



# Bio Cleanse

EFFECTIVE NATURAL HEALING

## 九日結腸淨化—療癒性黏土

在開始淨化前請先閱讀整份文件

仔細閱讀這份文件非常重要，因為淨化過程需要您將食物清淡化，若是執行正確，將會重獲健康並擁有美妙體驗。

淨化是移除體內累積毒素極有效的方式。當一個人攝取酸性食物（請詳見下頁表格），身體會分泌黏液來保護消化系統，但若過度攝取這類食物，黏液會變得像橡膠一樣硬（我們稱為黏液性團塊），並且很難移除。我們產品使用的藥草可以幫助團塊軟化，而黏土能夠與之結合，將團塊帶離腸道。

**若您有以下情形，請勿使用：**

懷孕中，試著懷孕或正在哺育

淨化期間若懷孕，請立即停止服用

身體有任何部分正嚴重發炎時

您正在進行某種醫療、手術或治療，或是剛從上述狀況恢復

您極度虛弱或極度缺乏營養時

您有腹痛、食道或腸道異常縮小、急性腸胃炎、腸阻塞、嚴重腹瀉或嘔吐

有吞嚥困難

**可能與 Bio Colon Cleanse kit 有交互反應的情況或藥物：** 若您有以下情況或正服用以下藥物，在進行淨化前，請諮詢您的醫師或中醫師：

藥物：	情況：
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 抗凝血藥物</li> <li>• 抗血小板藥物</li> <li>• 抗高血壓藥</li> <li>• 阿司匹靈</li> <li>• 皮質類固醇</li> <li>• 利尿藥</li> <li>• 心臟藥物</li> <li>• 胰島素</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 膽囊阻塞/膽結石</li> <li>• 糖尿病</li> <li>• 心臟病</li> <li>• 橫隔膜疝氣</li> <li>• 高血壓</li> <li>• 低血糖</li> <li>• 低血鉀</li> <li>• 腎臟病</li> <li>• 肝臟病</li> <li>• 嚴重便秘 ( 先服用 Digest Power 膠囊一個月 )</li> </ul>

**注意：**若您正接受任何治療，喝下 Toxin Remover 泡製的果昔後一個半小時內，請勿服用藥物，否則藥物將會被飲品所吸收。

**這組產品包含三種產品：**

**-Toxin Remover (灰色粉末狀，包含白土奶黏土、洋車前籽殼與薑)**

(目的—吸收身體釋放至腸道的毒素，並阻止它們進入血液循環。同時吸附舊黏膜並移除它。  
白土奶黏土每份量總吸收面積超過 900 平方公尺)

**-Digest Power (純素藥草膠囊)**

(目的—迅速且有效地刺激腸道排除廢物，也刺激並協助其他器官如肝臟的排毒作用，並軟化黏液性團塊。)

**-Friendly Bacteria (益菌)**

(目的—在淨化之後，讓益菌重新駐紮在腸道內，讓壞菌無法生存)



淨化過程包含飲用由 Toxin Remover 泡製的果昔、蘋果汁、還有一天一次吞服藥草膠囊。

### 如何製作果昔

一匙 Toxin Remover 與 200 毫升的 100%純蘋果汁混合成為果昔。果昔應均勻混合並直接飲用。飲用完畢後，再立即喝下 200 毫升的純淨水。此外，一天請喝至少一公升的水。

## 淨化日程 (強效型)

備註：亦有溫和型

這個淨化方式可以由大多數人自行操作，若您想要溫和版的，請見下頁。

<p><b>Day 1</b> <b>第一天</b></p>	<p>減少每日一般食物攝取量達 30% ( 若需要的話，可以飲用額外的新鮮蔬果汁 )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 晚餐前的半小時，請以水服用兩粒 Digest Powers 膠囊。</li> <li>- 晚餐後二小時或更久，請飲用一杯果昔 ( 請見上頁 )，然後再飲用純淨水 ( 每次喝完果昔後，請務必飲用純淨水 )</li> <li>- 每日飲用至少一公升水</li> </ul>
<p><b>Day 2</b> <b>第二天</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 減少每日一般食物攝取量達 50% ( 若需要的話，可以飲用額外的新鮮蔬果汁 )</li> <li>- 若您今日的排便良好 ( 二次或更多 )，晚餐前半小時，請以水服用兩顆 <b>Digest Power 膠囊</b>。這便是您服用 Digest Power 的量。</li> <li>- 若您的排便不是很順暢，晚餐前半小時，請以水服用三顆 <b>Digest Power 膠囊</b>。</li> <li>- 晚餐後二小時或更久，請飲用一杯果昔，然後再飲用純淨水。</li> </ul>
<p><b>Day 3</b> <b>第三天</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 減少每日一般食物攝取量達 60% ( 若需要的話，可以飲用額外的新鮮蔬果汁 )</li> <li>- 若您今日的排便良好 ( 二次或更多 )，晚餐前半小時，請以水服用兩顆 <b>Digest Power 膠囊</b>。這便是您是服用 Digest Power 的量。</li> <li>- 若您的排便不是很順暢，晚餐前半小時，請以水服用四顆 <b>Digest Power 膠囊</b>。</li> <li>- 晚餐後二小時或更久，請飲用一杯果昔，然後再飲用純淨水</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 每日飲用至少一公升水</li> </ul>
<p><b>Day 4</b></p> <p><b>第四天</b></p>	<p>若腸道蠕動良好，就可以進入這個階段，否則持續增加 Digest Powers 膠囊的用量，並每日飲用一杯果昔，直到您每日有至少兩次排便（若需要的話，可以額外飲用新鮮蔬果汁）</p> <p>在這段禁食期間，不需攝取任何食物，100%純蔬果汁或 Supergreens 是可以的（務必記得在飲用果昔後至少一個半小時才攝取其他東西，以免被果昔吸收）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 飲用三到五杯果昔，間隔至少三小時</li> <li>- 晚間服用 <b>Digest Powers</b>（量足夠到讓腸道蠕動順暢即可），與果昔至少間隔兩小時</li> <li>- 如果腸道蠕動不佳，請服用更多 <b>Digest Powers</b></li> <li>- 若是有拉肚子現象，則減少 <b>Digest Powers</b> 服用量</li> <li>- 每日飲用至少一公升水</li> </ul>
<p><b>Day 5</b></p> <p><b>第五天</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 飲用三到五杯果昔，間隔至少三小時</li> <li>- 晚間服用 <b>Digest Powers</b>（量足夠到讓腸道蠕動順暢即可），與果昔至少間隔兩小時</li> <li>- 如果腸道蠕動不佳，請服用更多 <b>Digest Powers</b></li> <li>- 若是有拉肚子現象，則減少 <b>Digest Powers</b> 服用量</li> <li>- 每日飲用至少一公升水</li> </ul>

<p><b>Day 6</b> 第六天</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 飲用三到五杯果昔，間隔至少三小時</li> <li>- 晚間服用 Digest Powers ( 量足夠到讓腸道蠕動順暢即可 )，與果昔至少間隔兩小時</li> <li>- 如果腸道蠕動不佳，請服用更多 Digest Powers</li> <li>- 若是有拉肚子現象，則減少 Digest Powers 服用量</li> <li>- 可以飲用蔬果汁與 Supergreens</li> <li>- 每日飲用至少一公升水</li> </ul>
<p><b>Day 7</b> 第七天</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 飲用三到五杯果昔，間隔至少三小時</li> <li>- 晚間服用 Digest Powers ( 量足夠到讓腸道蠕動順暢即可 )，與果昔至少間隔兩小時</li> <li>- 如果腸道蠕動不佳，請服用更多 Digest Powers</li> <li>- 若是有拉肚子現象，則減少 Digest Powers 服用量</li> <li>- 可以飲用蔬果汁與 Supergreens</li> <li>- 每日飲用至少一公升水</li> </ul>
<p><b>Day 8</b> 第八天</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 飲用三到五杯果昔，間隔至少三小時</li> <li>- 晚間服用 Digest Powers ( 量足夠到讓腸道蠕動順暢即可 )，與果昔至少間隔兩小時</li> <li>- 如果腸道蠕動不佳，請服用更多 Digest Powers</li> <li>- 若是有拉肚子現象，則減少 Digest Powers 服用量</li> <li>- 可以飲用蔬果汁與 Supergreens</li> </ul>

	- 每日飲用至少一公升水
<b>Day 9</b> 第九天	若想要且材料足夠，可以繼續禁食，或於今日停止（請見下頁）

## 停止禁食

第一日與第二日只食用新鮮水果，隨後可以食用沙拉，持續服用 Digest Powers

(晚餐前半小時)，每日持續減量一顆。

晚餐後一小時，加服用一顆益菌膠囊 ( friendly bacteria capsule )，直到服用完畢。

持續此種飲食型態三天後，可以開始食用較複雜的食物，但高度建議攝取下頁表上的鹼性食物，且需維持純素飲食。

可以做些仰臥起坐或腹部運動，此舉能幫助強化腹部肌肉與結腸，協助排便。

## 淨化日程 ( 溫和型 )

亦可以採取維持飲食的結腸淨化方式。雖然禁食時，完全避免食物且只喝果汁是最有效的方式，而且大部分人可以順利完成，但仍可以選擇較溫和的方式。這是藉著以較緩慢、時間較長的方式進行，並以較健康的輕食來結束整個療程。

### 說明：

- 要以這種方式淨化的話，您可以遵循上述日程進行，只是在第四天後，您一天應該攝取二到三杯果昔，並且只攝取本手冊最末頁列表的鹼性食物。
- 進食後至少間隔兩小時才飲用果昔
- 早晨醒來第一件事與睡前 30 分鐘，請飲用果昔
- 可以延長淨化過程，直到您服用完 Digest Power 或 Toxin Remover



## 問與答

### 我會需要常常待在廁所嗎？

您上廁所的頻率將增加，但不會很誇張，只是一般正常排便次數增加。Digest Power 的配方在體內的作用是溫和的，您會發現它的作用迅速，並讓您沒有任何不適感，一天排便次數可增加到三次或更多。

### 在飲用果昔的間隔期間，我應該飲用更多水和果汁嗎？

是的，這是肯定的。若您感到飢餓，最佳進食時間是在飲用果昔一個小時半之後。我們建議喝果汁時，搭配我們的 Green Superfood，它幫助鹼化身體，並緩和淨化過程。若您沒有這項產品，那任何綠色超級食物，例如小麥草、大麥草等也很好。請確保產品來源是有機的，且沒有任何充填劑，例如大豆卵磷脂。隨時攝取水份也有很大幫助。

### 何時可以開始看到黏液性團塊排出？

大部分人報告在第二天或第三天看到黏液性團塊排出。這是因為結腸需要時間排空固體食物，然後才能開始較深層的淨化。您可以選擇延長五日，維持禁食，只飲用液體，讓總禁食天數為十日，即使淨化產品已使用完畢也沒關係，您也可以購買兩組 Bio Colon Cleanse kit，連著進行。很多人以此種方式進行時，發現大約在第六天到第九天之間會排出最多的黏液性團塊。

### 在淨化過程中，我會有什麼感覺？

每個人在做淨化時的感覺都不同。有些人會覺得精力充沛、更加活躍；有些人則是在完成淨化後才有這種感覺。也有可能有時感覺好極了，有時感覺不太好。

有時候可能有些不適，通常這被稱為排毒反應，這是您的身體正在排毒的表徵。若身體準備好，某些人可能甚至體驗更深層的排毒反應。這可能發生在淨化期間，但更多情況是發生在您已經身體強壯起來的時候。所有這些經驗都是身體的運作智慧致使，因為身體正專注於某些區域，讓那些區域達到最佳健康狀態。任何淨化期間所產生的不適，都是暫時的，更多的精力、活力與較佳的健康會隨之而來。

### 在使用 the Bio Colon Cleanse 時，我能夠做運動嗎？

若您感到良好且強壯，運動是可以的，但勿過度激烈，像是走路是很好的選擇，但舉重可能不是一個好主意。

### **什麼是液體飲食？**

液體飲食就是不攝取任何固體食物或固體食物製成的液體（如直接打成的果汁）。所攝取的液體應該要清澈且過濾過的。沒有任何固體食物覆蓋在腸道表面，這樣能讓 Toxin Remover 輕易與您的腸道結合。

我們建議的液體食物有：純淨水、濾渣的藥草茶、濾渣的有機蘋果汁、濾渣的有機蔬菜湯。最好夠自己購買有機蘋果來榨汁。市面販售的瓶裝或包裝果汁有經過高溫消毒，此舉會摧毀好的酵素成分、生命力與許多維他命。仍可使用瓶裝的百分之百果汁，如果這是您唯一的選擇的話。外出或上班時，無法事先榨汁，因為蘋果汁數分鐘內就會氧化變色，所以折衷的方式就是，在家的時候榨新鮮果汁，外出時就購買瓶裝果汁。

若瓶裝果汁是唯一選擇，那就不用瓶裝果汁來做淨化，總比沒有淨化來得好。只要確認避免購買濃縮粉末製成的果汁、果汁裡含有果肉、糖或其他添加物的，也不要選擇非有機的。

### **我會覺得餓嗎？**

一天服用三到五次 Toxin Remover 會大大減低您的飢餓感。若您需要一點額外的能量，您也可以攝取新鮮蔬果汁、有機蔬菜湯、綠汁或更多蘋果汁。大部分人回報他們在淨化期間不會感到飢餓。

### **我需要服用超過四顆 Digest Power 膠囊，才能有一天兩次或更多的排便，這樣可以嗎？**

是，這是可以的，因為這是您身體的需要。一般排便正常的人平均劑量是一天一到三顆。有嚴重便秘情形的人，例如一星期上一次廁所，這樣的話，一天會需要高達十顆或更多。只要那個數量對您可以起作用，不論多寡，就是正確的數量。

### **淨化期間，我可以攝取多少咖啡因？**

最好是不要攝取任何咖啡因。咖啡因在體內有毒性，會過度刺激腎臟、腎上腺與心臟。

咖啡因具有成癮性，若您在淨化期間有戒除症狀，我們建議一天飲用一杯紅茶，可以加甜菊或楓糖調味。

## 淨化後，我應該要做什麼？

持續純素飲食是最好的方式，並盡可能攝取鹼性食物（請見手冊末頁表格）。

在第一年時，我們也建議每三個月做一次淨化。

可以試試 100% Organic Superfood(<http://www.detox.net.au/superfood>) 強化您每日淨化的過程，它也是每日高營養補充品。這個配方擁有七種最高品質 100%認證有機的成份，這是經過許多個月的研究與調查所精挑細選出來的。我們認為這是目前最棒的超級食物，也是市面上少數全成分皆 100%認證有機的。與果汁一起服用效果相當好，它可以重建身體，補充重要礦物質和維他命，並給予身體很多的能量。

## 需要多久使用一次 Colon Cleansing Kit?

傾聽您的身體是最佳的答案。但通常是第一年每二到三個月一次，之後可以半年一次。

## 更多資訊：

### 般健康資訊

<http://www.detox.net.au>

### 購買 Extra Colon Cleanses(九日淨化)

<http://www.Detox.tw>

(每三個月一次，直到您覺得完全乾淨為最佳)

### 肝膽淨化

<http://www.detox.net.au/liverflush>

(一生中至少做一次最佳，可以在結腸淨化兩週後進行)

### 重金屬淨化

<http://detox.net.au/heavymetal>

(對於牙齒有汞金屬填充的人最適合，但仍應將汞金屬填充物先換成塑料類的)

### 綠色超級食物食譜

<http://www.detox.net.au/superfood>

<p><b>酸性食物</b></p> <p><b>(對身體負擔大)</b></p>	<p><b>鹼性食物</b></p> <p><b>(可自在攝取，負擔小且具淨化效果)</b></p>
<p>酒精</p> <p>所有小麥或白麵粉加工製品</p> <p>黑胡椒</p> <p>罐裝沙拉醬</p> <p>所有麵包</p> <p>蛋糕</p> <p>罐頭或冷凍食物</p> <p>巧克力</p> <p>香煙</p> <p>咖啡</p> <p>抱怨的心情</p> <p>煮熟的穀類 (除了小米與藜麥)</p> <p>乳製品 ( 奶油、起司、冰淇淋、牛奶等等 )</p> <p>蒸餾醋</p> <p>蛋</p> <p>用油烹煮的食物</p> <p>裹糖的水果或硫化的水果</p> <p>肉類、魚、禽、貝類</p> <p>堅果、種籽與豆類</p> <p>義大利麵</p> <p>爆米花</p> <p>加工的早餐穀麥</p> <p>加工的奶類 ( 豆奶、米奶、杏仁奶、燕麥奶 )</p> <p>鹽</p> <p>蘇打餅</p> <p>碳酸飲料</p> <p>糖</p> <p>茶 ( 除了藥草或無咖啡因的茶 )</p> <p>(豆腐和豆製品)</p>	<p>(研究證明有機種植農產品比商業化非有機農產品的礦物質和總營養素多百分之三百)</p> <p>所有新鮮水果</p> <p>所有生蔬菜</p> <p>所有沙拉綠葉</p> <p>所有芽菜 ( 穀類、豆類、種籽、堅果等等 )</p> <p>蘋果醋 ( 生 )</p> <p>椰棗</p> <p>乾杏桃</p> <p>乾無花果</p> <p>感激的心情</p> <p>海藻</p> <p>新鮮或乾燥的香草</p> <p>新鮮果汁</p> <p>樂趣</p> <p>葡萄柚 - 請勿將柑橘類水果或瓜類與其他食物混合</p> <p>無咖啡因藥草茶</p> <p>喜悅</p> <p>有機楓糖漿</p> <p>瓜類</p> <p>小米</p> <p>黑糖蜜</p> <p>利馬豆</p> <p>馬鈴薯</p> <p>藜麥</p> <p>葡萄乾</p> <p>生的冷壓有機橄欖油</p> <p>生的冷壓有機亞麻仁籽油</p>

若有問題：請來信 [questions@detox.tw](mailto:questions@detox.tw) 或瀏覽網站 <http://tw.TheBioCleanse.com> 內有更多資訊