

5 DIENŲ ORGANIZMO VALYMO PROGRAMA

	PUSRYČIAI	UŽKANDIS	PIETŪS	UŽKANDIS	VAKARIENĖ	UŽKANDIS
1	1 <i>Digest + Cleanse</i> ; 1 <i>Balance Complete</i> kokteilis pagal instrukciją; papildomai 250–375 ml vandens; 60 ml <i>NingXia Red</i> .	1 obuolys arba 1 apelsinas; papildomai 250–375 ml vandens.	1 <i>Digest + Cleanse</i> ; 1 <i>Balance Complete</i> kokteilis pagal instrukciją; papildomai 250–375 ml vandens; 60 ml <i>NingXia Red</i> .	Krakmolingos daržovės; mėgstama žolelių arbata (be kofeino).	1 <i>Digest + Cleanse</i> ; 1 <i>Balance Complete</i> kokteilis pagal instrukciją; papildomai 250–375 ml vandens; 60 ml <i>NingXia Red</i> .	Mėlynės.
PIRMA DIENA. Galite jausti nedidelį diskomfortą, gali skaudėti galvą arba galite jausti potraukį tam tikriems maisto produktams. <i>Balance Complete</i> padės numalšinti alkio jausmą. Palaukite kelias minutes, kol organizmas pasisavins produktą. Didesnis skaidulinių medžiagų kiekis gali sukelti lengvą diskomfortą. Jei taip atsitiktų, su kiekvienu kokteiliu išgerkite vieną <i>Digest + Cleanse</i> . Jei norite, išgerkite ir vieną <i>Detoxyzme</i> ™.						
2	1 <i>Digest + Cleanse</i> ; 1 <i>Balance Complete</i> kokteilis pagal instrukciją; papildomai 250–375 ml vandens; 60 ml <i>NingXia Red</i> .	1 kriaušė arba 1 slyva; 2 valgomieji šaukštai saulėgrąžų arba migdolų; papildomai 250–375 ml vandens.	1 <i>Digest + Cleanse</i> ; 1 <i>Balance Complete</i> kokteilis pagal instrukciją; papildomai 250–375 ml vandens; 60 ml <i>NingXia Red</i> .	Žalias saliero stiebas; 1 valgomasis šaukštas sveikuoliško pagardo; 250 ml žolelių arbatos.	1 <i>Digest + Cleanse</i> ; 1 <i>Balance Complete</i> kokteilis pagal instrukciją; papildomai 250–375 ml vandens; 60 ml <i>NingXia Red</i> .	115 g mėlynių arba 1 persikas; 250–375 ml vandens.
ANTRA DIENA. Pojūtis antrą dieną priklausys nuo toksinų kiekio organizme. Pradėsite jausti energijos padidėjimą. Jei dujų kaupimasis ar vidurių pūtimas išlieka problema, į programą įtraukite <i>Detoxyzme</i> .						
3	1 <i>Digest + Cleanse</i> ; 1 <i>Balance Complete</i> kokteilis pagal instrukciją; papildomai 250–375 ml vandens; 60 ml <i>NingXia Red</i> .	Pusė raukšlėtojo meliono; 250 ml pipirmėčių arbatos; papildomai 250–375 ml vandens.	1 <i>Digest + Cleanse</i> ; 1 <i>Balance Complete</i> kokteilis pagal instrukciją; papildomai 250–375 ml vandens; 60 ml <i>NingXia Red</i> .	Pilno grūdo kviečių krekeriai su humusu ar kitu sveikuolišku pagardu.	1 <i>Digest + Cleanse</i> ; 1 <i>Balance Complete</i> kokteilis pagal instrukciją; papildomai 250–375 ml vandens; 60 ml <i>NingXia Red</i> .	1 obuolys arba 115 g šviežių ar šaldytų mėlynių; papildomai 250–375 ml vandens.
TREČIA DIENA. Atsiranda daugiau energijos, kūnas prisitaiko prie didesnio skaidulinių medžiagų ir vandens kiekio. Vis dar galite jausti potraukį maistui, bet potraukis jau daug mažesnis.						
4	1 <i>Digest + Cleanse</i> ; 1 <i>Balance Complete</i> kokteilis pagal instrukciją; papildomai 250–375 ml vandens; 60 ml <i>NingXia Red</i> .	1 obuolys arba 1 kriaušė; papildomai 250–375 ml vandens;	1 <i>Digest + Cleanse</i> ; 1 <i>Balance Complete</i> kokteilis pagal instrukciją; papildomai 250–375 ml vandens; 60 ml <i>NingXia Red</i> .	Ramunėlių arbata; 2 valgomieji šaukštai termiškai neapdorotų migdolų.	1 <i>Digest + Cleanse</i> ; 1 <i>Balance Complete</i> kokteilis pagal instrukciją; papildomai 250–375 ml vandens; 60 ml <i>NingXia Red</i> .	1 vidutinė bet kokios rūšies vynuogių kekė.
KETVIRTA DIENA. Organizmas pradeda jausti valymo naudą. Energijos lygis auga, nebejaučiamas maisto potraukis. Pradėdate suvokti, kokią neigiamą įtaką sveikatai daro nesveikas maistas. Organizmas prisitaiko prie didesnio skaidulinių medžiagų kiekio.						
5	1 <i>Digest + Cleanse</i> ; 1 <i>Balance Complete</i> kokteilis pagal instrukciją; papildomai 250–375 ml vandens; 60 ml <i>NingXia Red</i> .	1 kriaušė arba 1 slyva; 2 valgomieji šaukštai termiškai neapdorotų saulėgrąžų arba migdolų; papildomai 250–375 ml vandens.	1 <i>Digest + Cleanse</i> ; 1 <i>Balance Complete</i> kokteilis pagal instrukciją; Papildomai 250–375 ml vandens; 60 ml <i>NingXia Red</i> .	115 g raugintų kopūstų arba kitų aktyvių gerųjų bakterijų, pvz., kefyro ar nesaldinto jogurto.	1 <i>Digest + Cleanse</i> ; 1 <i>Balance Complete</i> kokteilis pagal instrukciją; papildomai 250–375 ml vandens; 60 ml <i>NingXia Red</i> .	250 ml daržovių sultinio.
PENKTA DIENA. Dingsta potraukis maistui, pradėdate valgyti sveiką maistą. Jaučiatės gerai ir nekantriai laukiate kito valymo. Ryt pradėsite Young Living Core Essentials mitybos pagrindų programą.						



5 DIENŲ
ORGANIZMO VALYMO
PROGRAMA
(5-DAY NUTRITIVE CLEANSE™)



5 DIENŲ ORGANIZMO VALYMO PROGRAMA

5-Day Nutritive Cleanse™

Sveikatos priežiūros specialistai rekomenduoja organizmo valymą kaip įprastinę prevencinę praktiką, tačiau daugelis mūsų organizmo valymu susirūpina tik sunegalavę ar susirgę. *Young Living 5-Day Nutritive Cleanse™* (*Young Living* 5 dienų organizmo valymo sistema) palengvina šį procesą laikantis paprastos, energijos teikiančios programos, kuri padės jums atsisveikinti su kliūtimis ir pasiteisinimais, kodėl vis atidedate organizmo valymą. Tik keturis kartus per metus trumpas ir nesudėtingas organizmo valymas su *Young Living 5-Day Nutritive Cleanse™* ir nuolatinė mitybos stebėseną padės subalansuoti šiuolaikinės mitybos kraštutinumus.

ŠIUOLAIKINĖS MITYBOS PAVOJAI

Šiuolaikinę mitybą galima apibūdinti kaip itin kaloringą, beveik neturinčią arba turinčią labai mažai maistinių medžiagų, mažai skaidulų ir pavojingai daug saldiklių. Toks greitai virškinamas „maistas“ gali lengvai sąlygoti padidėjusį insulino kiekį kraujyje.

Didelis insulino kiekis kraujyje siejamas su uždegiminėmis reakcijomis. Naujausi tyrimai rodo, kad uždegimas yra daugelio lėtinių ligų priežastis. Per didelis cukraus kiekis kraujyje ir staigus insulino kiekio svyravimai galiausiai gali sukelti tokias lėtines ligas, kaip cukrinis diabetas, nutukimas ar širdies ir kraujagyslių ligos.

Vienas akivaizdžiausių insulino pertekliaus ar didelio cukraus kiekio kraujyje rodiklis yra nutukimas pilvo srityje. Nutukimo paplitimas nuo XX a. 9-tojo dešimtmečio daugelyje Europos šalių išaugo trijų gubai. Nutukusių žmonių skaičius ir toliau auga nerimą keliančiu tempu. Nutukimas taip pat didina širdies ligų, cholesterolio disbalanso, vėžio, moterų nevaisingumo ir akmenligės riziką.

Insulino perteklius ir didelis cukraus kiekis kraujyje sukuria užburtą ratą. Organizmas reikalauja paprastųjų angliavandenių, nes jie greitai patenka į kraują. Tuomet organizmas pradeda gaminti insulino perteklių, kuris savo ruožtu didina alkio jausmą. Reaguodami į tą jausmą daugiau valgote. Persivalgyimas sąlygoja riebalų kaupimąsi ir savo ruožtu dar didesnę insulino gamybą. Dėl šios insulino svyravimų karuselės jaučiatės pavargę, alkani ir negalite susikaupti.



ATKURKITE PUSIAUSVYRĄ SU *BALANCE COMPLETE™*

Young Living ***BALANCE COMPLETE*** yra energijos suteikiantis kokteilis, kurio sudėtyje – *Young Living* patentuotas skaidulinių medžiagų mišinys *V-Fiber™*. *Life Extension Foundation* tyrimai rodo, kad skaidulinių medžiagų mišiniai pasižymi didesniu klampumu (tirštumu ir pasisavinimu) ir yra veiksmingesni nei vieno tipo skaidulos. *Young Living* pažangus tirpių ir netirpių skaidulinių medžiagų mišinys (11 g vienoje porcijoje) yra idealus organizmui valyti, svoriui mesti ir apskritai kasdieni žarnyno sveikatai palaikyti.

Įrodyta, kad šio veiksmingo skaidulinių medžiagų mišinio sudėtinės dalys padeda palaikyti normalų cukraus kiekį kraujyje. Skaidulos, susimaišiusios su vandeniu, žarnyne išsiplečia, sugeria iš virškinamojo trakto potencialius toksinus ir riebalų perteklių ir padeda juos pašalinti iš organizmo. Kai kurie organizmui valyti naudojami produktai gali neigiamai paveikti žarnyno florą, bet *V-Fiber* mišinyje yra skaidulinių medžiagų, kurios puoselėja gerąją žarnyno mikroflorą, pavyzdžiui, laktobacilas ar bifidobakterijas, ir mažina patogeninių bakterijų kiekį.

Europos maisto saugos tarnyba rekomenduoja kasdien suvartoti 25 g skaidulinių medžiagų – šis kiekis padeda palaikyti normalią suaugusiųjų žarnyno funkciją. Reikėtų pažymėti, kad staigus skaidulinių medžiagų kiekio padidėjimas kai kuriais atvejais gali paskatinti dujų kaupimąsi ir vidurių pūtimą. Iš dalies taip atsitinka dėl to, jog paprastai mūsų mityboje trūksta skaidulinių medžiagų.

Balance Complete esantis pagerintas fermentų derinys skatina virškinimą ir mažina vidurių pūtimą. Padidėjus dujų kaupimuisi ar esant didesniai vidurių pūtimui, sumažinkite *Balance Complete* dozę ir padidinkite *Young Living* pažangiojo mišinio *Digest + Cleanse™* kiekį.

DIGEST + CLEANSE

Digest + Cleanse yra unikalus produktas. Minkštos gelio kapsulės tiesiogiai aprūpina žarnyną pipirmėčių, paprastųjų kminų, citrinų ir kitais eteriniais aliejais.

Tyrimai rodo, kad tirpia plėvele dengtų pipirmėčių eterinis aliejus tinka virškinamojo trakto sutrikimams lengvinti. Tris kartus per dieną vartojamas pipirmėčių ir paprastųjų kminų aliejų mišinys mažina dujų kaupimąsi ir gerina virškinimo procesus žarnyne.

Kiti *Digest + Cleanse* sudėtyje esantys aliejai – tikrųjų imbierių, paprastųjų pankolių ir anyžinių ožiažolių – nuo seno vartojami virškinimui gerinti. Sakoma, kad šie produktai gerina žarnyno funkciją, tuštinamąsi ir stimuliuoja įvairius virškinimo dalyvaujančius organus.

Gerkite vieną kapsulę 30–60 minučių prieš *Balance Complete* kokteilį sustiprindami 5 dienų valymo programos poveikį ir pojūtį.



NINGXIA RED™

NingXia Red, stipraus natūralaus antioksidanto ir maistinių medžiagų kupino gėrimo, reputacija yra neprilygstama. *NingXia Red* aprūpina organizmą dinamine ir ilgai trunkančia energija, todėl gėrimas yra idealus energijai palaikyti valant organizmą.

Organizmo valymo procesą galima padalyti į du skirtingus etapus. Pirmame etape toksinai yra suskaidomi ir tampa tirpūs vandenyje. Antrame etape šie toksinai pašalinami iš organizmo. *NingXia Red* aprūpina organizmą būtinomis maistinėmis medžiagomis, kurios sustiprina abiejų detoksikacijos etapų poveikį.

Kaip ir *Balance Complete*, *NingXia Red* sudėtyje yra medžiagų, stiprinančių visas organizmo funkcijas. *NingXia Red* sinerginė formulė aprūpina organizmą vitaminais, mineralais, aminorūgštimis, flavonoidais, karotenoidais ir zeaksantinu. Lengvai virškinamas, puikaus skonio *NingXia Red* gėrimas yra idealus bet kioje organizmo valymo programoje.

YOUNG LIVING 5 DIENŲ ORGANIZMO VALYMO PROGRAMA (5-DAY NUTRITIVE CLEANSE)

Norėdami geriausių organizmo valymo rezultatų, iš programos pašalinkite užkandžius. Jei jūsų medžiagų apykaita greitai arba nuolat jaučiate alkį, įtraukite siūlomus užkandžius (**žr. lentelę kitame lape**). ►►

PASTABA. Pateikiama programa yra tik gairės. Priklausomai nuo situacijos jums gali reikėti savo racioną papildyti stipresnio poveikio specifinėmis maistinėmis medžiagomis.

