

N  
E  
Y  
M  
A  
N



ОЧИСТКА И  
ДЕТОКСИКАЦИЯ  
ОРГАНИЗМА



**во-первых** нужно забыть про все  
голодания, клизмы, кабачковые  
диеты, горчичные чистки

N  
E  
Y  
M  
A  
N



# ОЧИСТКА И ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА

**во-первых** нужно забыть про все голодания, клизмы, кабачковые диеты, горчичные чистки

**во-вторых** такие паразиты, как кандида и хеликобактер пилори, самые сложные, и чтобы успешно с ними попрощаться, нужно будет финансово вложиться

N  
E  
Y  
M  
A  
N



# ОЧИСТКА И ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА

**во-первых** нужно забыть про все голодания, клизмы, кабачковые диеты, горчичные чистки

**во-вторых** такие паразиты, как кандида и хеликобактер пилори, самые сложные, и чтобы успешно с ними попрощаться, нужно будет финансово вложиться

N  
E  
Y  
M  
A  
N



# ОЧИСТКА И ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА

**в-третьих** после всего нашего детокс курса, которое длится в среднем от 2-ух до 6 месяцев, нужно закрепление и постоянная поддержка

**во-первых** нужно забыть про все голодания, клизмы, кабачковые диеты, горчичные чистки

**во-вторых** такие паразиты, как кандида и хеликобактер пилори, самые сложные, и чтобы успешно с ними попрощаться, нужно будет финансово вложиться

N  
E  
Y  
M  
A  
N



# ОЧИСТКА И ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА

**в-третьих** после всего нашего детокс курса, которое длится в среднем от 2-ух до 6 месяцев, нужно закрепление и постоянная поддержка

**в-четвертых** любое изменение микрофлоры кишечника, детоксикация организма, либо выведение из него паразитов — всегда проходит в несколько этапов (3-4)

## ГЛАВНЫЕ АСПЕКТЫ ИЛИ ЧТО ВЛИЯЕТ НА ИНТОКСИКАЦИЮ И ПОЯВЛЕНИЕ ПАРАЗИТОВ

1. Животные, как переносчики (кошки, собаки, грызуны)
2. Многие диваны, полотенца, использование некачественной воды
3. Не экологичная, и не качественная одежда (аллергия, паразитозы)
4. Сложная пища (молочная продукция, копчености, красное мясо, плохо приготовленная рыба, и не адекватный рацион питания в целом)
5. Нехватка антиоксидантов, которых полно в фруктах (черный виноград, киви, лимон), ягодах (голубика, клубника, малина) и растительных маслах (кокосовое, конопляное, черный тмин, льняное)
6. Малоактивный образ жизни, скудное кровообращение, митохондриальная дисфункция, плохая работа ЖКТ и печени (микрофлоры, как следствие)
7. Неэффективные и длительные курсы антибиотиков (ошибочные дозировки, без купирования их последствий — то есть не назначались про-пре-биотики, детоксиканты, регенаторы слизистой и т.д)
8. Недостаточная и неправильная гигиена (личная) — все от шампуней до косметики, и проблемы с жильем, домом (гниющие материалы, доступная среда для развития грибков, повышенная влажность)
9. Психологические расстройства, бесконечные стрессы, климат
10. При проявлениях небольших проблем, нежелания сдавать анализы (либо незнание, на что сдавать)

## ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЭТО ПРАВИЛЬНО ПРОФИЛАКТИРОВАТЬ

1. Большое количество движения, в частности ходьбы, либо аналогичные ей инструменты (спин-байк, эллипсоид, велосипед)
2. Раз в год делать противопаразитарный курс бадов (который, дам далее)
3. Стараться не подвергать слизистые оболочки — в частности глаза перенапряжению синим светом (экранами телефонов, ноутбуков и так далее, особенно в случае предрасположенности к конъюнктивитам и лимфоденитам)
4. Поддержка иммунитета и кровообращения (бани, массажи, максимально экологичные материалы белья-одежды и всего контактного)
5. Наблюдение за своими животными (сдавать их кровь на грибковые и другие инвазии)
6. Адекватное питание (для поддержания нормальной флоры)
7. Гигиена в зоне паха и гениталий
8. Разборчивые половые связи
9. Правильное лечение всех остальных органов (при значительном повреждении, либо поражении какого-либо органа, части тела — перелом, порванная связка, ампутация возрастает риск распространения паразитарных колоний)
10. Максимально осторожное использование тяжелой фармацевтики (вроде антибиотиков, после них желательно сразу же восстанавливать ЖКТ и внутренние органы — печень)

# ВХОЖДЕНИЕ ЭТАП ПЕРВЫЙ

Основная база того, с чего должна начаться ваша детоксикация, если вы уже прошли данный период видоизменения питания, то можно сразу переходить ко 2-му и 3-му этапу.



# Настройка питания

1. Два приема пищи основных (утро-день), два перекуса (вечер, полдник) — в полдник можно брать фрукты: хурма + бананы, мандарины + черный виноград, груши (конференция) + айва.
2. Допустимые каши: гречневая, киноа, красная чечевица, дикий рис, маш, нут, горох айдахо, амарантовая, льняная, конопляная.
3. Грибы, яйца, кисло-молочные изделия (ряженка, варенец, домашний йогурт), тофу, спаржа.  
+ Специи: куркума, орегано, майоран, кардамон, гвоздика
1. Последние приемы пищи должны быть легкие салаты — например из шпината, лука порея, петрушки, тофу (либо качественного сыра), авокадо и небольшого количества помидоров
2. Полный отказ от: хлеба (дрожжи), риса (только дикий и нешлифованный), творога (сложный продукт), красного мяса (на период бадовой-чистки, как минимум, вообще можно оставить лишь белое мясо и красную рыбу в небольшом количестве)
3. Диета при детоксе строгая, но без насилия, так же было бы отличным убрать консервы, макароны (любую пшеницу, даже грубых сортов), большинство молочных изделий (кроме качественного сыра, яиц, кисло-молочной продукции — ряженка, варенец, простокваша, йогурт)

ПРОБУЖДЕНИЕ

# ЭТАП ВТОРОЙ

УЗНАТЬ АНАЛИЗЫ (синвитро):

- биохимия крови (минимальный профиль)
  - стафилококк
  - хеликобактер пилори
  - аскариды
  - лямблии
  - токсоплазмы
- комплекс паразитов (описторхи, эхинококк, токсокары)
  - кандида

# КОМПЛЕКС БАДОВ НАЧАЛЬНАЯ СВЕРХ ЧИСТКА

(курс 30 дней)

1. Тройчатка эвалар
2. Каприловая кислота
3. Лист оливы
4. Черный орех
5. Кора муравьиного дерева
6. Кора лопуха
7. N-ацетил-цистеин
8. Энтеросгель на первые 16 дней

## ВТОРОЙ КОМПЛЕКС БАДОВ (60 дней)

1. Кайенский перец
2. Корень маршмеллоу
3. Экстракт гортензии
4. Экстракт виноградных косточек
5. Орегано в капсулах
6. Эстер-С (с биофлавоноидами цитрусовыми и ацеролой)
7. Биорутин (с лимонными экзокарпами)
8. Экстракт хвоща полевого

ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС БАДОВ (при хеликобактере и стафилококке, кандиде) сделать через **2-3** месяца после предыдущего курса

1. Сахаромицеты буларди

2. Пробиотик **BACILLUS COAGULANS**

3. Ундеценовая кислота (формула **SF722**)

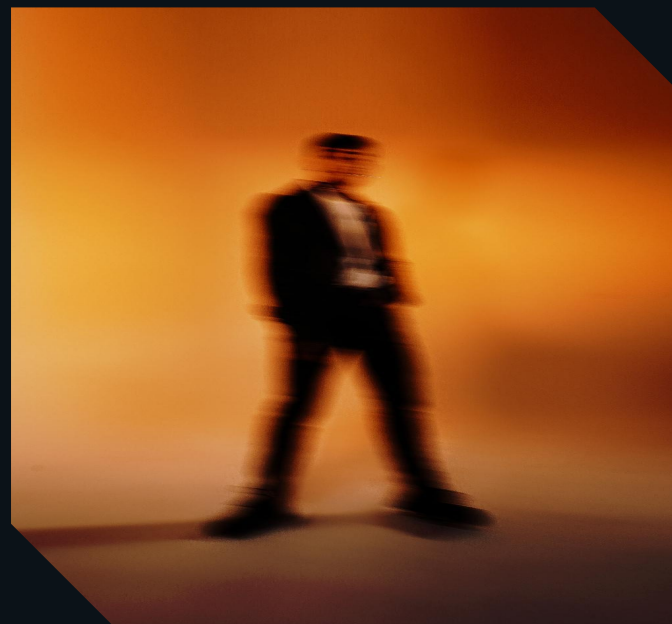
4. **ENZYMEDICA** — комплекс крутых ферментов

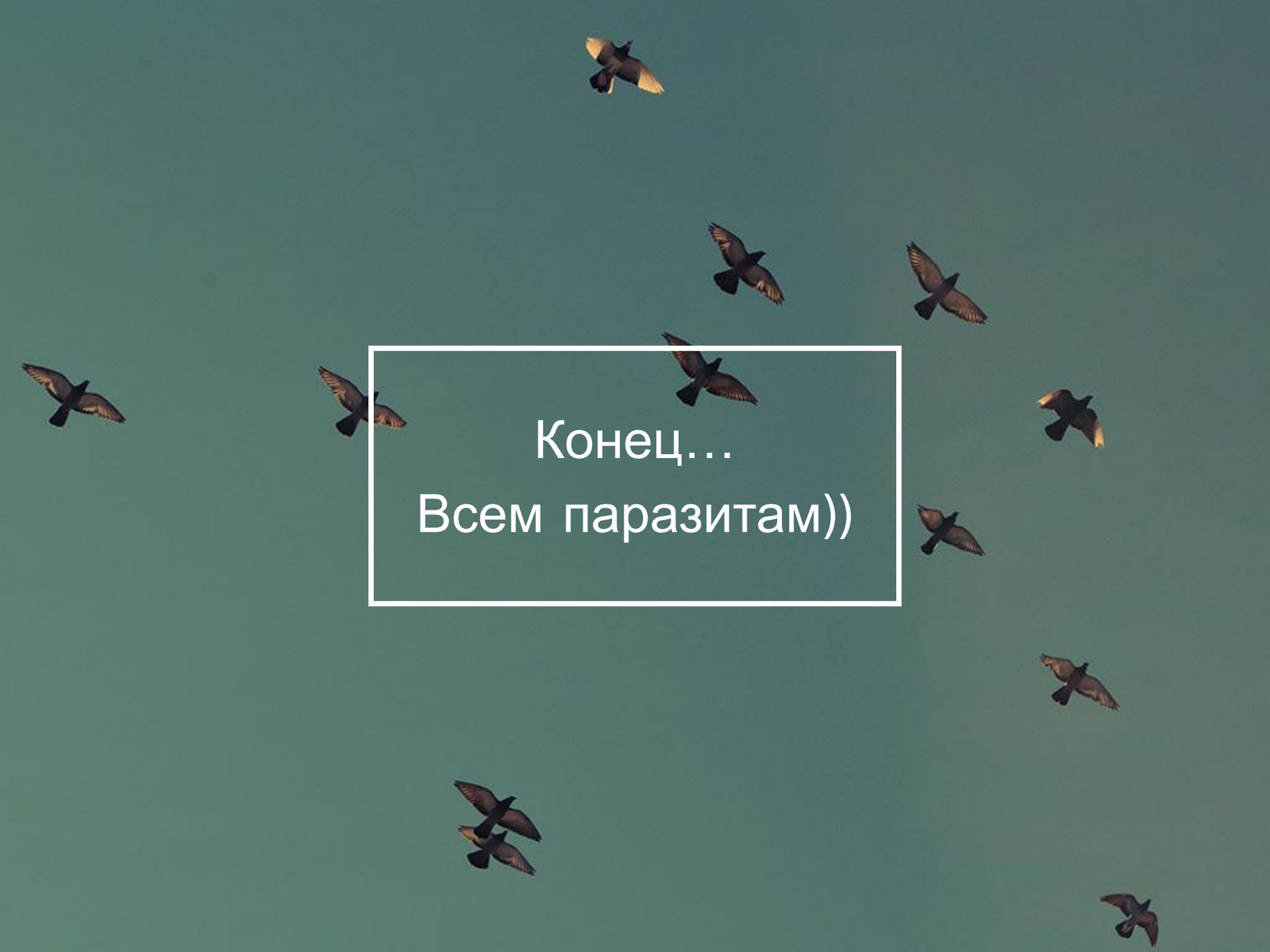
5. **BIOFILM DEFENSE** — комплекс крутых ещё более крутых ферментов

6. Глицирризинат корня солодки (**DGL**)

# Отвар для чистки — финальный элемент крутого детокса:

[https://vk.com/market-109946531?section=album\\_12&w=product-109946531\\_467633%2Fquery](https://vk.com/market-109946531?section=album_12&w=product-109946531_467633%2Fquery) после всех курсов бадов, или перед ними, курс **30** дней





Конец...  
Всем паразитам))