

Очищение организма –
обязательная мера для
крепкого здоровья и стойкого
иммунитета.



Как происходит поступление токсинов в организм



! ВАЖНО !

Чтобы очистка происходила максимально эффективно и безопасно, необходимо соблюдать строгий порядок.

- ▶ 1 Этап - **Желудочно-Кишечный тракт**. Наибольшая концентрация токсинов наблюдается в отделах кишечника. Чтобы предотвратить их всасывание в кровь, чистку нужно начинать именно с этого органа. В противном случае дальнейшие процедуры будут малоэффективны.
- ▶ 2 Этап - **Печень**. Ни для кого не секрет, что в нашем организме она выступает в роли своеобразного фильтра. Так что для нормализации работы всех систем ее необходимо разгрузить.
- ▶ 3 Этап - **Почки**. Наверняка, за многолетний «опыт» их работы там успело накопиться достаточно песка и прочих соединений (слизь, грибки, бактерии).
- ▶ 4 Этап - **Кровь и лимфа**. Избавление от шлаков и токсинов.

Желудочно-кишечный тракт

- **Диета** - убираем животные жиры, убираем соленое, жареное, печеное. Добавляем клетчатку, отруби, свеклу, капусту, яблоки, соки, сельдерей. Питание должно быть дробное (маленькие порции несколько раз в день). На ночь максимум кефир, овощной салат.
- **Голодание** - 1 раз в неделю-12-36 часов. Можно моно-голодание.
- **Водно-питьевой режим**. Не менее 1,5-2 литра. Воду лучше пить подсоленную (1-2 раза в неделю). 2 ст. ложки на литр.
- **Клизма** на отваре ромашки (1 раз в неделю)
- Добавляем в рацион полиненасыщенные жиры, омега 3-6-9.

КУРС ОЧИЩЕНИЯ – 3-4 НЕДЕЛИ

Печень



Обязательно сделать УЗИ как печени, так и желчного пузыря. Только убедившись в отсутствии противопоказаний можно приступать непосредственно к процедуре очищения печени.

- Вводим в рацион 70-80% растительной пищи. Салаты, овощи, зелень, фрукты. 20%-30% -рыба, легкие бульоны, каши, орехи.
- Для питья использовать яблочный сок, свекольный сок.
- Чай пить преимущественно теплым. Ежедневно принимать с утра и на ночь отвар расторопши.
- 1 раз в неделю проводить Масляную чистку.
- 1 раз в неделю проводить суточное питье на отваре Изюма.

КУРС ОЧИЩЕНИЯ – 3 НЕДЕЛИ

Почки



Обязательно сделать УЗИ и убедиться, что нет в наличии средних и крупных камней. Не проводить очищение в период беременности, кормления, менструаций, при аденоме простаты.

- На протяжении первой недели очищения пейте любое мочегонное средство растительного происхождения. (лист березы, спорыш). Пить не более 500 мл. в день.
- Начиная со второй недели, в течении 5-ти дней добавляйте к мочегонному сбору 4-5 капель пихтового масла и принимайте его трижды в сутки за полчаса до приема пищи.
- По возможности ежедневно посещать баню. Прикладывать распаренные веники (крапива или береза) на область почек. Можно ежедневно (17.00-21.00) принимать теплую ванну.
- 1 раз в год проводить арбузную диету (Август).

КУРС ОЧИЩЕНИЯ – 2 НЕДЕЛИ

Кровь + лимфа

- Пейте соки. Курс сокотерапии составляет 2 недели. В течение этого времени выбранный напиток необходимо употреблять трижды в сутки перед приемом пищи. Сок редьки, свеклы или капусты стоит пить не более 100 мл. за один прием.
- Включить в рацион грецкие орехи. Не более 20-30 гр. в день
- Принимайте сорбенты или активированный уголь. Курс приема составляет 1-2 недели по 2 раза в сутки. Обязательно сочетайте с обильным питьем и нежирной диетой.
- В течении недели пить отвар корня одуванчика 0,5 стакана за 15 минут до еды. Пить теплым.
- Через каждый 3-4 дня посещайте сауну или как минимум принимайте горячую ванну.

КУРС ОЧИСТКИ – 2 НЕДЕЛИ

Очищение с НПК Инфинити

- **Желудочно-Кишечный тракт:** ВитаТоник(vita tonic), до еды 2 раза в день; Масло Противопаразитарное Тибет№5, после еды 1 раз в день или Масло Таежный лекарь.
- **Печень:** Дарница, с утра натощак; Капэн на проекцию органа в течении недели, Масло Болото (1 раз масляная чистка).
- **Почки:** Сироп мочегонный, м/у приемами пищи 2-3 раза в день; Тибет-Кальций(ФитоКальций), Капэн на проекцию органа, Орешек, Бальзам Берегиня/Медовый лекарь.
- **Кровь + Лимфа:** Капэн на лимфоузлы, Венарин, Сироп Кардио/Сироп Тонизирующий/Сироп Успокаивающий, Дарница.

Пожелания

- *Нормализация питания;*
- *Режим;*
- *Физ. Нагрузка;*
- *Питьевой режим;*
- *Сон;*
- *Убрать вредные привычки;*
- *Фитотерапия круглый год.*



Инфинити

ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ

БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!