

«ДЕТОКС БАЗОВЫЙ» Подготовительный этап (ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ)

	Продукт	Действие	Рекомендации по применению	Рекомендации по приему	Кол-во на 1 курс
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ. Продолжительность – 15 дней					
 	Пектиновый кисель на выбор, 15 г: - с соком облепихи и яблоком «Баланс», код: 195424, - с соком черники и голубикой «Омолаживающий», код: 195425	Содержит инулин, пектин, овсяные волокна, камедь, способствует улучшению перистальтики кишечника, стабилизации обмена веществ	Добавить 180–200 мл горячей воды, тщательно размешать. Через 2–3 минуты кисель готов к употреблению	15 дней, по 1 стакану утром, сразу после пробуждения (за 40 минут до еды)	15 пакетов
	Фруктовый чай «Энергия очищения», 2 пакета по 25 г, код: 1280102	Активные компоненты чая улучшают перистальтику кишечника и пищеварение	1 ч. л. смеси (3–5 г) залить 1 стаканом горячей воды, настоять 5–10 минут	15 дней, вечером с 19:00 до 20:00, обязательно перед сном	1–2 упаковки
 	Пластырь для ног Master Herb: - детоксикационный, код: 41314, - лавандовый детоксикационный, код: 41328	Воздействует на акупунктурные точки, расположенные на стопе, способствуя очищению лимфатической системы	Инструкцию по применению смотрите на упаковке	15 дней, рекомендовано приклеивать перед сном (с 21:00 до утра)	15 штук
 	Напиток «Фитоночь», 8 г, код: 198806 или фиточай с кипреем и мелиссой, 30 фильтр-пакетов по 1,5 г, код: 123927	Натуральные успокоительные травы и глицин в составе помогут расслабиться перед сном, нормализовать выработку кортизола, полноценно отдохнуть ночью	Добавить 150–170 мл теплой или прохладной воды, тщательно размешать	Взрослым 1 саше-пакет вечером, за 1–2 часа до сна. Применять при необходимости (при стрессе, усталости или смене часовых поясов, мешающих заснуть, – однократный прием, при хронической бессоннице – от 7 дней)	7 упаковок
		Мелисса помогает расслабиться после тяжелой работы, снять напряжение. Стабилизирует эмоциональное состояние, устраняя тревожность	1 фильтр-пакет залить 1 стаканом горячей воды (200 мл). Настоять 10–15 минут, отжать	В течение дня	1 упаковка





«ДЕТОКС БАЗОВЫЙ» Основной этап (ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ)

Печень – один из важнейших органов детоксикации и метаболизма. Она выполняет в организме более 500 отдельных функций и является одновременно органом пищеварения, кровообращения, участником всех видов обмена, включая гормональный. Это главная биохимическая лаборатория, главный страж и фильтр организма, призванный обезвреживать вредные вещества, поступающие извне с пищей, воздухом, лекарствами или образующиеся в самом организме. Большинство токсинов с током крови попадает в печень, где обезвреживается в ее клетках (гепатоцитах). После детоксикации продукты превращения токсинов поступают с желчью в кишечник, а затем выводятся из организма естественным путем.

Здоровая печень – залог нормальной работы кишечника. А нездоровый кишечник «держит в напряжении» все человечество. Желчь, которую вырабатывают клетки печени, «следит» и за работой кишечника: стимулирует его перистальтику, уменьшает процессы брожения. Нарушение функций печени отражается на процессах желчеотделения и, как следствие, на работе кишечника. Ученые подсчитали, что в течение 75 лет жизни через кишечник в среднем проходит 30 тонн продуктов и 50000 литров жидкости. А уже к 30 годам в нем скапливается от 5 до 16 килограммов залежей непереваренной пищи! Именно в кишечнике начинается зашлаковывание. Если непереваренные пищевые остатки задерживаются в кишечнике и подолгу не выводятся, то они начинают всасываться в кровь. Результатом могут стать застойные явления в органах малого таза, проблемы половой сферы, варикозное расширение вен.

ПЕЧЕНЬ И ГОРМОНЫ

Мы уже говорили выше, что печень участвует во всех видах обмена, в том числе и гормональном. Как именно? В ней синтезируется холестерол – «сырье», из которого затем образуются все стероидные гормоны (эстрогены, андрогены, альдостерон, кортикостероиды). Любое нарушение синтеза гормональных веществ сразу отражается на самочувствии человека и становится причиной развития различных заболеваний. Запомните: печень участвует в гормональной регуляции, то есть выводит «лишние» гормоны, в частности «женский» эстроген и «мужской» тестостерон. Если печень не справляется, накапливается «переизбыток» гормонов, который может привести к половой дисфункции и другим проблемам: у женщин – к дискомфорту в молочной железе, болям во время критических дней, целлюлиту и проблемам в сфере женского здоровья; у мужчин – к сбою в мужском здоровье, ожирению по женскому типу и пр. Поэтому, сталкиваясь с проблемами мужского и женского здоровья, необходимо обратить особое внимание на состояние печени.

Второй этап базового детокса включает в себя продукты, активные компоненты которых позволяют восстановить функциональную активность желудочно-кишечного тракта и печени. Комплексное использование средств поможет почувствовать заметное улучшение общего самочувствия, наладить пищеварение, вернуть коже лица свежесть.

	Продукт	Действие	Рекомендации по применению	Рекомендации по приему	Кол-во на 1 курс
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ. Продолжительность – 15 дней					
	БАД к пище «Комплекс с грецким орехом»*, 30 таблеток, код: 113011	Основа комплекса – экстракты листьев грецкого ореха и гриба шиитакэ, которые снижают риск развития паразитарных инфекций, очищают организм	По 1 таблетке 2 раза в день во время еды	15 дней	1 упаковка
	БАД к пище «Расторопша с рибофлавином»*, 30 таблеток, код: 113012	Расторопша содержит силимарин. Он способен освобождать и защищать клетки печени от накопленных вредных веществ, стимулировать восстановление разрушенных клеток	По 1 таблетке 2 раза в день	15 дней	1 упаковка
	Пектиновый кисель на выбор, 15 г: - с соком облепихи и яблоком «Баланс», код: 195424, - с соком черники и голубикой «Омолаживающий», код: 195425	Содержит инулин, пектин, овсяные волокна, камедь, способствует улучшению перистальтики кишечника, стабилизации обмена веществ	Добавить 180–200 мл горячей воды, тщательно размешать. Через 2–3 минуты кисель готов к употреблению	15 дней, по 1 стакану утром, сразу после пробуждения (за 40 минут до еды)	15 пакетов
	Фиточай очищающий с девясилом, 30 фильтр-пакетов по 1,5 г, код: 123920	Способствуют улучшению перистальтики толстого кишечника	1 фильтр-пакет залить 1 стаканом горячей воды (200 мл). Настоять 10–15 минут, отжать	15 дней, по 1 стакану во время еды во второй половине дня (20:00–23:00)	1 упаковка
	или напиток кофейный «Китайские кофейные бобы», 1 пакетик 10 г, код: 1280109		½ ч. л. на 200 мл горячей воды. Настоять 15 минут, отцедить		5 пакетиков
«ДЕТОКС БАЗОВЫЙ» Закрепляющий этап (по необходимости) Продолжительность – 15 дней					
	БАД к пище на выбор: - «комплекс Sea Taurine»*, 30 капсул, код: 136101, - «Золотой амарант»*, 5 блистеров по 10 капсул, код: 135415	Натуральный таурин (в комплексе Sea Taurine), сквален масла амаранта и натуральный витамин Е (в комплексе «Золотой амарант») принимают участие в синтезе холестерина, снижают в нем содержание липопротеинов низкой плотности («плохой» холестерин), обладают гепатопротекторным действием	Взрослым по 1 капсуле во время еды	15 дней	1 упаковка
			Взрослым по 1 капсуле 3 раза в день во время еды		
	Фиточай для печени с расторопшей, 30 фильтр-пакетов по 1,5 г, код: 123921	Способствует поддержке здоровья печени за счет силимарина семян расторопши (помогает очистке печени, крови и всего организма от токсинов). Бессмертник и зверобой в составе способствуют поддержке печени при воспалительных процессах, при камнях в желчном пузыре, улучшают желчеотделение	1 фильтр-пакет залить 1 стаканом горячей воды (200 мл). Настоять 10–15 минут, отжать	15 дней, по 1 стакану во время еды (1–2 раза в день)	1 упаковка

	Продукт	Действие	Рекомендации по применению	Рекомендации по приему	Количество на 1 курс
Рекомендуемые продукты/напитки на выбор					
	Чистая вода		20–30 мл на 1 кг веса	В течение дня	
	Любой фиточай: - почечный, код: 123922, - желудочный с алтеем, код: 123916, - «Тибетский сбор», код: 123923, - «Монастырский сбор», код: 120110, - «Алтайский иванчай», код: 123924	Улучшают обменные процессы, поддерживают органы детоксикации, настраивают организм на очищение	1 фильтр-пакет залить 1 стаканом горячей воды (200 мл). Настоять 10–15 минут, отжать	В течение дня	1 упаковка
Продукты питания* (рекомендована разгрузочная диета с ограничением животного белка)					
<ul style="list-style-type: none"> ■ Во время прохождения курса детокса пища должна быть легкой. ■ Выбирайте низкокалорийные и легкоусвояемые продукты; ■ ограничьте употребление соли, консервированной пищи, животных продуктов, жареного и копченого; ■ постарайтесь отказаться от сахара, кофеина, алкоголя; ■ употребляйте больше овощей и фруктов (в них содержится клетчатка, стимулирующая очищение кишечника). 					
	Белковые коктейли Slim Mix, 300 г: - BEAUTY & SHAPE, код: 198801, - DETOX, код: 198802	<i>Вы можете самостоятельно формировать меню или использовать готовые решения от TianDe. В корпорации специально разработана целая коллекция продуктов рационального питания. Это:</i> <ul style="list-style-type: none"> ■ продукты, подходящие для разгрузки организма; ■ низкокалорийное, сбалансированное, легкоусвояемое питание; 	18–20 г на 1 стакан (200 мл) обезжиренного молока комнатной температуры. Тщательно размешать	Не менее 2–3 недель. Желательно заменить коктейлем вечерний прием пищи	1 упаковка
	Пряная пшениная каша с инжиром, абрикосом и тыквой, 35 г, код: 195438	<ul style="list-style-type: none"> ■ баланс необходимых для современного человека компонентов; ■ максимум натуральных ингредиентов; ■ универсальные продукты для употребления в течение всего дня 	Добавить 60–70 мл кипятка, тщательно размешать. Через 3–5 минут продукт готов к употреблению	В течение дня	1 упаковка (на 1 порцию)
	Банановый крем-суп с овощами, 25 г, код: 135461		Добавить 150 мл кипятка, тщательно размешать. Через 2–3 минуты продукт готов к употреблению	В течение дня	1 упаковка (на 1 порцию)
	Томатный суп с кокосом, 28 г, код: 135462		Добавить 150–160 мл кипятка, тщательно размешать. Через 2–3 минуты продукт готов к употреблению	В течение дня	1 упаковка (на 1 порцию)

УСИЛИВАЕМ ЭФФЕКТ КОСМЕТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ

На протяжении всей детоксикационной программы внимательно относитесь к очищению кожи. Кожа – самый большой орган детоксикации, который может избавить организм от сложно выводимых вредных веществ.

	Продукт		Продукт
	Соль для тела Spatechnology, 380 г: - «Медовый персик», код: 30213, - «Зеленый чай», код: 30215, - «Грейпфрут», код: 30222 или любая другая из коллекции Spatechnology или Hainan Tao		Солевые ванны для ног Master Herb, 50 г: - «Чайное дерево», код: 41320, - «Лаванда», код: 41321, - «Китайские травы», код: 41322
	Пилинг из кожи и жира змеи, 100 мл, код: 31104 или любой другой из ассортимента TianDe		Пластырь для ног Master Herb: - детоксикационный, код: 41314, - лавандовый детоксикационный, код: 41328
	Лосьон для тела SOD, 125 мл, код: 37004 или любой другой лосьон или крем для тела (из серии Cyprida, Hainan Tao)		Средства интимной гигиены: прокладки «Энергия трав»/«Нефритовая свежесть»

