

Detox 2

Det finns många vägar till en renare kropp

Alla är mer eller mindre förgiftade idag. Människans skelett innehåller hela tusen gånger mer bly idag än för fyrahundra år sedan. Vi omringas av kemikalier. Vi dricker dem, andas in dem, använder dem i kosmetiska produkter som kroppen absorberar med mera. Regelbunden rening är ett sunt och effektivt sätt att hålla gifterna i schack. Om du inte har gjort en reningskur under det senaste halvåret ligger du efter och miljötoxiner bryter ned din kropp i en allt för snabb takt.

För femton år sedan var Alpha Plus först i Skandinavien med att introducera ett omfattande reningsprogram med halvfasta, lågallergen-diet samt skräddarsydda näringsdrycker som förbättrar leverns reningsfunktion. Sedan dess har UltraClear-familjen av reningsprodukter utökats och serien innehåller flera av våra bäst säljande produkter.

"Om jag som naturläkare med över tjugofem års erfarenhet av patientbehandling kunde välja någon enskild produkt och enskilt koncept som varit en vändpunkt i många människors liv, förbättrat symptom, återställt nedsatta funktioner och höjt livskvaliteten på mina patienter skulle jag välja ett reningsprogram med UltraClear. Det finns många anledningar till varför just detta program är kraftfullt och världsledande: t ex med UltraClear följer inte nackdelar som hungerkänsla, pendlande blodsocker och ökat antal fria radikaler med mera, vilka är vanliga "biverkningar" vid traditionell fasta. I samband med de flesta kroniska besvären finns slaggprodukter och nedsatta organfunktioner som bidrar till besvären. Genom att avgifta kroppen samtidigt som man ger mag- och tarmkanalen en välförtjänt vila förbättras många funktioner och symptomen lindras".

Peter Wilhelmsson

Glöm inte bort vårstädningen

Ett program med UltraClear kan bli en vändpunkt på grund av:

- Programmet eliminerar dolda allergener som belastar systemet och bidrar till ohälsa. Regelbundet intag av vete, gluten, mjölk, nötter soja, choklad, räkor, ägg med mera kan vara underliggande orsaker till kroniska besvär. Efter tre till fyra veckor av en renare och enklare kost utan allergener kan man sedan trappa upp med olika födoämnen och upptäcka vad man tål och inte tål.
- Programmet gör att man ser hur kosten påverkar hälsan. Man blir mer uppmärksam och lyhörd för kroppens reaktioner på vad man äter.
- Programmet används ofta för att "starta om" inför en nyttigare och bättre livsstil. När man märker att man mår bättre under programmet, fortsätter man ofta med den nya livsstilen. UltraClear-programmet är första steget till en språng bräda till ett nyttigare och friskare liv.
- Programmet innehåller produkter som är beprövade och välstuderade. Metagenics forskningscenter har noga testat programmen, upplägget och innehållet i produkterna. Den amerikanska biokemisten Jeffrey S. Bland var den första i världen att dokumentera att en näringssammansättning kan påverka och förbättra leverns avgiftningsfunktion. Flera tusen läkare och CAM-terapeuter har haft stor glädje av UltraClear och hjälpt flera hundra tusen patienter till ett bättre liv.

- Produktsammansättningen tar hänsyn till de allra vanligast allergenerna. UltraClear-dryckerna tillverkas med en speciell typ av råris som är näringsrikt men mycket mindre allergent än annat råris. Produkterna innehåller varken gluten, mjölkprodukter, jäst, soja, majs, ägg, artificiella färger eller smakämnen. Speciella kolhydrater från ris gör att man kan få en god smak utan varken socker, maltodextrin eller fruktos. Innehållet i produkterna produceras i en modern läkemedelsfabrik med GMP-standard i USA och paketeras i Belgien.
- Dryckerna innehåller en bas av viktiga vitaminer och mineraler sammansatta för att stödja reningen och leverns funktioner.

UltraClear-rening kan göras på många olika sätt. Man kan helfasta, halvfasta, komplettera med andra tillskott, inta örtmediciner, probiotika med mera för att tillfredställa patientens olika behov. Du kan använda alla UltraClear produkter efter behov och rekommendation. UltraClear Plus är den vanligast förekommande produkten, därför anges den här:

UltraClear Plus 10 dagars program för halvfasta

Innehåll: En burk UltraClear Plus

Dag 1 Eliminera Följande:

- Raffinerat socker inklusive sukros och annat koncentrerat socker samt alkohol (bland annat kaffebröd, godis, öl, vin och sprit).
- Koffeinhaltiga drycker
- Färgämnen, smakämnen och sötningsmedel framställda på konstgjord väg. Raffinerad mat.
- Kött, fågel och fisk.

Dag 2 Ett tillägg till listan idag. Ett eliminerar du.

- Mjölkprodukter och ägg.
- Börja med UltraClear Plus – en skopa två gånger per dag.

Dag 3 Ett tillägg till maten för dag 1 och 2 eliminerar du.

- Gluten – vete, råg, korn, havre och majs. OBS! Du kan äta quinoa, ris, hirs, och bovete med flera.
- Fortsätt med Ultra Clear Plus – en skopa två gånger per dag.

Dag 4 Ett tillägg till maten idag. 1–3 eliminerar du.

- Återstående gryner och frön (quinoa, ris, hirs och bovete med flera).
- Nötter och kärnor.
- Obs! Nu ska du bara äta grönsaker, frukt och baljväxter (bönor, ärtor, linser)
- Öka UltraClear Plus – två skopor två gånger per dag.

- Dag 5–7* Fortsätt eliminera mat från dag 1–4, men uteslut även baljväxter. Ät endast nedanstående frukter och grönsaker:
- Korsblommiga grönsaker (kokt broccoli, blomkål, grönkål, kål, brüsselkål)
 - Råa grönsaker (röd och grön sallad, romaine, spanat, endive, avokado)
 - Färska äpplen, färsk ananas, papaya, vattenmelon, färska blåbär och päron samt äppel- eller päronjuice.
 - Öka UltraClear Plus – två skopor fyra gånger per dag.
- Dag 8*
- Återinför försiktigt frukt, grönsaker och ris till dieten.
 - Minska UltraClear Plus – Två skopor tre gånger per dag.
- Dag 9*
- Återinför quinoa, hirs, bovete, nötter och baljväxter.
 - Ta de två sista portionerna UltraClear Plus ur burken – två skopor två gånger per dag.
- Dag 10* *Gratulerar!* Du har framgångsrikt genomfört expressprogrammet under tio dagar. För att få maximal fördel av programmet är det viktigt att du långsamt återinför maten som du ännu inte återinfört. Om du misstänker att du har matallergierprovar du ett livsmedel i taget och väntar 24–48 timmar om du får någon reaktion.

Programtips:

- 1 Köp KRAV-framställd mat eller tvätta konventionellt framställda livsmedel noggrant för att minimera pesticidinnehållet.
- 2 Under dag 5–7 vill du kanske minska på dina vardagliga aktiviteter, då du kan uppleva låg energinivå under dessa dagar.
- 3 Om du känner yrsel eller överdriven trötthet kan det vara tecken på lågt blodsocker. Ha alltid en avokado, ett äpple eller ett päron till hands under programmet.