СЕРИЯ МИНИ-КУРСОВ
«ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

МИНИ-КУРС «СИЛА ДВИЖЕНИЯ» (СУСТАВНОЙ)

СОСТАВ НАБОРА:
бальзам «Детокс люкс+» - 1 шт.,
бальзам «Жизненный поток+» - 1 шт.,
бальзам «Сила движения+» - 2 шт.

Цель курса: улучшить состояние суставов, восстановление структуры и питания костной и соединительной тканей, выведение избытка солей, накопленных в суставах.

ВАЖНО! Помнить о воде!
Следить за состоянием здоровья!

Занимаясь очищением организма, мы с вами должны помнить, что выведение шлаков, токсинов и других продуктов метаболизма и продуктов белкового распада происходит через жидкие среды – через межклеточную жидкость, лимфу, кровь, даже через кишечник с каловыми массами, через мочевыводящие пути.

Поэтому начинаем с питья воды и изменения рациона питания.

ПРОХОЖДЕНИЕ МИНИ-КУРСА:

1 день: экстренное очищение кишечника **сульфатом магния** (подробная схема проведения в брошюре «Путь к самому себе. 1 часть»). В некоторых случаях можно не проводить экстренное очищение.

2 – 11-й день (10 дней): прием бальзама **«Детокс Люкс+»**, по 1-2 ч.л. с водой, 2 раза в день, за 1 час до еды, или через 1,5 часа после еды.

12 – 21 день (10 дней): прием лимфодренажного бальзама **«Жизненный поток»** по схеме приема «Детокс Люкс+».

22 – 41 день (20 дней): прием бальзама **«Сила движения+»**, по 2 ч.л., 2 раза в день, за 20-30 минут до еды.

Во время прохождения курса, желательно подключить проведение **солевых ванн** (с добавлением фитоэкстракта «Живица») – 8-10 ванн через день. На ванну растворить до 1 кг морской соли, температура воды от 37 до 38,5 градусов. Время приема до 20 минут. Ванну лучше делать перед сном. После ванны – **ипликатор Кузнецова**, желательно на всю спину не менее 40 минут. Рекомендуется проведение **2-3 курса в год**. Для контроля прохождения курса воспользуйтесь трекером на обороте.

ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА ВО ВРЕМЯ МИНИ-КУРСА:

1. Снять нагрузку с печени и облегчить работу поджелудочной железы можно с помощью **чая из солянки холмовой и стевии**. Лучшее время для приема чая – с 19-00 до 21-00.
2. Помочь мочевыделительной системе можно с помощью **настоя петрушки**: 1 ст.л. нарезанной свежей петрушки или 1 ч.л. сухой заварить 1 стаканом горячей воды, укутать, настоять 20 минут, процедить, пить теплым. 1-2 стакана в день (утром за 15-20 минут до завтрака и около 19-00).
3. Включить в рацион ежедневно: **1 стакан воды + 1 ч.л. рапы**.
4. Помнить о том, что при проведении программы очищения организма возможны обострения в виде высыпаний на коже, болей в мышцах и другие. Это значит, что **организм включился в работу** по восстановлению здоровья. При ярко выраженных обострениях необходимо прервать программу, по возможности переждать обострения, при необходимости воспользоваться лекарственными препаратами и снова через 2-3 дня после окончания периода обострения продолжить программу.
5. Во время проведения мини-курса можно принимать иммунную смесь, или включить в программу прием бальзама «Полифит-М» (по 1 ч.л. – 3 раза в день) – 21 день.
6. Дополнительно можно использовать шунгитовый крем для суставов или мазь «Става» (наружно).

ИММУННАЯ СМЕСЬ:
Курага, чернослив, изюм, грецкие орехи, мед (каждый продукт по 200 гр.), настойка боярышника 100 гр., сироп шиповника 300 гр., 2 больших лимона. Все сухофрукты, лимон с кожурой (вынуть семечки), грецкие орехи прокрутить через мясорубку. Все тщательно перемешать и в полученную смесь добавить мед, сироп шиповника и настойку боярышника. Хранить в банке в холодильнике. Прием по 1 десертной ложке 1 раз в день после завтрака.

Питье воды: с завтрашнего дня и до тех пор, пока живы, Вы начинаете пить чистую, некипяченую, желательно структурированную воду. Это может быть талая вода, настоянная на кремнии. Это может быть обычная вода, пропущенная через водоочищающий фильтр, в основе которого – трековая мембрана. Вода разжижает кровь, очищает лимфу, выводит шлаки и токсины из организма. Пить надо глоточками, капельно, а не залпом. Именно такой прием позволяет равномерно распределяться воде по всему организму. Начинать пить надо с двух стаканов в день и постепенно довести до 2-х литров (при весе 60-70 кг), 2,5 (71-80 кг) и до 3-х литров (при весе от 100 кг).

Рацион питания: важно отказаться от тяжелой, острой, жирной пищи, маргаринов, майонеза, консервов, маринадов. В рацион включить «Хаш». Хаш богат кальцием и другими питательными веществами и экстрактивными соединениями, которые способствуют улучшению работы организма. Принимать его лучше в теплом виде в первой половине дня (или заменить приемом препарата ГХК ультра). Отдать предпочтение слабосоленой морской рыбе, икре. Разрешаются растительные нерафинированные масла, кисломолочные продукты (но без приставки "био"), мягкие сорта сыра. Разрешается 1-2 яйца в неделю, сваренное "в мешочек", овощные супы на бульоне из бобовых (гороха, фасоли, чечевицы), особенно настоянные. Также в рацион можно добавить тушеные или запеченные овощи, хлеб из муки грубого помола, любые зерновые каши, особенно из цельного зерна (ржи, овса, гречки).

ТРЕКЕР МИНИ-КУРСА

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	

СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ

Справки по тел.
8 (800) 301-6601
,+7 (925) 514-4423, +7 (968) 371-4311
Консультация врача:
понед., ср., с 11-00 до 13-00 ч.
по телефону +7 (916) 596-2815 (МТС).
Адрес: г. Москва,
пр. Серебрякова, д. 2, корп. 1, эт. 4
tv-pss.ru