

Детокс Программа или как стереть с себя 10 лет

Каждый раз, кладя в рот пищу мы изменяем свою жизнь.



Почему с возрастом мы неуклонно набираем вес ?

Почему разные диеты не помогают сбросить вес и он возвращается ?

Почему заболевания становятся хроническими ? Почему, почему?..

И что такое детокс программа ?

Главная причина этих проблем – накопление и депонирование в организме различных токсинов и отходов обмена веществ. При современном образе жизни : экология, истощение плодородия земель и соответственно качества продуктов питания, бытовая химия, синтетическая косметика, воздух, вода и в довершении всего хронический стресс так блокируют наши очистительные механизмы, что организм современного человека представляет собой мину замедленного действия, где взрывное устройство может сработать в самое неожиданное время среди “Полного здоровья”. Человек набирает вес. В жировой ткани накапливается до 70 – 80% всех токсинов организма. Развивается метаболический синдром, хроническое воспаление

**Поэтому весна
самое лучшее начало для приведения себя в порядок к летнему сезону**

.

Детокс значит стать чище и легче!

Детоксикация (детокс) – Это система глубокой очистки организма от токсинов, шлаков и других вредных веществ, нарушающих нормальную жизнедеятельность организма и приводящих к различным заболеваниям. Другими словами – это “генеральная уборка” нашего организма

Детокс программа рассчитана на 2 – 3 недели. И состоит из 2-х этапов:

1. Подготовительный этап 7-12 дней:

2. Основная детокс программа от 3 до 7 дней. Оптимально – **5 дней**

Подготовительный Этап (7-12дней)- это постепенный переход на правильное питание и проведение антипаразитной программы.

А. Поменять привычки питания: В эти дни проводится строго вегетарианская диета, Состоящая из сложных углеводов и преимущественно сырых зеленых растений (

салатный листья, руккола, шпинат, огурцы, кабачки, капуста, брокколи, чечевица, осторожно фасоль, и бобы). Кислые фрукты – клюква, смородина, яблоки. Салаты, соки коктейли, супы.

Исключить из рациона простые

углеводы : белый сахар, белый хлеб, картофель, белый рис, сладкие фрукты и овощи (бананы, изюм, абрикосы, инжир, морковь, свекла).

Б. Провести очищение от паразитов – курс 8 дней (с 5 по 12 день).

- токсфайтер (фитосорбовит) по 2т 2 раза в день за 30 мин. До завтрака,

- холегон по 2т. 3 раза перед едой,

- артемизин по 2т. 3 раза в конце еды.

Запить стаканом воды + 1. Чайная ложка отвара гепатон – 3

2 этап. Собственно Детокс программа от 3 до 7 дней.



Оптимально 5 дней.

Ежедневно : Утром самомассаж щеткой с натуральной щетиной (сизаль) круговыми движениями Снизу вверх. Силовая гимнастика, Контрастный душ. **8.00:час**
ов

1) стакан теплой (горячей) кипяченой воды + ягода/ломтик лимона/ яблочный уксус/ выпить медленно мелкими глотками + Аффирмация (Я обновляюсь...)

2) Через 15 минут принять 2 капсулы пробиотика (ацидобак, пробинорм) запить еще одним стаканом такой же воды. Через 20 30 минут Завтрак.

Завтрак:

Перед едой выпить **1-2 таблетки комплекса ферментов плюс + Грин стар 2 к + Новомегин 1 капсула**

можно в процессе еды). Еда: Каши на воде, соли мало + оливковое масло. Во время еды при необходимости не более чашки горячей воды (чай из трав АртЛайф).

3) Через 1 час после завтрака и закончить за 60-30 минут до обеда – Прием 1 – 1,5 литров Жидкости, каждые 15 -20 минут:

-Овощной зеленый сок (очищенные огурцы, стебли сельдерея, зеленые и кислые сорта яблок); Постепенно кинзу, укроп, петрушку, зубчик чеснока, имбирь;



-Овощные коктейли (смузи)

- Чайные напитки “Легкое настроение”, ”Пuls жизни”; Чистая вода.

При чувстве голода (перекус)

- Белковые коктейли из Пинотель “Идеал”, “Баланс”, пробиотический. Белково – злаковый или “Сывороточный напиток” Артлайф, пол горсти орехов (10-15 штук). За 30 -40 минут до обеда прекращается прием жидкости.

Обед.

Перед едой 1 – 2 капсулы комплекса ферментов плюс, во время еды + Грин стар 2 капс.

Еда: Вегетарианские супы, каши, все виды капусты, баклажаны, кабачки, сельдерей и т.д. Салаты овощные и фруктовые из разрешенных продуктов. Супы, каши, салаты заправлять жирами – оливковое, льняное, масло авокадо. Через час после обеда вонвь цикл “Прием Жидкости “ по той же схеме. Закончить за час до ужина.

Ужин – 18.00 часов.

Во время еды – Новомегин 1 капсула.

Еда:

Зерновые каши + ,белки (Пинотель, Сывороточный напиток и т.д.)

Кефир при переносимости молочных прродуктов.

На ночь: чайный напиток "Легкое настроение", "Пuls жизни", + Пробиотик 2 капсулы. Каждый 3 –ий день на ночь принять 2 капсулы комплекса ферментов.

П.С. Если нет на 2 –ой день утром – очистительную клизму. Сон – 22.00 – 6.00 час.

Итого на весь день курс ежедневно надо:

Грин – стар 4 к.; Новомегин 2 к; КСФ 4 к; Пробиотик 2к; Артимнзин, холегон, токсфайтер, чаи, "Пинотель", сывороточный напиток.

После проведения детокс переходим на [Базавую программу восстановления](#)

здоровья
+ нутриенты

:глик диета – “принцип тарелки”