

A woman with long dark hair, wearing a purple long-sleeved dress, is looking down. The background is a soft-focus outdoor scene with green and blue tones. A purple rectangular box is overlaid on the image, containing two yellow rectangular boxes with black text.

**ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА
ДО БЕРЕМЕННОСТИ**

ПРОМЫВКА ОРГАНИЗМА. ОЩЕЛАЧИВАНИЕ ПЕРЕД БЕРЕМЕННОСТЬЮ:

1. Вода с минералами.

Пьем в день 30 мл на 1 кг веса тела.

Есть коралловый кальций, его можно приобрести и добавлять в воду – 1 саше на 2-3 литра воды на день.

Есть минералы (бор, кремний, магний) – добавка для воды, чтобы ее ощелачивать и делать живой называется n500. Либо капсулу глотать сразу, запивая водой – 3 раза в день в промежутках между едой. Либо растворять на 1,5 литра воды.

Также можно использовать жидкий хлорофилл – на 1 литр воды 2 ст.л жидкого хлорофилла и выпить в течение дня.

2. Вместе с водой сразу начинаем пить репейник для печени и желчеоттока – 1 шт 2 раза в день после еды

3. Подключаем водоросли – КЕЛП (ламинария) для щитовидки – 2 капсулы после завтрака

4. Брест – комплекс (лен, гранат, лютеин) – 1 капсула 2 раза в день с едой (можно с репейником) – если есть гормональный сбой

5. Также сразу начинаем пить ферменты – есть папайя фермент, есть ассимилятор. Эти ферменты не отключают работу собственных ферментов, а только способствуют их усилению и поддержке работу ЖКТ. Они помогут начать усваивать хорошо белки, жиры, углеводы, так пища будет намного лучше усваиваться и организм начнет восстанавливаться. И папайю и ассимилятор (один из них) пьем по 1 шт после каждого приема пищи). Благодаря натуральным ферментам пища будет усваиваться лучше и полезных веществ организм получит в разы больше.

6. В обязательном порядке едим клетчатку, так как улучшается работа кишечника – улучшается работа ЖКТ. Рекомендую больше овощей и не сильно сладких фруктов.

И берем семена тмина и кориандра, смешиваем в равных пропорциях и 1 ч.л на стакан кипятка пить теплым по пол стакана перед едой. Они идеально работают по восстановлению микрофлоры кишечника, снижают рост грибков и выводят токсины из кишечника. Тмин и кориандр пить 7 дней перед едой за 10-30 минут. Или вместо тмина и кориандра люцерну в капсулах – два раза в день после еды.

Всё это мы пьем минимум 2 месяца. На третьей неделе мы добавляем продукты для глубокого очищения:

Первый этап. Антипаразитарно-антигрибковый профилактический:

Рекомендую – Черный грецкий орех+чеснок + кору муравьиного дерева (орех + чеснок –мощное антипаразитарное. Кора- антигрибковое и природный антибиотик. Пьем каждый - по 2 шт 3 раза в день после еды или в

промежутках между едой. Вместо ореха и чеснока можно тройчатку, в ней обязательно должны быть – пижма, полынь и гвоздика и больше абсолютно ничего (пропить нужно 2 банки в идеале, так как она слабее парафайта). Минимум 3 недели длится этап.

Не забываете также продолжать пить щелочную программу.

Второй этап. Очищение печени.

Можно взять опистоп (набор трав) + артишок в капсулах. Пить по инструкции. Почему – опистоп, там травы для чистки печени от описторхов, они могут тоже вызывать проблемы с гормонами, кожей, волосами. И пьем еще артишок – по инструкции.

Вместо артишок можно кукурузные рыльца-есть в аптеке. Рыльца заваривать 1 чл на пол стакана кипятка и пить до еды за 10-30 минут. И также продолжаем пить больше воды.

Третий этап. Очищение лимфосистемы:

Солодка в капсулах – 2 раза в день по 1 шт 14 дней.

Второй этап. Восстановление микрофлоры:

На ночь пробиотики – бикурунга или бифидофилус флора 14 дней

Рекомендации по меню, как лучше строить рацион, примеры:

1. Завтрак – овсяная каша на воде (или молоке растительном) со сливочным маслом и орехами, обед – запеканка из овощей + рыба или индейка, ужин – салат из моркови с орехами или семечками и маслом.
2. Завтрак – омлет на сливках или растительном молоке + зелень, обед – овощной суп со сливочным маслом и фрикадельками из фарша индейки, ужин – любой салат из овощей и с кусочками сыра. **ЭТО ЛИШЬ ПРИМЕР! Вариаций очень много!**
Еще пришлю меню на неделю отдельно.

Ниже смотри еще рекомендации по питанию

Питание на время очищения

Сильно сократить или убрать совсем на время оздоровления:

- ▶ Продукты не натуральные, с консервантами
- ▶ Молочные продукты
- ▶ Продукты сильно соленые и копченые
- ▶ Крахмалистые продукты – картофель и другие
- ▶ Глютеносодержащие продукты
- ▶ Сахар, фруктоза
- ▶ Тяжелое мясо(свинина, говядина и т.д)

Продукты, содержащие глютен:

- хлебобулочные изделия,
- макароны,
- каши (манная, овсяная, пшеничная, перловая),
- выпечка (печенье, пряники, вафли).

Следы глютена могут содержать:

- мороженое, йогурты, творожная масса, сухое или стуженное молоко, сливки, маргарин и масло промышленного изготовления, сыры и майонезы;
- колбаса, котлеты, бифштексы.



Питание на время очищения

ЧТО МОЖНО:

- ▶ Овощи не крахмальные
- ▶ Зелень
- ▶ Морепродукты
- ▶ Соевые продукты
- ▶ Фрукты, ягоды не сильно сладкие
- ▶ Легкое мясо (индейка, кролик, домашняя курица)
- ▶ Сыры, сливочное масло натуральное свыше 82,5%
- ▶ Выпечка на безглютеновой муке
- ▶ Полезные сладости без сахара
- ▶ Орехи, семечки
- ▶ Бобовые, крупы – не много

НЕ содержат глютен:

- овощи и фрукты,
- натуральные мясные, рыбные и молочные продукты,
- яйца,
- растительное и сливочное масло,
- рис,
- кукуруза,
- гречка,
- пшено,
- бобовые (фасоль, бобы, соя, горох),
- орехи.

