoáng và dinh dưỡng so với những sản phẩm trồng thông thường).</i></p> <p>Mọi loại hoa quả tươi Mọi loại rau tươi Các loại salad xanh Các hạt mầm— ngũ cốc, đậu, các loại hạt. Nước táo ép (nguyên chất) Hẹn hò Mơ khô Vả khô Biết ơn Tảo đất Các gia vị thảo mộc tươi hoặc khô Nước ép tươi, nguyên chất Vui vẻ Bưởi— Đừng trộn với cam, chanh với bất cứ loại hoa quả nào khác . Các loại trà thảo mộc – không Caffein. Hân hoan Nước Xiro cây phong, nguyên chất Các loại dưa Hạt kê Mật mía Hạt đậu xanh Các loại khoai Quinoa Nho khô Dầu ô-lưu hữu cơ ép lạnh, nguyên chất Dầu hạt lanh hữu cơ ép lạnh, nguyên chất</p> |

Mọi thắc mắc: Xin gửi thư về questions@thanh-loc-co-the.vn hoặc viếng thăm <http://aulac.TheBioCleanse.com/> để biết thêm chi tiết.