**Vital Detox Supplements.**

**Добавки к Программе Очищения Vital Detox**

**Vital Clear.**

-Гипоаллергенный напиток, содержащий в себе 29 грамм растительного протеина, витамины и минералы для того, чтобы в полной мере обеспечить суточную потребность организма и поддерживать уровень энергии во время детоксикации. \*

-Ключевые ингредиенты (глюкоманнан, корица, хром и ванадий) помогают нормализовать уровень сахара в крови. \*

-В состав включены специфические аминокислоты для поддержания нормальной выработки глутатиона. \*

-МСТ масла из кокоса способствуют сжиганию жира и выведению накопленных токсинов. \*

-Куркумин, кверцетин и биофлавоноиды (гесперидин и рутин) обладают противовоспалительным и восстанавливающим действием.\*

-Глютамин, глицин и МСМ (метилсульфонилметан) создают здоровую кишечную среду, снижают вероятность проникновения через стенки кишечника пищевых аллергенов и выводимых токсинов.

**Whole Fiber Fusion**. Смесь цельных пищевых волокон.

-Способствует регулярному ежедневному стулу, что является необходимым для любой программы детоксикации.\*

-Льняное семя, семена чиа и чернослив обеспечивают 19% рекомендованной дневной нормы клетчатки, что помогает связать выделенные токсины и помочь их регулярному выводу из организма.\*

-Льняное семя и семена чиа также содержат лигнаны, способствующие нормализации гормонального баланса.\*

-Скользкий вяз и алтей нормализуют pH желудочно-кишечного тракта, восстанавливают слизистую и снижают вероятность проникновения через стенки кишечника пищевых аллергенов и выводимых токсинов \*

-Пробиотик Lactobacillus Sporogenes помогает поддерживать здоровую кишечную флору, что способствует детоксикации и выведению продуктов метаболизма.

**Liver Support II.** Поддержка печени.

-Включает в себя нутриенты, в том числе антиоксиданты, способствующие процессу детоксикации и оказывающие противовоспалительное действие.\*

-Расторопша благодаря содержанию силибина поддерживает естественную работу печени, стимулируя процессы заживления тканей, выработки глутатиона и способствует выводу токсинов.\*

- Пикрориза курроа (растение, используемое в аюрведе и китайской медицине) способствует нормализации уровня печеночных ферментов, защищает клетки печени от разрушения токсичными веществами.\*

-Артишок и одуванчик являются традиционными продуктами для поддерживания здоровье печени, благодаря наличию антиоксидантов, которые помогают бороться со свободными радикалами, увеличивают выделение желчи, стимулируют клетки печени для активного производства желчных кислот, восстанавливают повреждённые клетки.\*

\*Эта описательная часть плана поддержки питания. Она не была оценена и Администрацией по Лекарствам и Питанию. Этот продукт не предназначен для диагностики, лечения или предотвращения каких-либо заболеваний.

**Программа 14-дневного очищения**

Поздравляем! Вы решились посвятить своему здоровью предстоящие две недели. Уделите несколько минут, чтобы подумать, чего Вы надеетесь достичь в ближайшие 14 дней. Эта программа состоит из 14-дневной очищающей диеты, которая подразумевает исключение из вашего привычного рациона неполезных продуктов и нормализацию обмена веществ.

Эта программа:

* Научит вас, как минимизировать токсины и вредные вещества, воздействию которых вы подвергаетесь на регулярной основе;
* Поможет оптимизировать и повысить функцию детоксикации вашей пищеварительной системы;
* Даст вам больше энергии и сделает перезарядку вашей жизни!

Очищающая диета — это часть программы, которая убирает потенциально аллергенные продукты из вашего рациона и позволяет вам выбрать из группы полезных продуктов — Go To Town! — на которые вероятность негативной реакции организма крайне мала. Go To Town! — это те продукты, которые содержат наименьшее количество веществ, мешающих естественному процессу очищения, и не будут подвергать стрессу и дополнительной работе пищеварительную, иммунную и эндокринную системы.

Исключив наиболее распространенных виновников из своего рациона, вы лучше поймете, как ваше тело функционирует без этих типов продуктов.  Помимо этого вы дадите ему столь необходимый отдых от того, что может являться первопричиной проблем со здоровьем.

Эта программа была создана для того, чтобы оптимизировать обмен веществ и энергию, уменьшить воспалительные процессы и позволить вашему телу очиститься. Двухнедельная программа состоит из персонифицированного плана питания, очищения снаружи и изнутри. В рекомендациях будут указаны виды активности «Мое время» и дополнения для того, чтобы сделать процесс детоксикации максимально эффективным.

**Мы — то, что мы едим**

За следующие 14 дней вы пересмотрите ту палитру продуктов, которая приносит вам удовольствие (первые 3-4 дня будут самыми сложными). Вы также дадите своему организму отдохнуть от продуктов, которые могут быть причиной воспалений и скопления токсинов в вашем теле. В течение второй недели исключите полностью потребление мяса и рыбы. (Это всего лишь на одну неделю! У вас обязательно получится, обещаем!)

 См. Таблицу

**Неделя 1:**

— Питание: Следуйте списку продуктов из списка «Go To Town» и избегайте из списка «Просто скажите «Нет, Спасибо»».

— Начните очистку с рекомендаций «Очищения снаружи и изнутри» и активности «Мое время».

— Замените один прием пищи на коктейль «Vital Clear» .

**Неделя 2:**

— Питание: в дополнение к тому, что вы делали в первую неделю, исключите мясо и рыбу.

— Продолжайте следовать рекомендациям «Очищение снаружи и изнутри» и активностям «Мое время».

-Замените два приема пищи на коктейль «Vital Clear» на 7-10 дней.

-Замените один прием пищи на коктейль «Vital Clear» на 11-14 дней.

**Рекомендованные добавки:**

— Whole Fiber Fusion — Смесь цельной клетчатки: 1 чайная ложка два раза в день.

— Liver Support II — Поддержка печени: 2 капсулы 2 раза в день.

— Pan Plex2: 2 капсулы во время обеда или ужина. Не принимайте их одновременно с коктейлем «Vital Clear».

**Очищение снаружи и изнутри**

Кожа – это самый большой орган нашего организма: она защищает нас от неблагоприятных факторов окружающей среды и помогает с потом выводить вредные вещества. Многие из нас не подозревают, что вещи и продукты нашего повседневного обихода могут содержать токсические вещества. Они абсорбируются через кожу и добавляются к общей токсической нагрузке на наш организм. Пришло время положить этому конец!

Средства личной гигиены:

Используйте средства на натуральной основе с природными ингредиентами: дезодоранты, шампуни, зубные пасты, косметику и т.д.

* Прекратите использовать то, что содержит в своем составе: бензойную кислоту (Benzoic acid), BHA, BHT, DMDM, гидантоин (hydantoin), ароматизаторы, красители, парфюм, имидазолидинилмочевину (imidazolidinyl urea), натрия лаурилсульфат (sodium lauryl (laureth) sulfate), нонилфенол (nonylphenol), этоксилаты  (ethoxylates), фосфаты (phosphates), все, что оканчивается на “парабен”, полиэтиленгликоль (polyethylene glycol) и все, что оканчивается на “eth”.
* Используйте неароматизированные средства для стирки и ухода (например, ECOS, Seventh Generation, BioKleen, Meyers, TJ’s Brand). Избегайте косметических гигантов, которые заявляют, что их продукт без запаха, если его нет в вышеприведенном списке.
* Люди, страдающие непереносимостью глютена, должны проверять все этикетки, как продуктовые, так и косметические на предмет отсутствия данного элемента. Особенно это касается тех продуктов, которые используются в области рта/во рту.

Домашняя среда.

Начните снижать токсичность воздуха внутри вашего дома.

* Не носите дома уличную обувь. На нашей обуви мы переносим пестициды и растворители, которые оседают у нас дома.
* Меняйте домашние воздушные фильтры каждые 10-12 недель, выбирайте для этого высококачественные (имеющие рейтинг MERV 7-9).
* Не курите дома; если же вы курите, разработайте план, который поможет вам бросить.
* Выбирайте комнатный очиститель воздуха с HEPA фильтром. Лучшие — это IQ-Air, Blue Air. Перед покупкой убедитесь, что выбрали очиститель нужного размера для объема вашей комнаты, что он сможет очищать воздух в ней по крайней мере один раз каждые 30 минут.

**Активность “Мое время”**

1. Расслабление. Найдите время для эмоционального и духовного очищения в течение этих двух недель. Это может включать в себя медитацию, молитвы, чтения книг, которые вас вдохновляют. Принимайте горячую ванну или выберите любой другой вид деятельности, который вас расслабляет.
2. Дыхание. Дыхание связано с вашей парасимпатической системой, которая улучшит пищеварение, поможет усвоить максимальное количество питательных веществ (вы отдыхаете и усваиваете пищу) и ускорит процесс заживления.
3. Сон. Достаточное количество сна необходимо для оптимального функционирования организма. Это позволяет вашему телу восстанавливаться в каждую ночь программы.
4. Легкие упражнения усилят вывод токсинов и разгонят застоявшуюся лимфу. Например, включите прогулку, йогу или цигун. Не занимайтесь интенсивными тренировками во время программы. Цель – спокойные занятия каждый день.
5. Компрессы с касторовым маслом. Намочите маленькое хлопковое полотенце или фланелевую салфетку в касторовом масле и положите на место, где находится ваша печень (ниже ребер с правой стороны). Или купите уже готовые упаковки с компрессами в магазине натуральных продуктов. Накройте пленкой (масло может оставлять пятна), положите сверху бутылку горячей воды или солевую грелку. Расслабьтесь с компрессом 45 минут.  Когда закончите, вы можете использовать пищевую соду, чтобы убрать остатки масла с поверхности кожи, но не мойте эту зону. Полотенце/салфетку можно убрать в холодильник до следующего дня. Оптимально, если вы будете повторять эту процедуру, по крайней мере, 5 раз в неделю. Это прекрасный способ расслабиться в конце дня и отправиться спать.
6. Сухой скраб для кожи. Каждый раз перед тем как принять душ, нежно и аккуратно отшелушите сухую кожу при помощи сухой люфы, натуральной губки или сухого хлопкового полотенчика. Начните с рук и ног и двигайтесь в сторону грудной клетки. Не забудьте про спину и ягодицы. Не надавливайте сильно. Вся процедура должна занять у вас около минуты. После этого примите душ.
7. Контрастная гидротерапия. В душе сделайте три цикла, чередуя горячую и холодную воду в следующей последовательности: несколько минут горячей воды, затем 30 секунд холодной – повторите дважды, заканчивая холодной. Выберите температуру, подходящую вам. Повторяйте эту процедуру каждый раз, когда вы принимаете душ, для оптимального прохождения детоксикации.
8. Сауна. Три захода по 10-15 минут каждый с коротким холодным душем или обтиранием холодной губкой между ними, закончив холодным душем или обтиранием. Цель – посещение сауны 2-3 раза в неделю.  Инфракрасные сауны наиболее комфортны, но обычные сауны подойдут (именно сухие финские сауны, не турецкие парные). Если вы прежде никогда не были в сауне, начните с нескольких минут в каждые заход. Закончите свое нахождение в сауне, как только вы почувствовали головокружение, усиление сердечного ритма или любой другой дискомфорт. И конечно, не посещайте сауну, если ваш терапевт вам этого не рекомендует по состоянию вашего здоровья.

Следуя всем этим несложным правилам в течение всего двух недель, вы сможете очистить ваш организм, набраться сил и вернуть бодрость и хорошее настроение. А лучше всего, закрепите полезные привычки на всю жизнь. Будьте красивы и здоровы!