



# **Детоксикация организма как основа системного подхода в оздоровлении**

*«Сначала очистись – потом лечись» -  
это первая заповедь Тибетской медицины*



# Ольга Колтунова

- ✓ Кандидат биологических наук (физиология, анатомия),
- ✓ Нутрициолог-диетолог,
- ✓ Эксперт международного класса по омоложению и оздоровлению тела по программе правильного функционального питания,
- ✓ PhD;
- ✓ Куратор Школ правильного питания в рамках Европейского проекта «Здоровая Семья – Здоровая Нация» (с 2010 года)
- ✓ Соавтор программы очищения Детокс 14 дней



# Почему никакие лекарства не помогут человеку, организм которого загрязнен?



Если не следить за чистотой организма, то начинают накапливаться шлаки, токсины, что снижает защитные силы организма. Иммуитет снижен, организм не защищен от паразитарных заражений!



# Клеточное питание



целостный  
организм

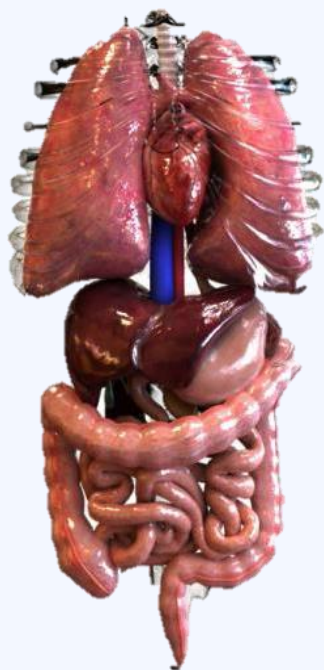




# Клеточное питание



целостный организм



система органов

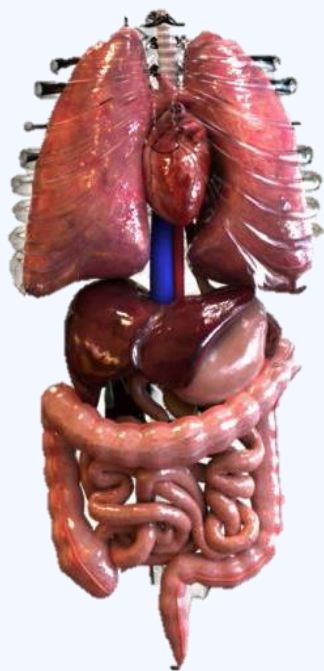




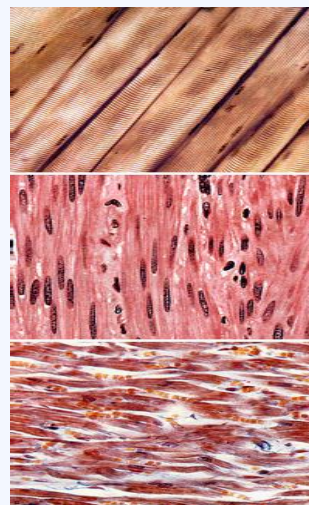
# Клеточное питание



целостный организм



система органов



ткань

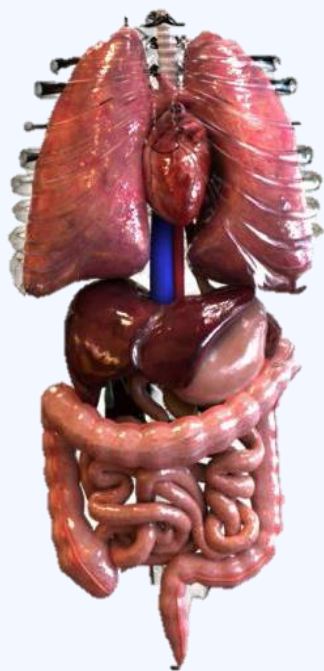




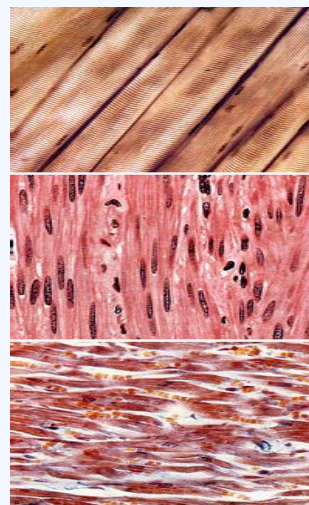
# Клеточное питание



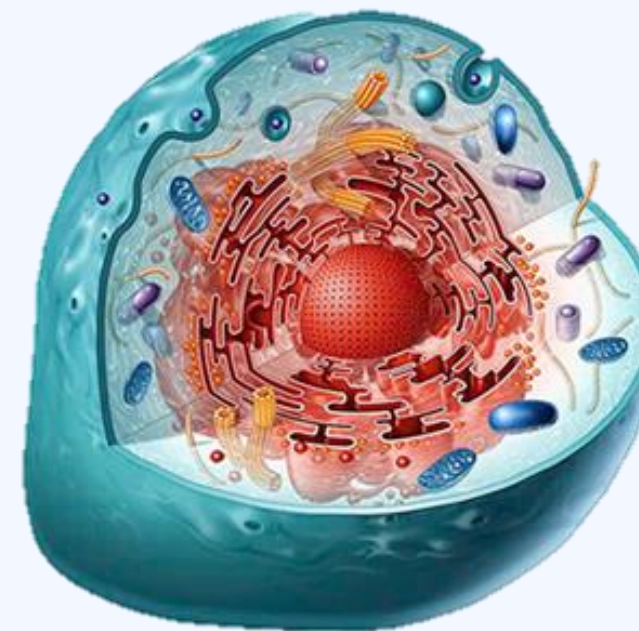
целостный организм



система органов



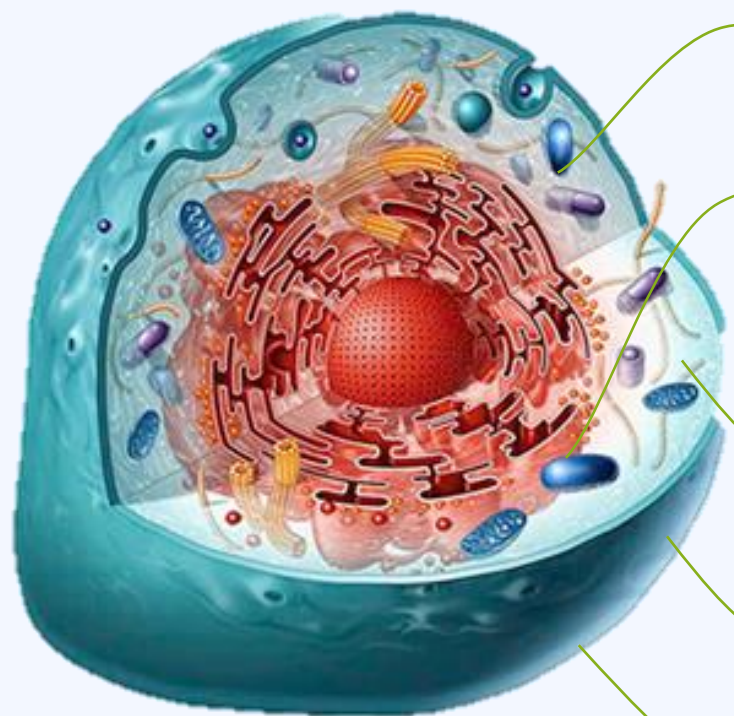
ткань



клетка



# Код питания клетки



**22** аминокислоты

**15** минералов

**12** витаминов

**7** ферментов

**3** жирных кислоты

**ВОДА**





# ИСТОЧНИКИ ТОКСИНОВ

ВНЕШНИЕ

ВНУТРЕННИЕ

ТАБАКО  
КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ  
НАРКОТИКИ

ЕДА

ХИМИЧЕСКОЕ  
ПРОИЗВОДСТВО

ФАРМ  
ИНДУСТРИЯ

БАКТЕРИИ  
ГРИБКИ

ШЛАКИ

БОЛЕЗНИ



# Какие системы организма можно очистить?

- Дыхательная
- Мочевыводящая
- Лимфатическая
- Пищеварительная



*саморегуляция восстановления*





# Какие системы организма можно очистить?

- Дыхательная
- Мочевыводящая
- Лимфатическая
- **Пищеварительная**

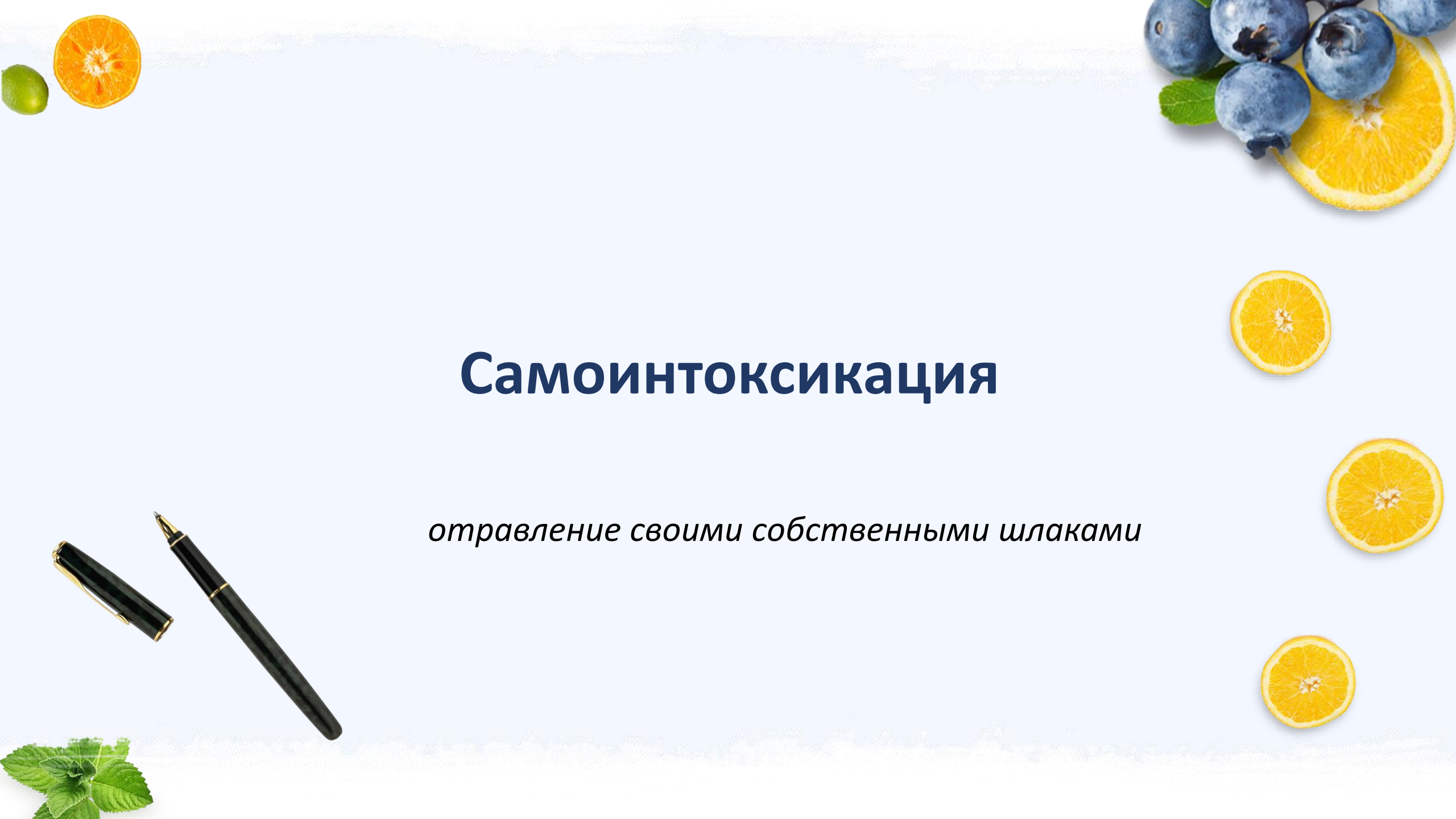


*саморегуляция восстановления*



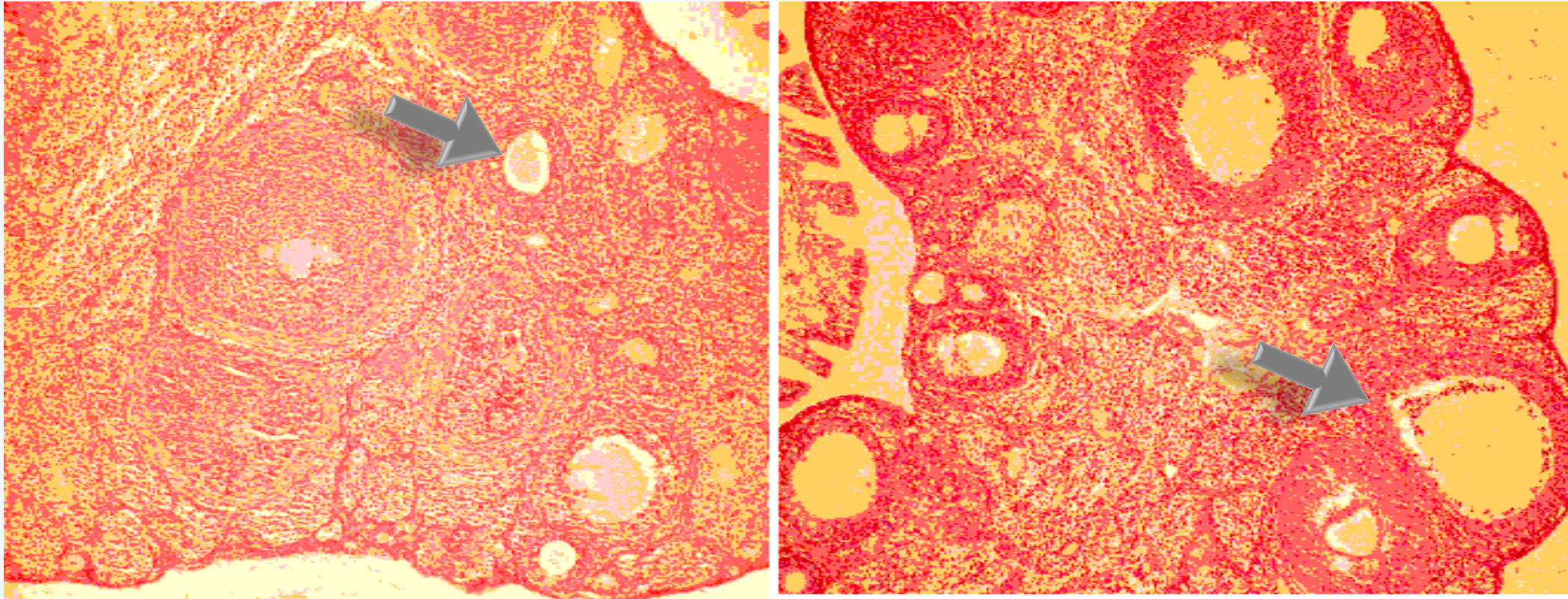
# Самоинтоксикация

*отравление своими собственными шлаками*





# Влияние пассивного курения на детей

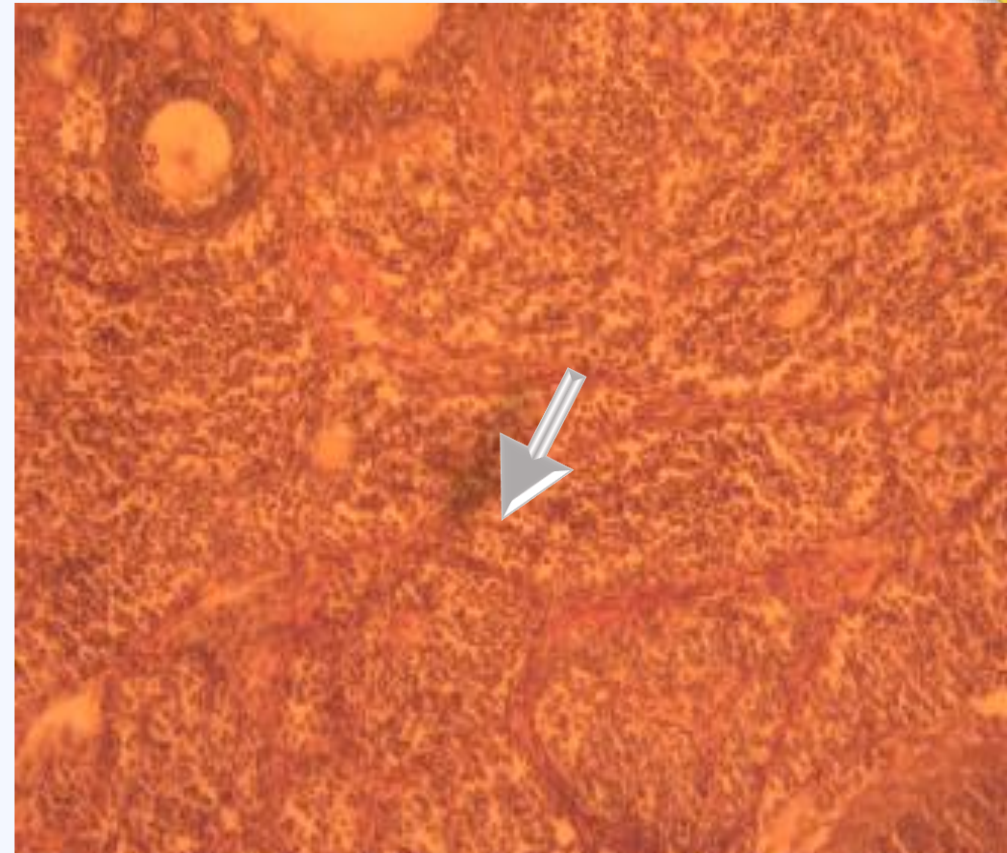
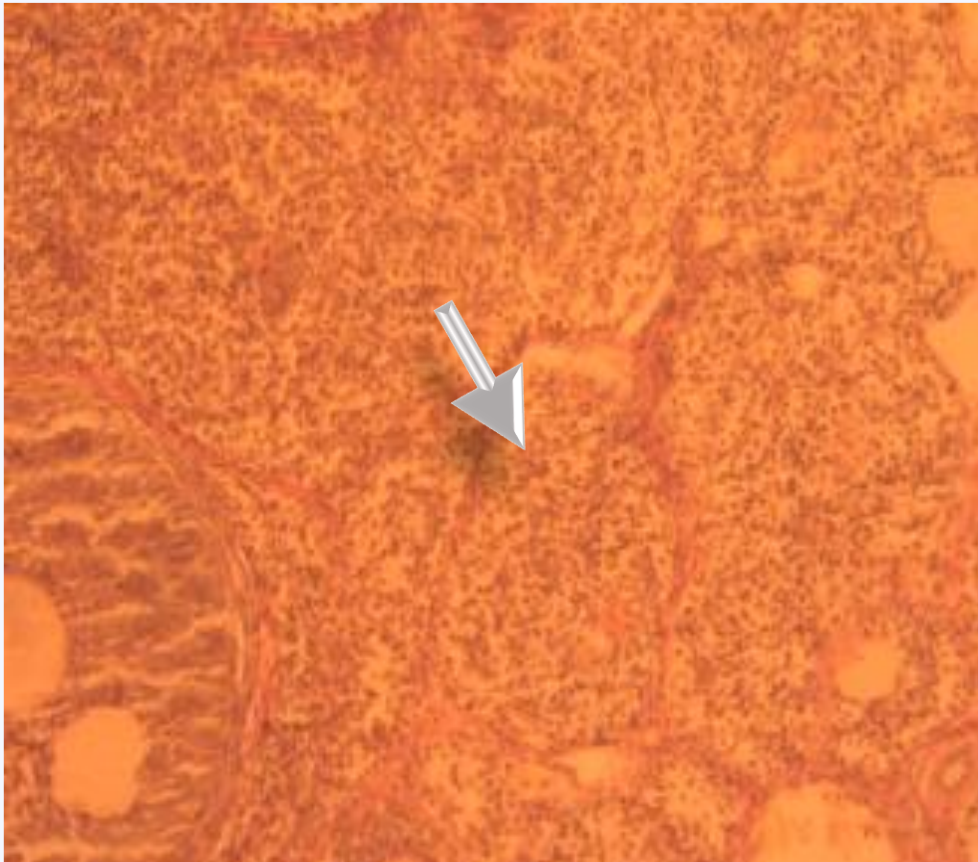


*Гистологический срез яичников контрольной и экспериментальной групп при увеличении  $\times 100$*





# Влияние пассивного курения на детей



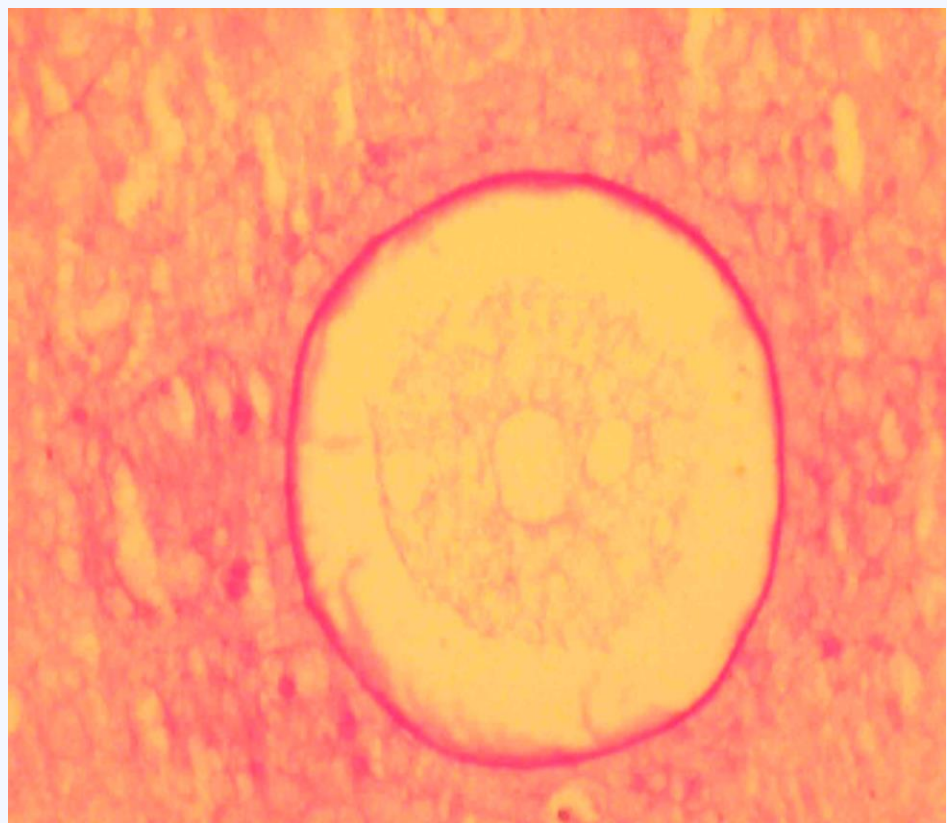
*Гистологический срез яичников контрольной и экспериментальной групп при увеличении x100*



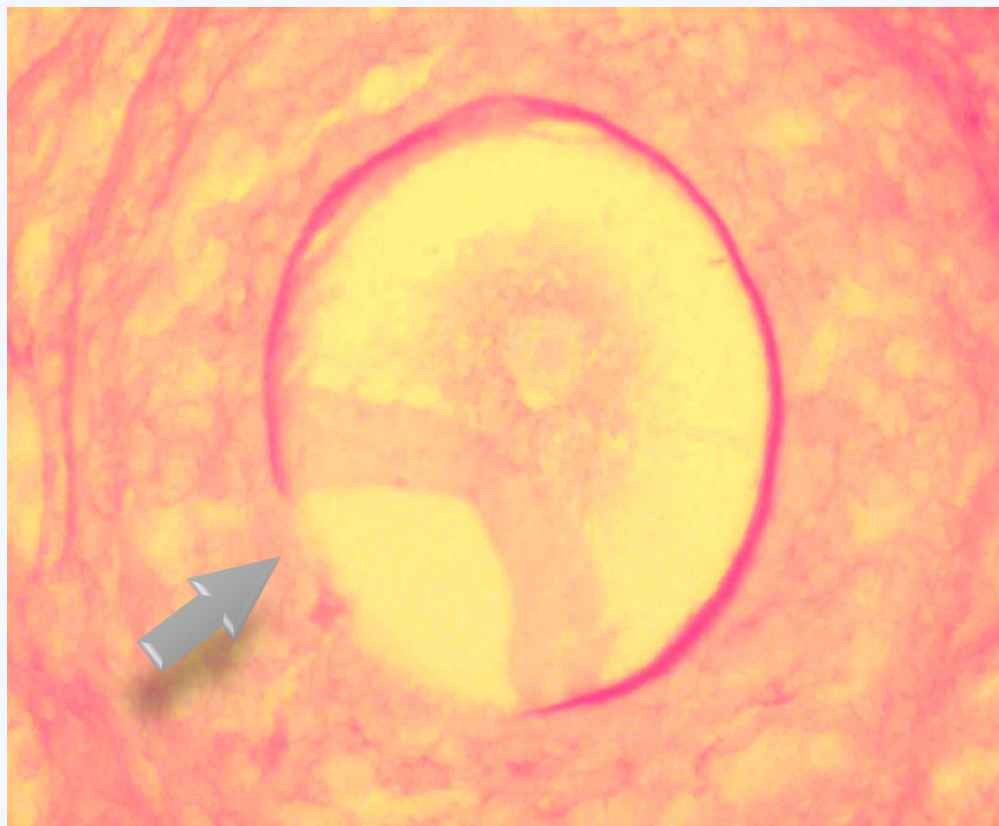


# Влияние пассивного курения на детей

A



МО



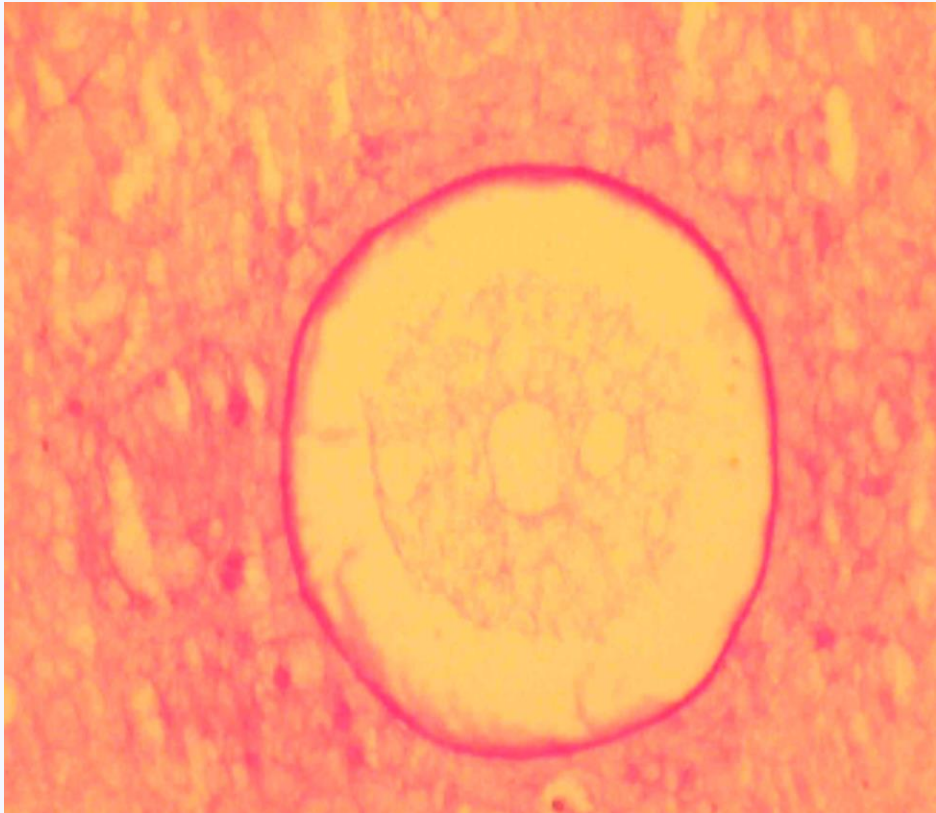
*Оболочка ооцитов яичников контрольной (А)  
и экспериментальной групп (МО) при увеличении x 400*



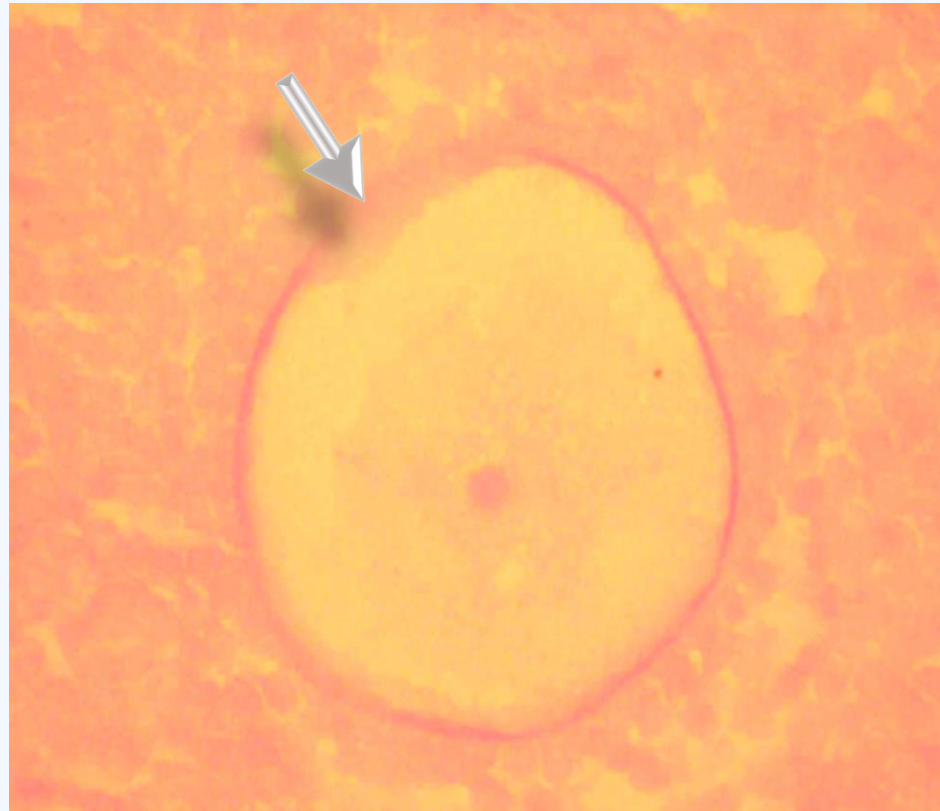


# Влияние пассивного курения на детей

A



O



*Оболочка ооцитов яичников контрольной (A)  
и экспериментальной групп (O) при увеличении x 400*



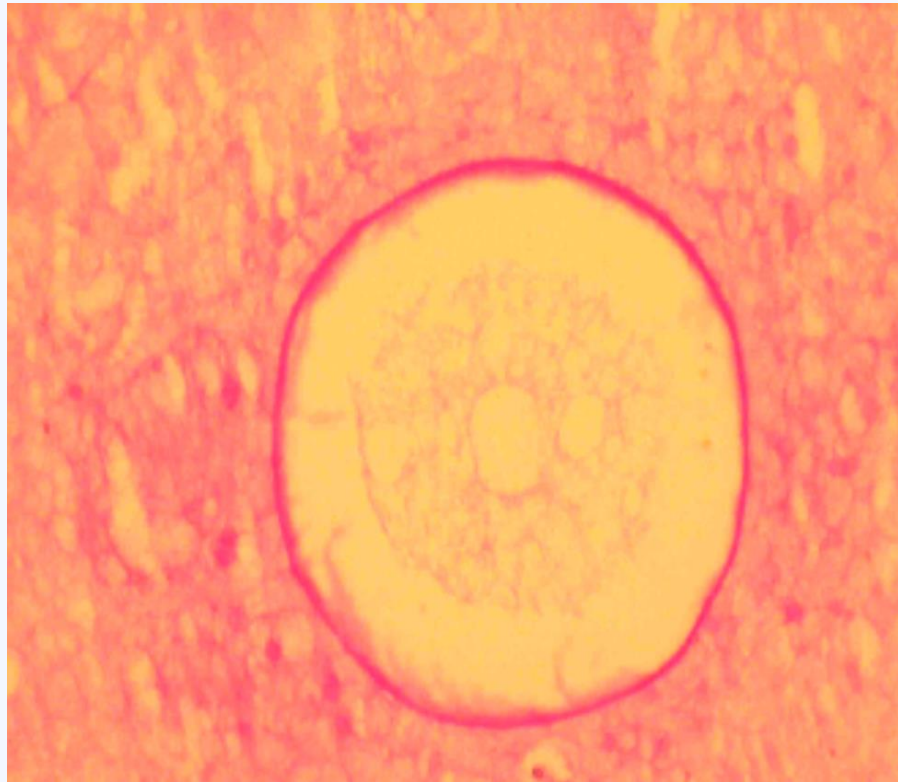




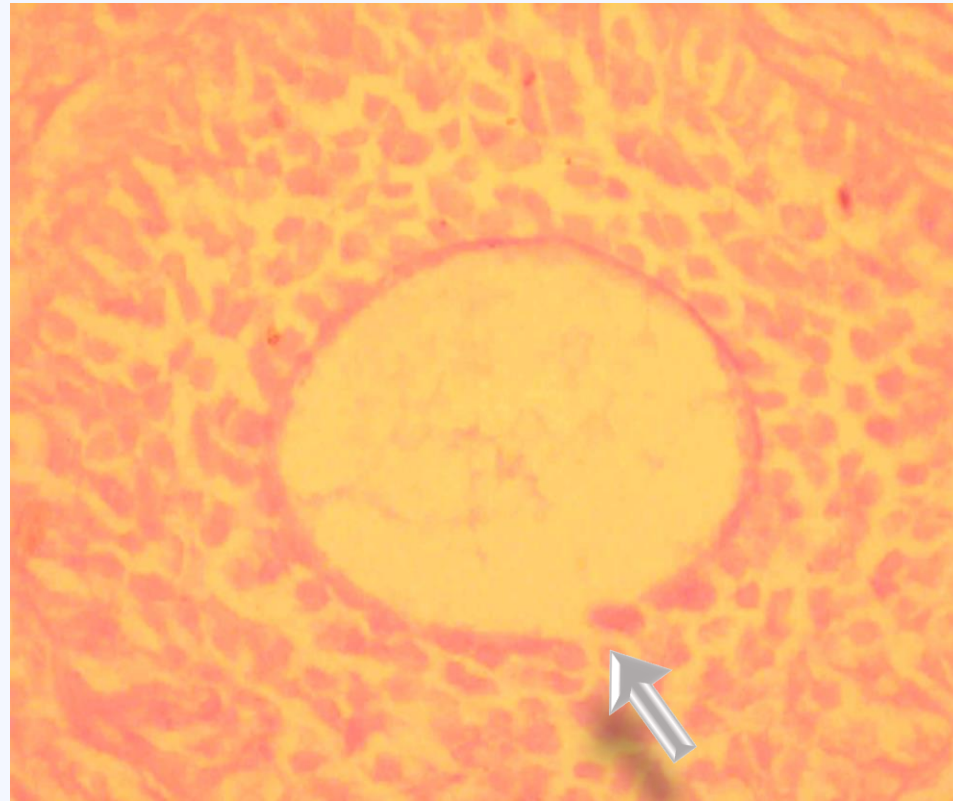
# Влияние пассивного курения на детей



A



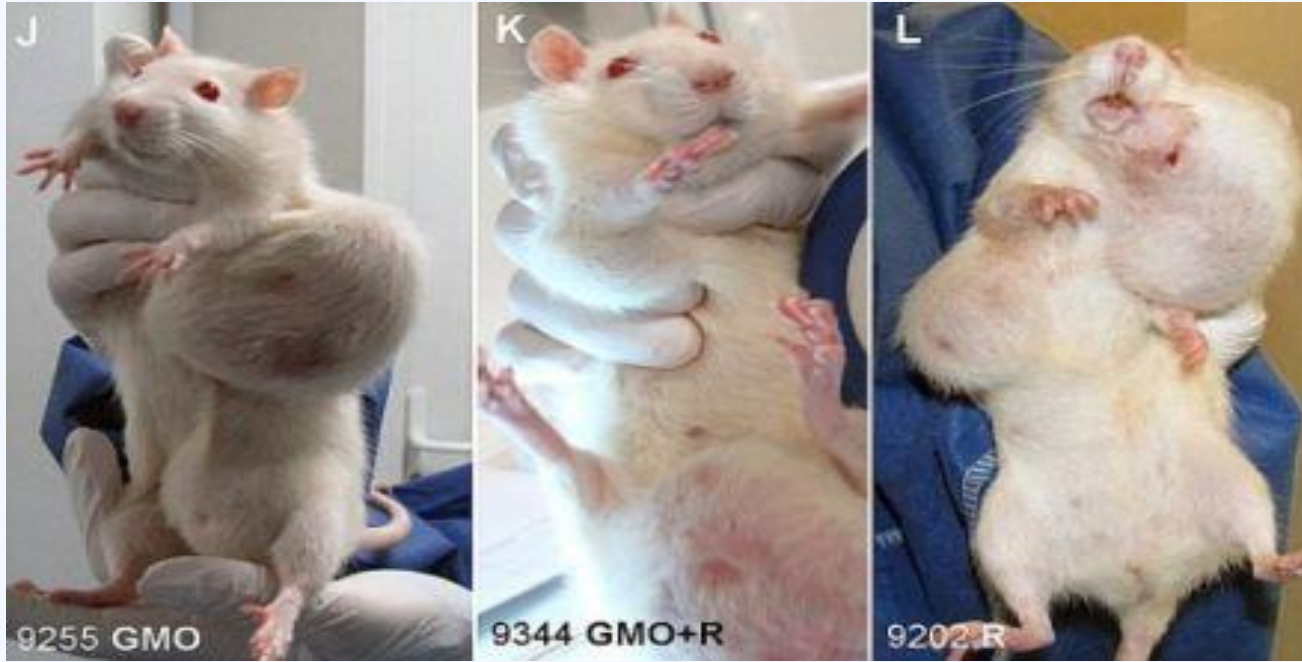
M



*Оболочка ооцитов яичников контрольной (А)  
и экспериментальной групп (М) при увеличении x 400*



# Результат действия ГМО кукурузы



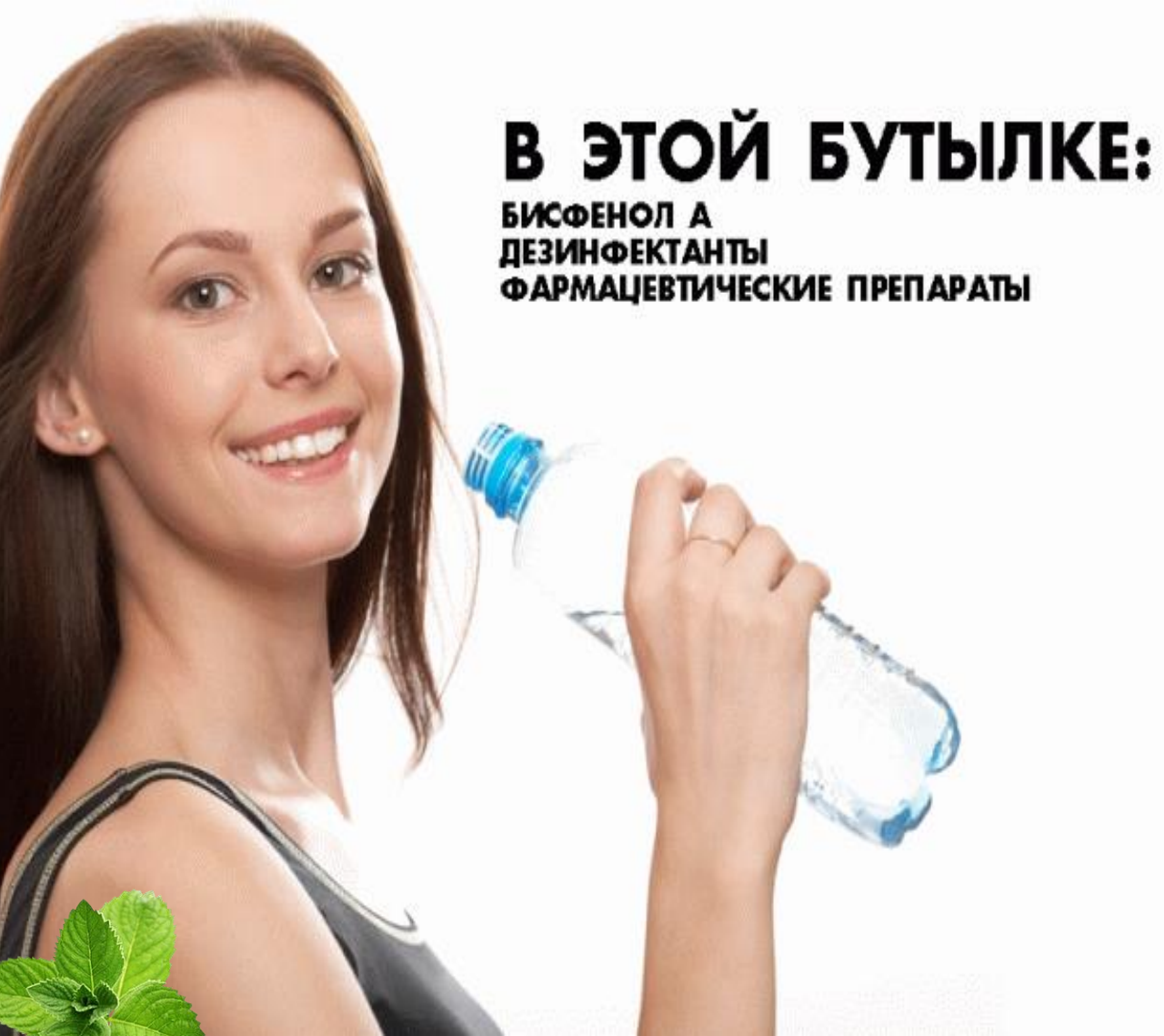
**J группу** кормили лишь ГМО-кукурузой,  
**K группу** – модифицированной кукурузой,  
которую обработали наиболее распространенным  
в мире гербицидом Roundup,  
**L группу** кормили обычной кукурузой.

Мишель Антонио, молекулярный биолог в Королевском Колледже Лондона и эксперт по вопросам ГМО, сказал:

*"Исследование показывает, что невероятное количество опухолей появляются раньше и активнее развиваются – особенно у представительниц женского пола."*

*"Я шокирован такими негативными последствиями для здоровья".*

# Бисферол-А и вода



## В ЭТОЙ БУТЫЛКЕ:

**БИСФЕНОЛ А**  
**ДЕЗИНФЕКТАНТЫ**  
**ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ**

По словам **Криса Уиндера**, профессора токсикологии, в ходе исследований, проведенных на животных, было установлено, что **бисфенол-А** может приводить к различным проблемам со здоровьем, включая нарушения в работе:

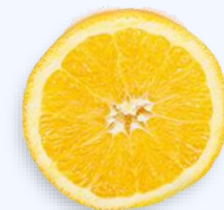
- репродуктивной системы,
- щитовидной железы,
- центральной нервной системы, а также способен привести к ожирению, гипертонии и диабету.



# Самоинтоксикация



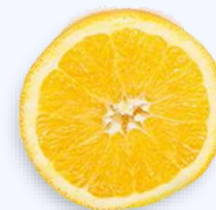
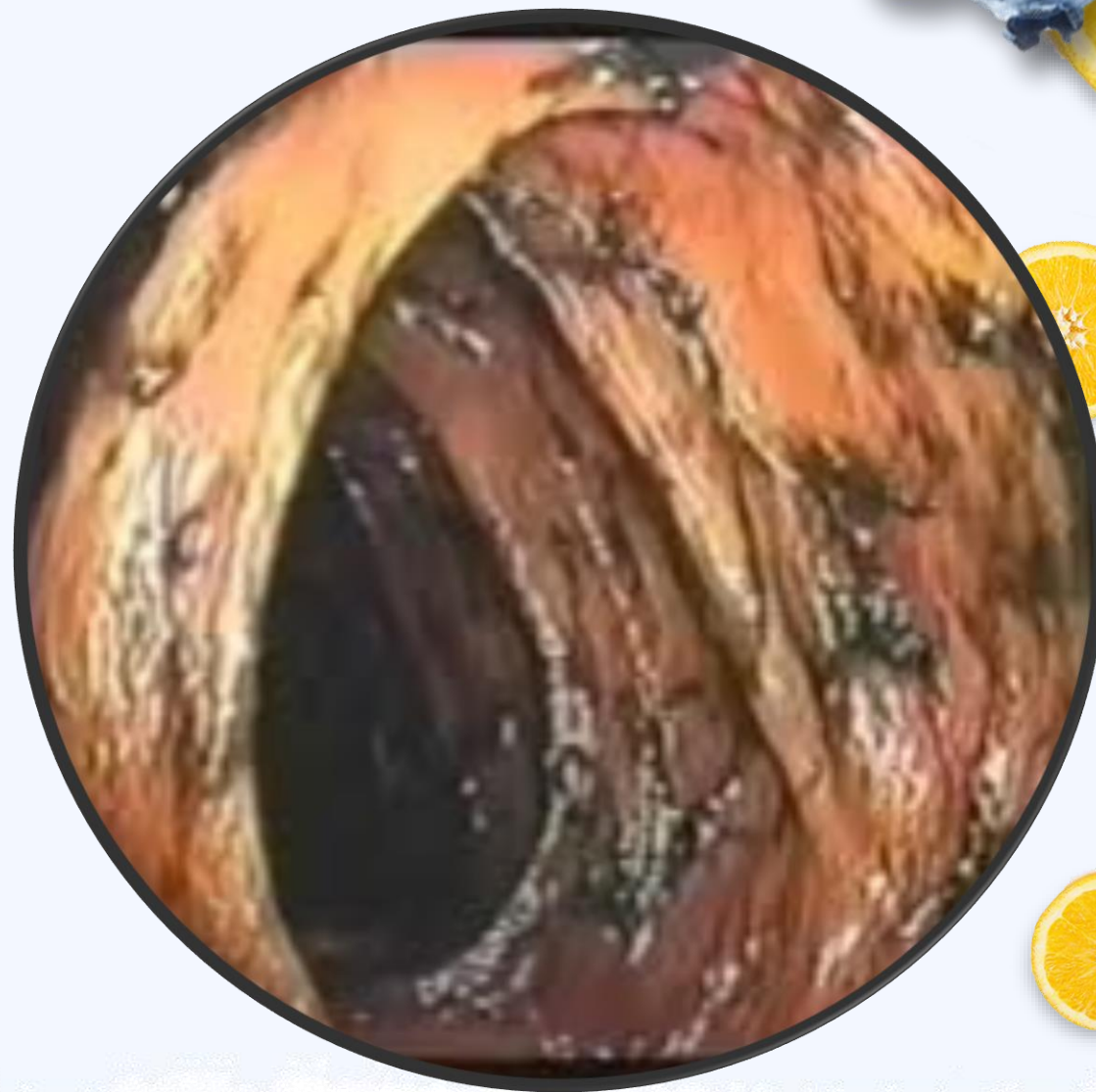
норма



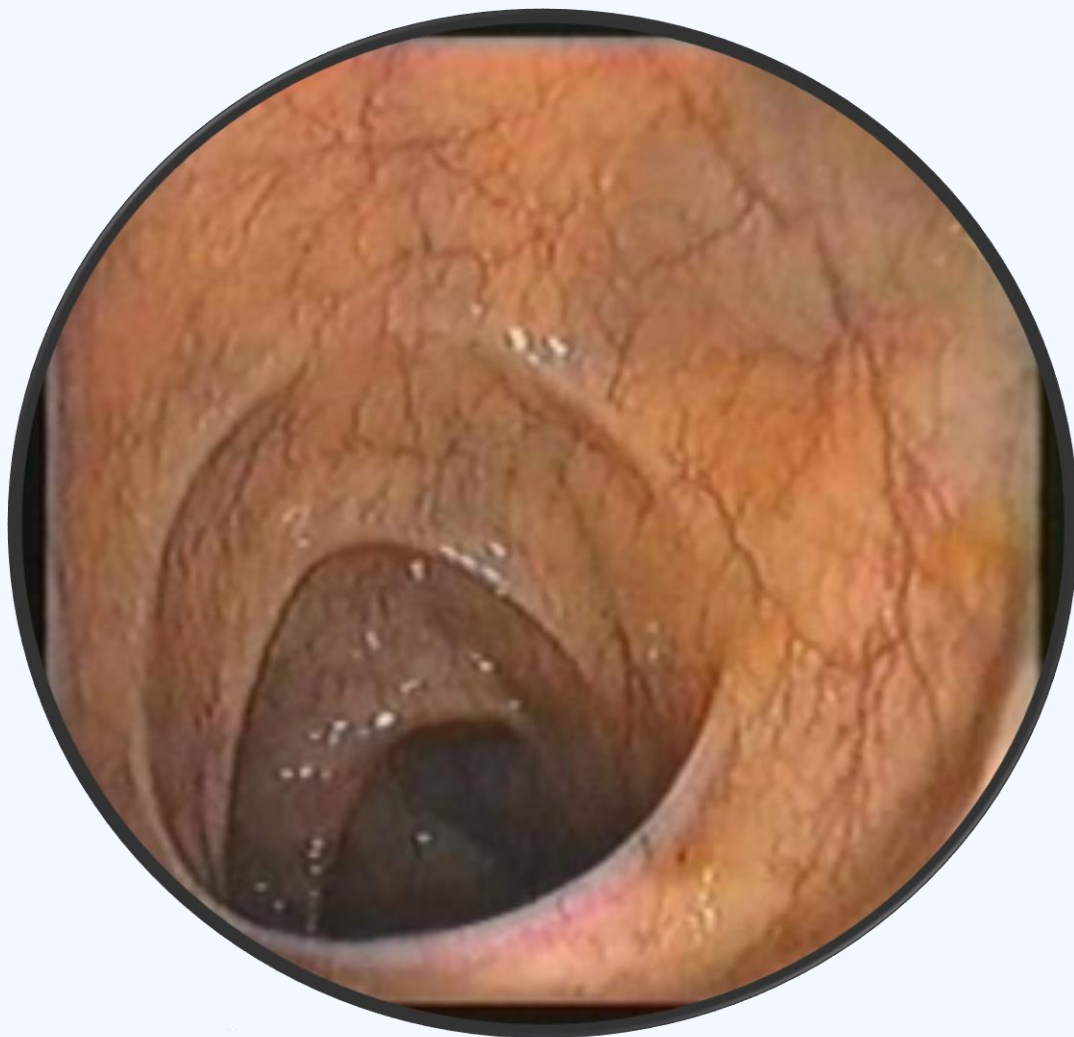
# Самоинтоксикация



норма



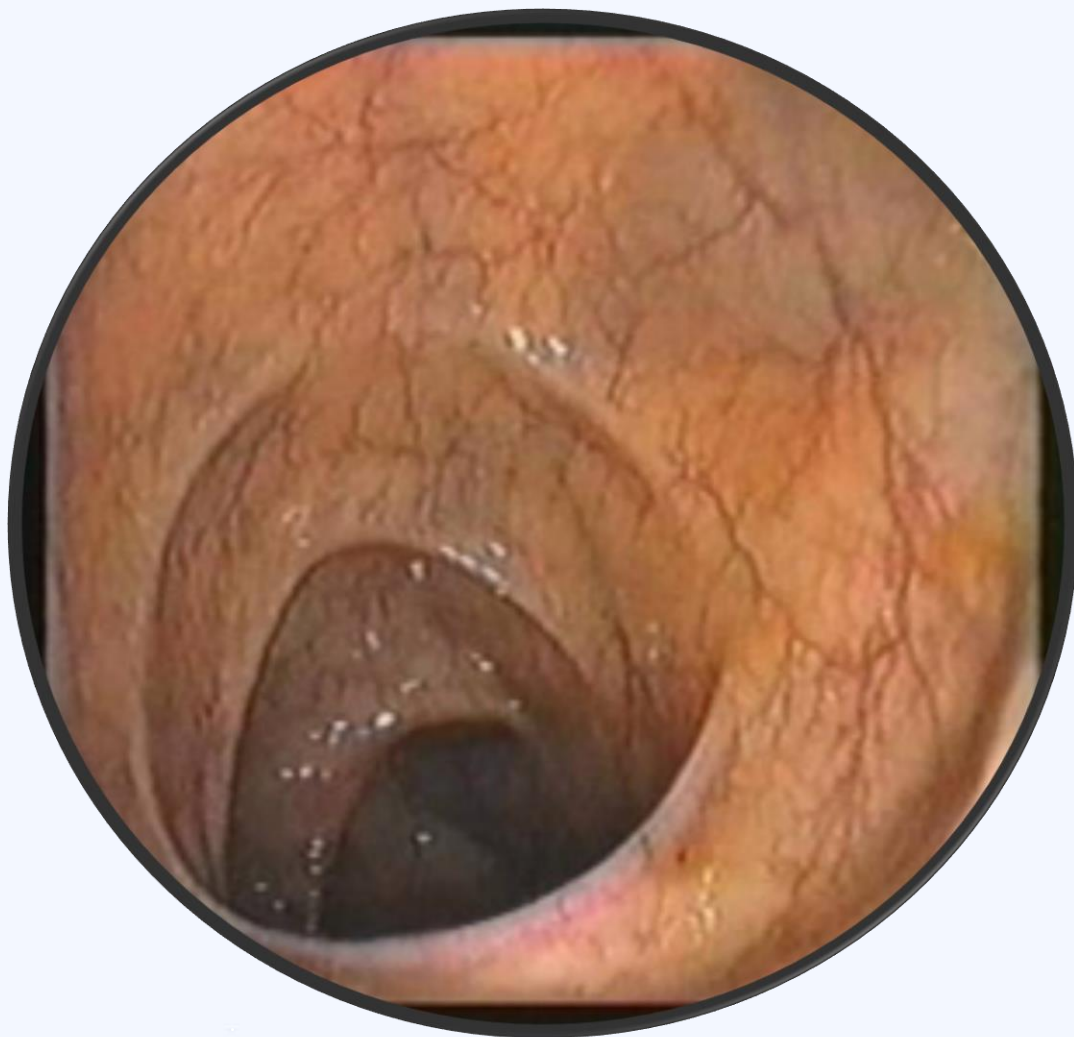
# Самоинтоксикация



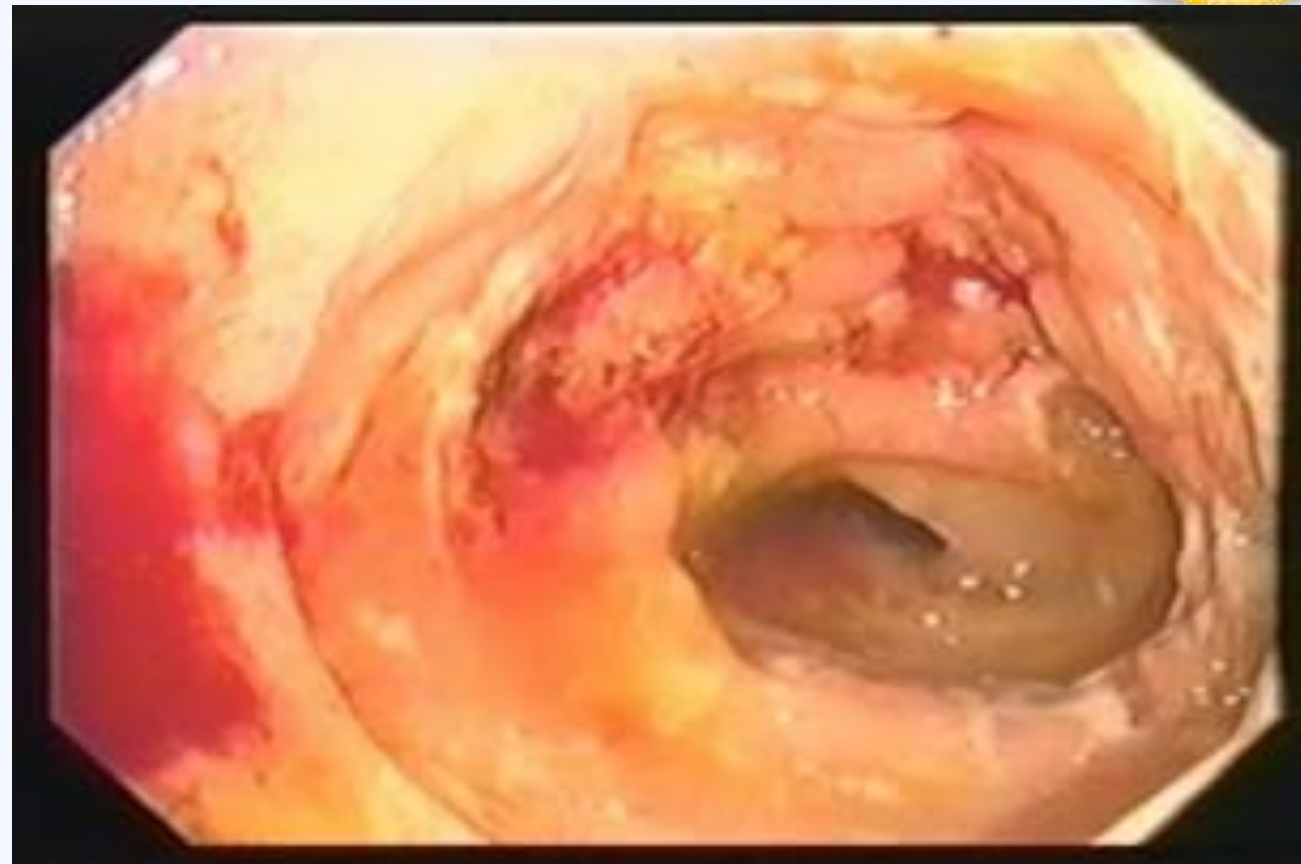
норма



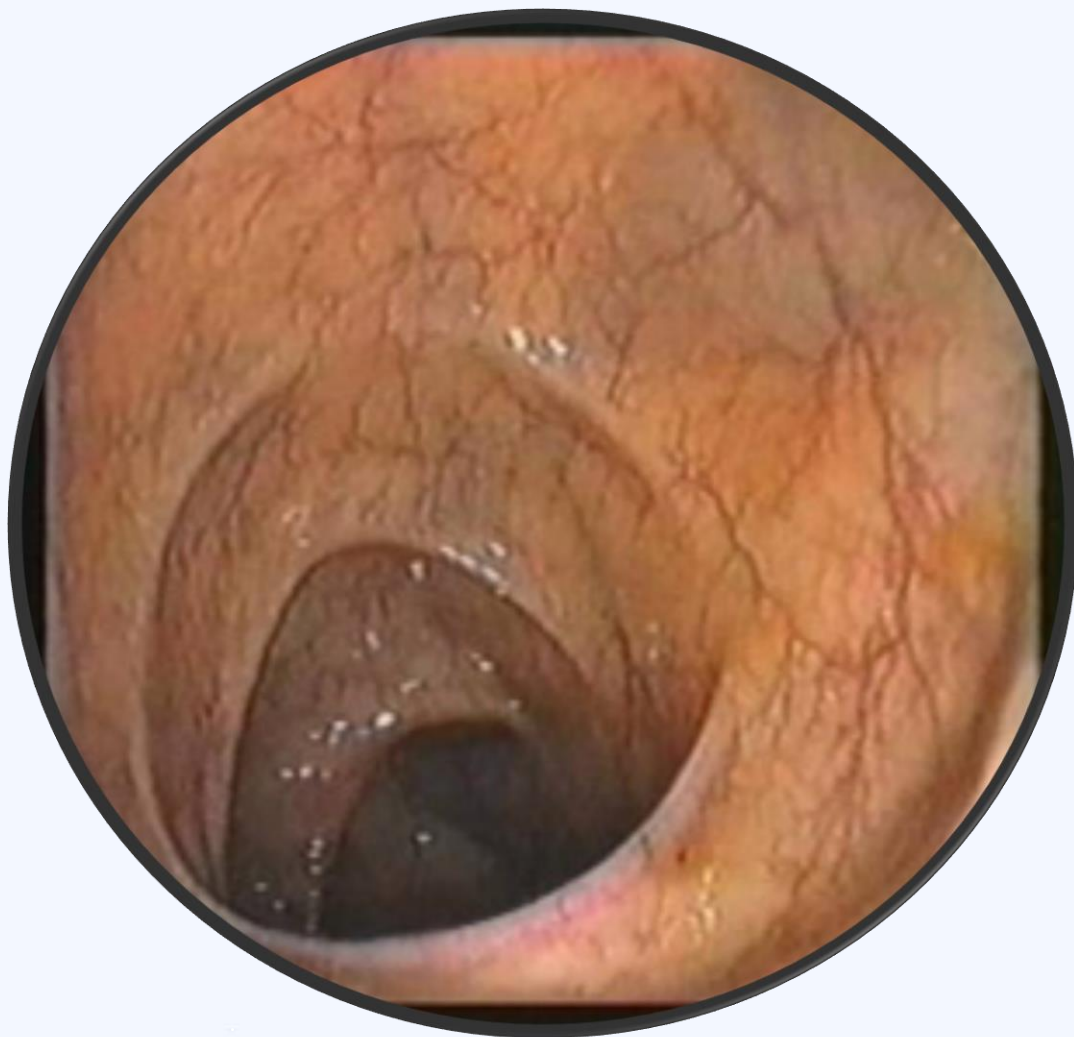
# Самоинтоксикация



норма



# Самоинтоксикация

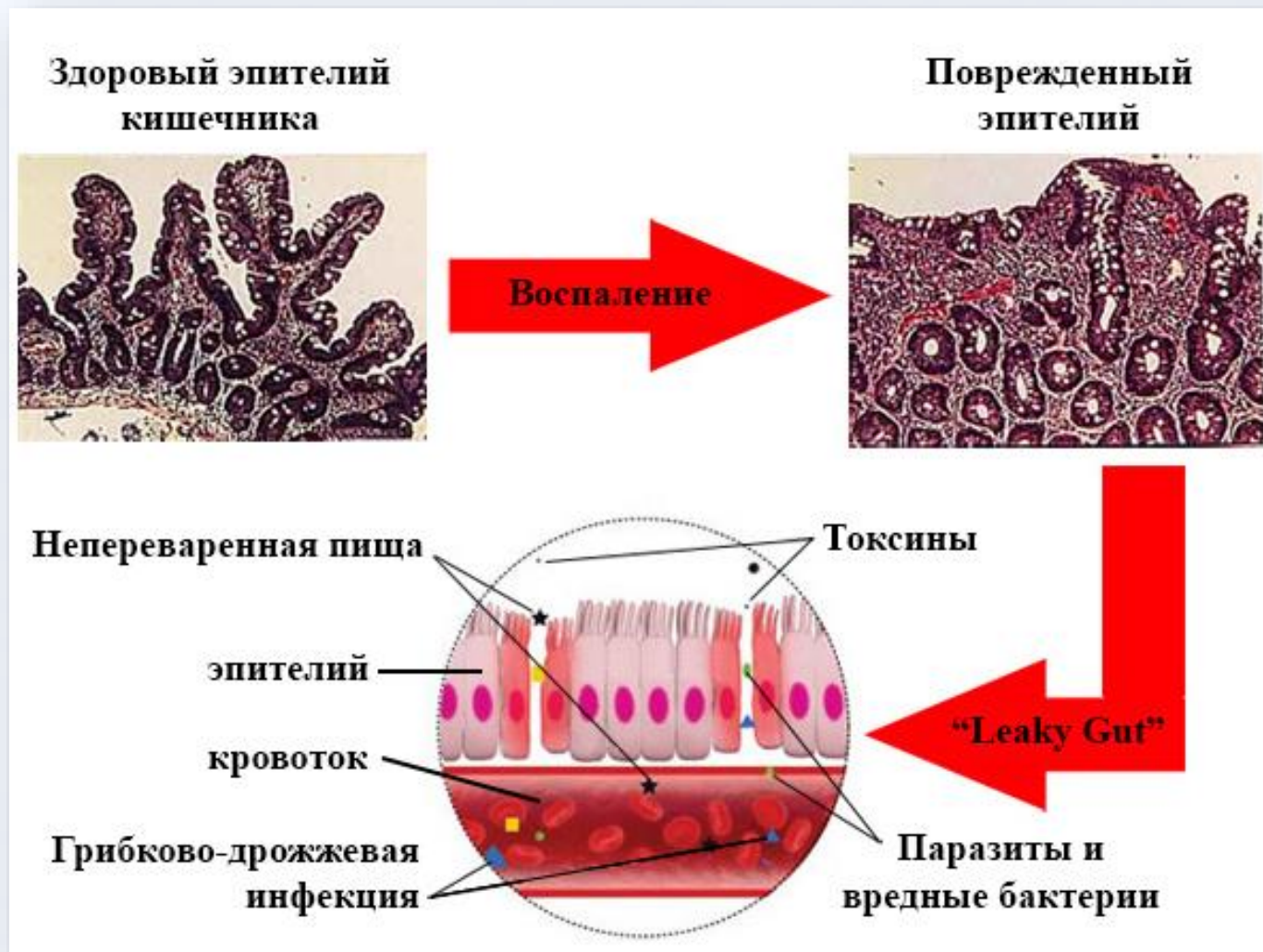


норма



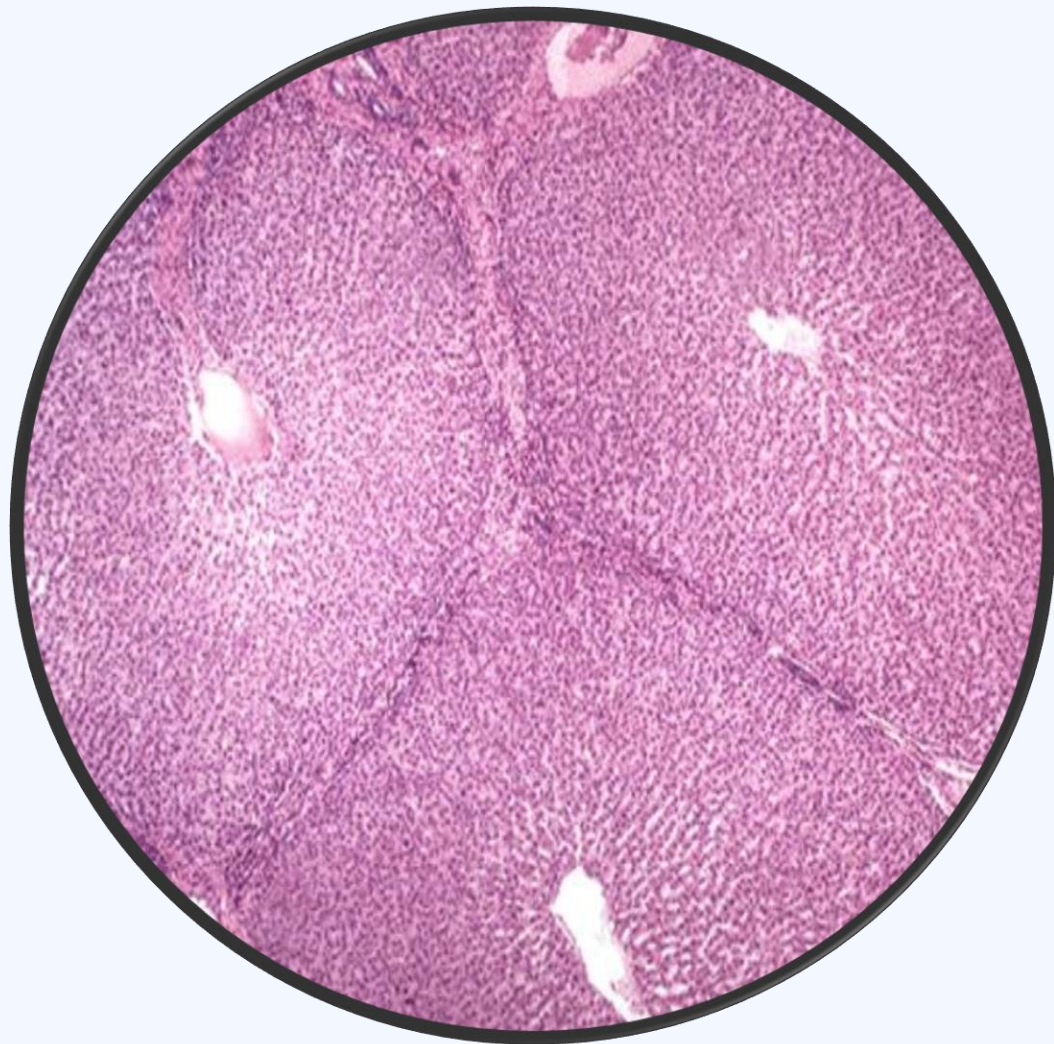


# Синдром «дырявого кишечника»



Повышенная кишечная проницаемость

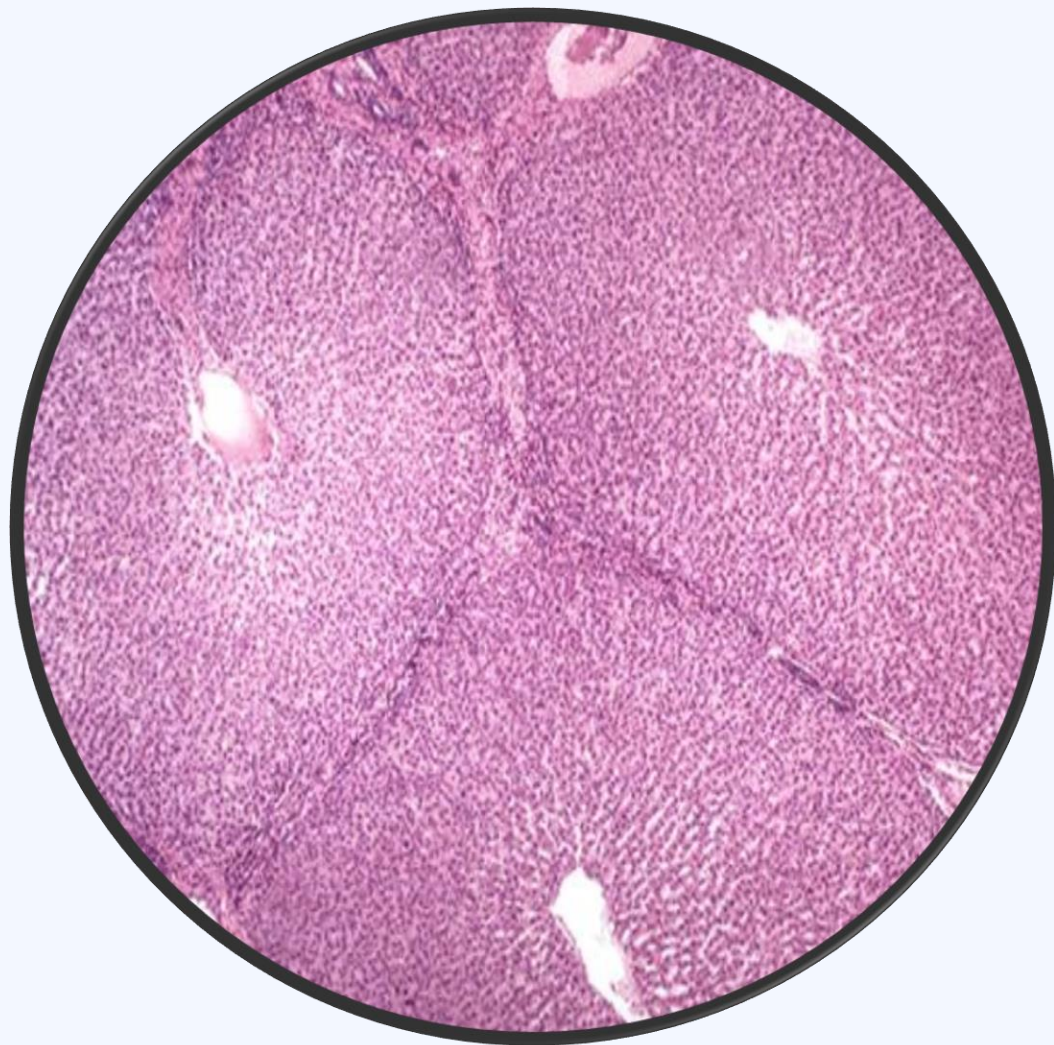
# Гистология печени



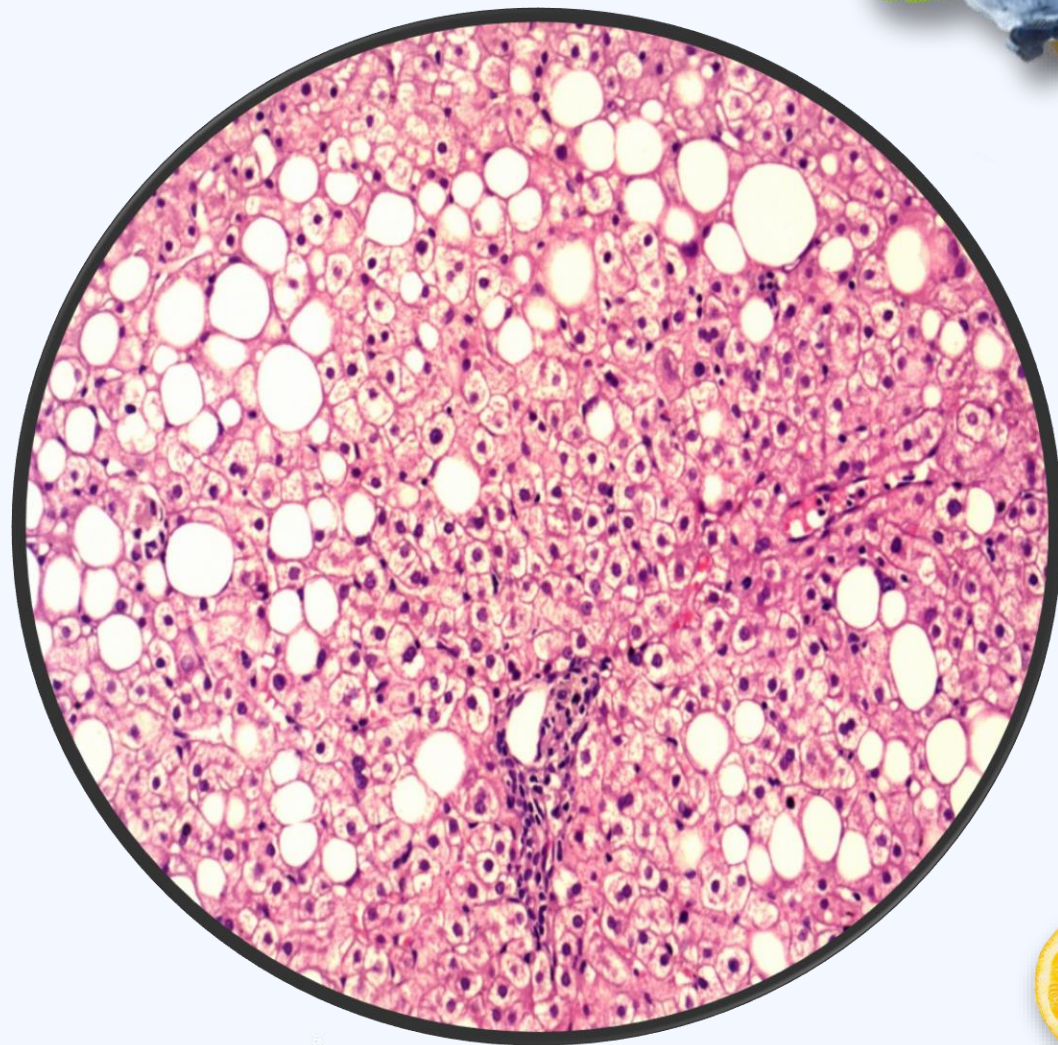
норма



# Гистология печени



норма

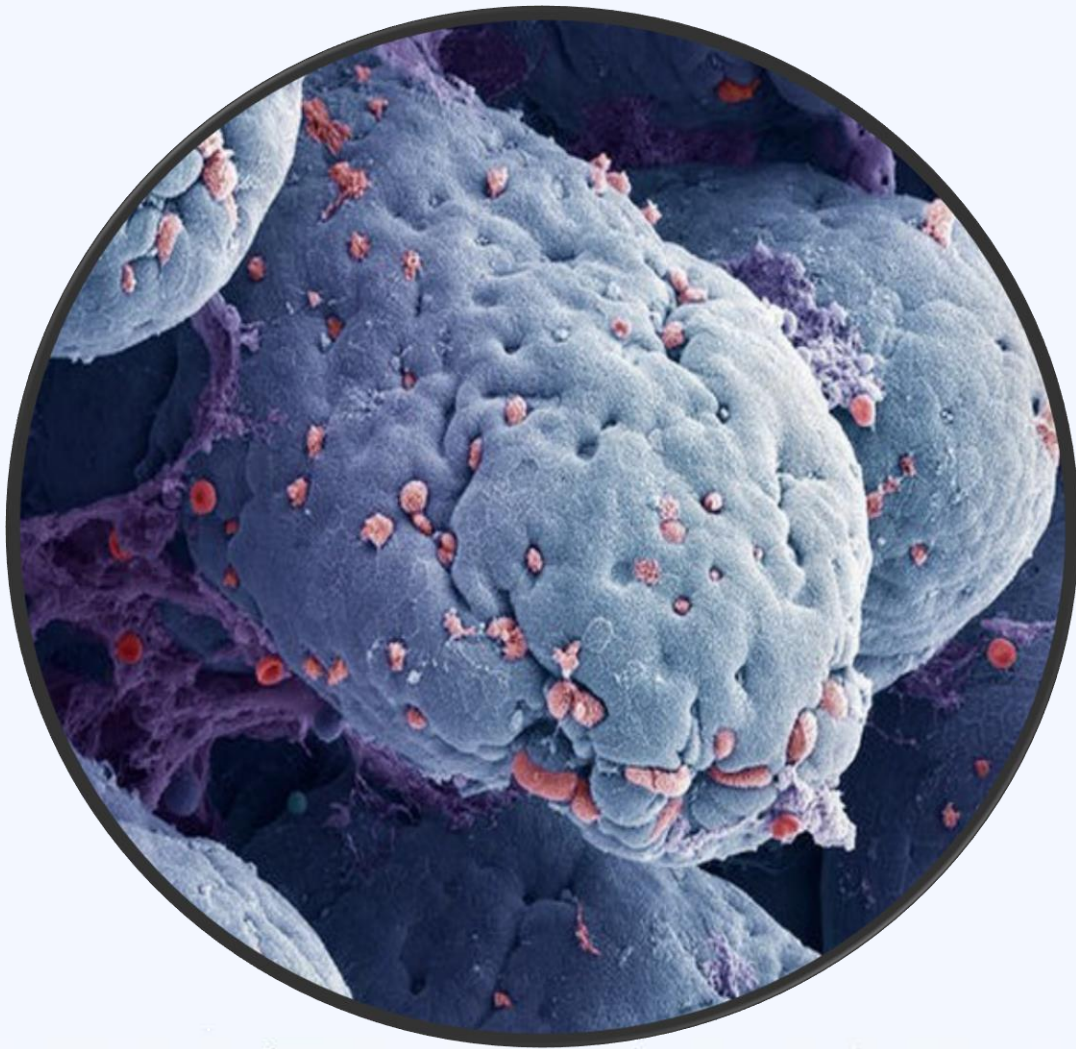


ожирение

# Что такое дивертикулы?



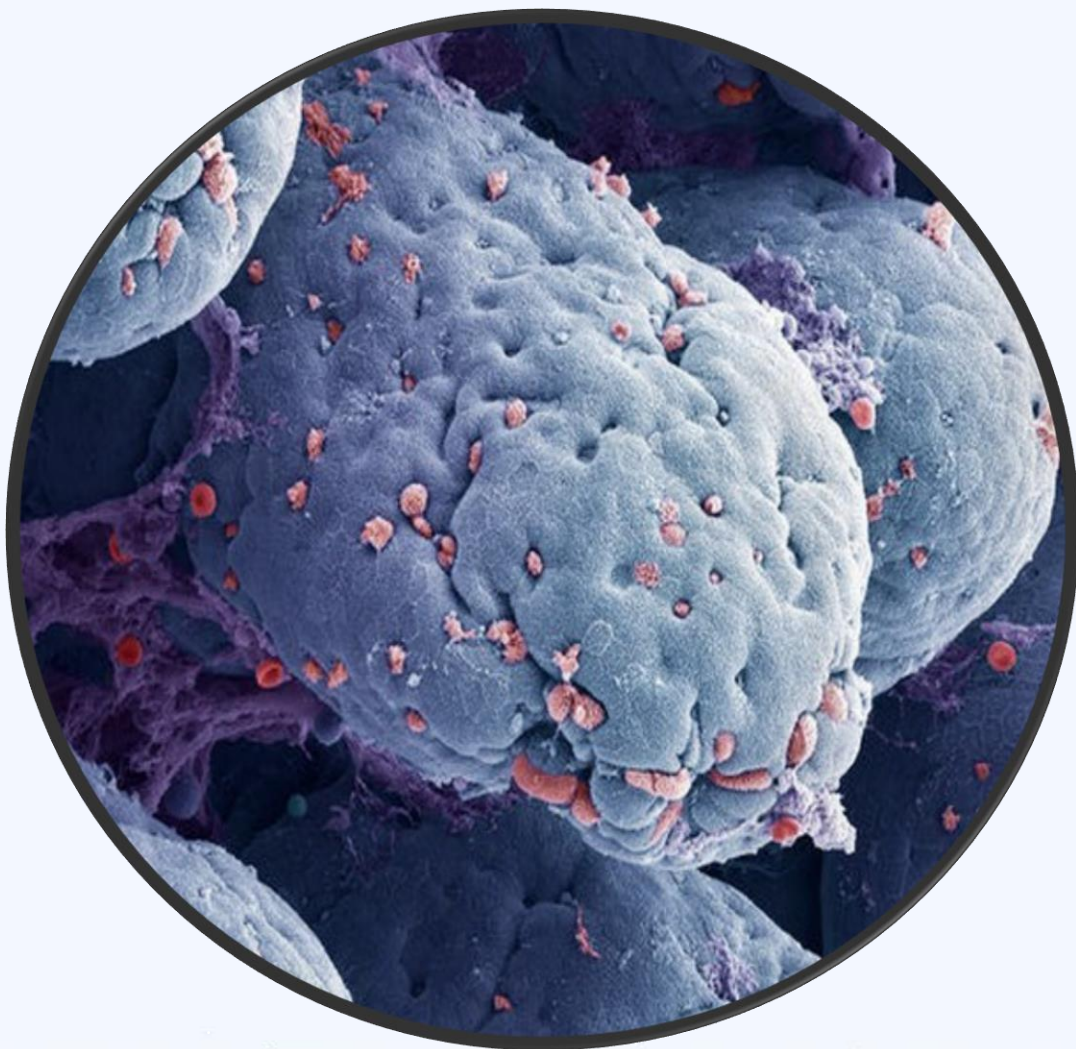
# Слизистая тонкого кишечника



норма



# Слизистая тонкого кишечника



норма



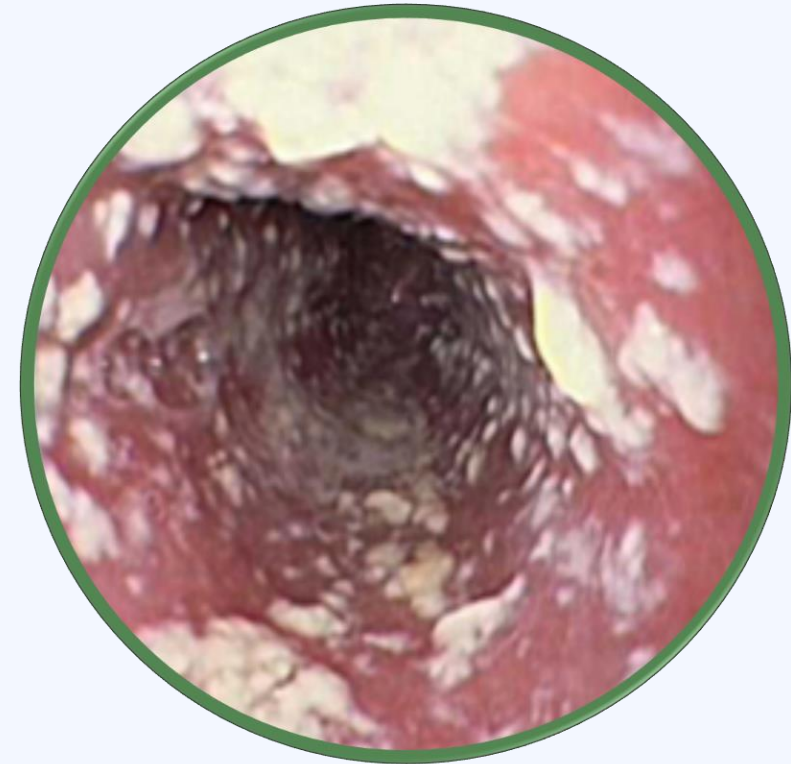
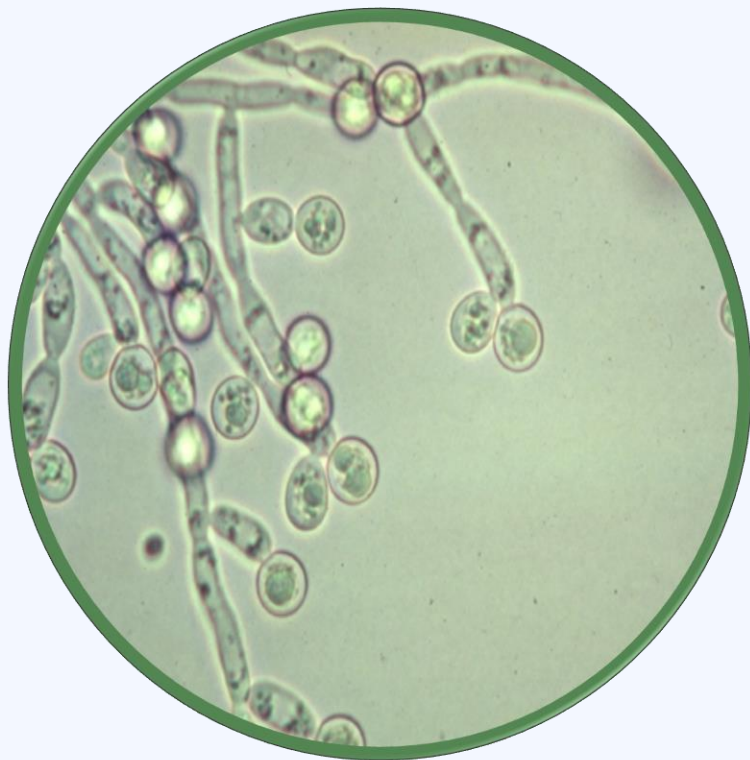
дисбиоз

# Что такое паразиты?



Цель паразита – скрыть свое существование

# Паразиты в межклеточной жидкости

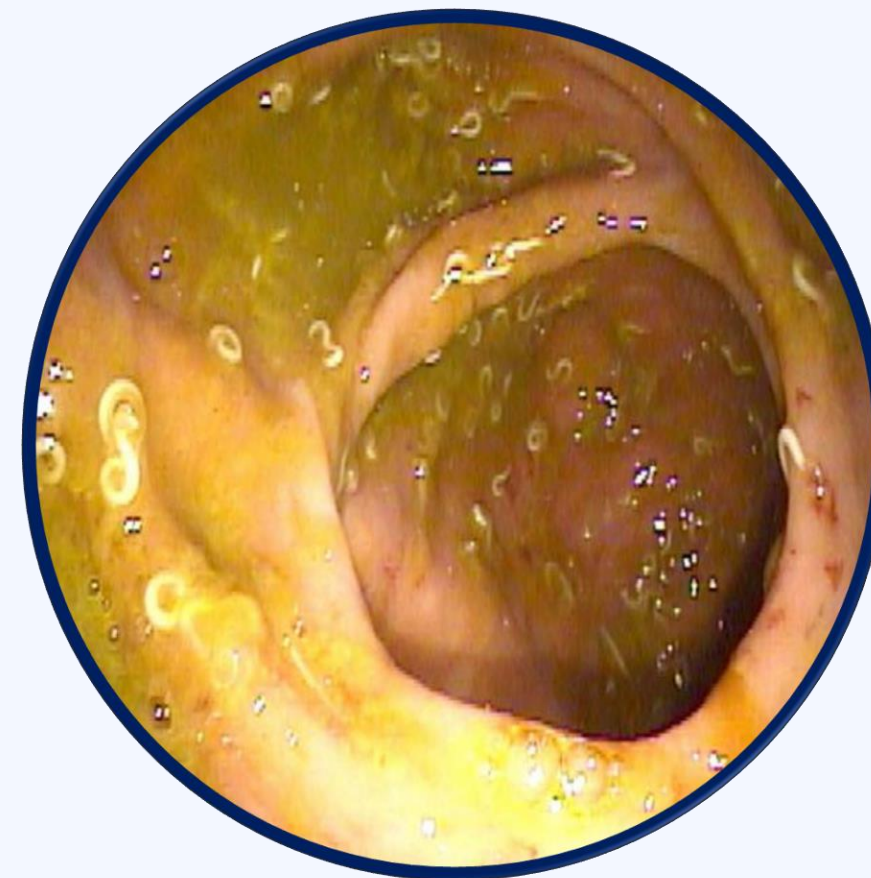


*Candida albicans*





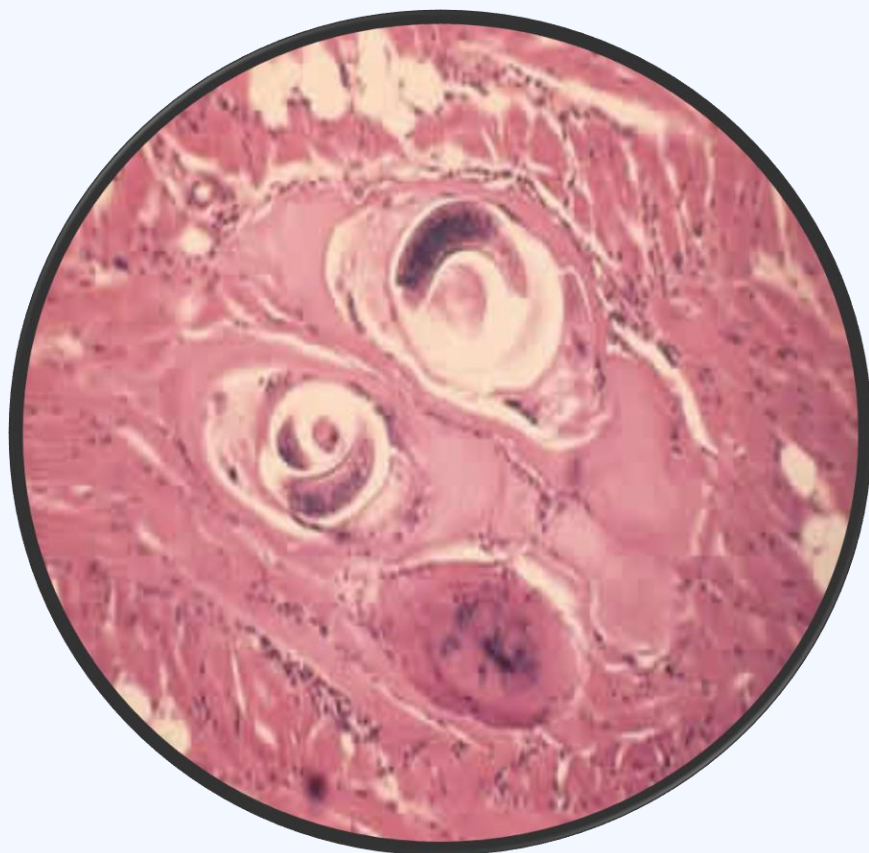
# Паразиты на уровне тканей и органов



Острица



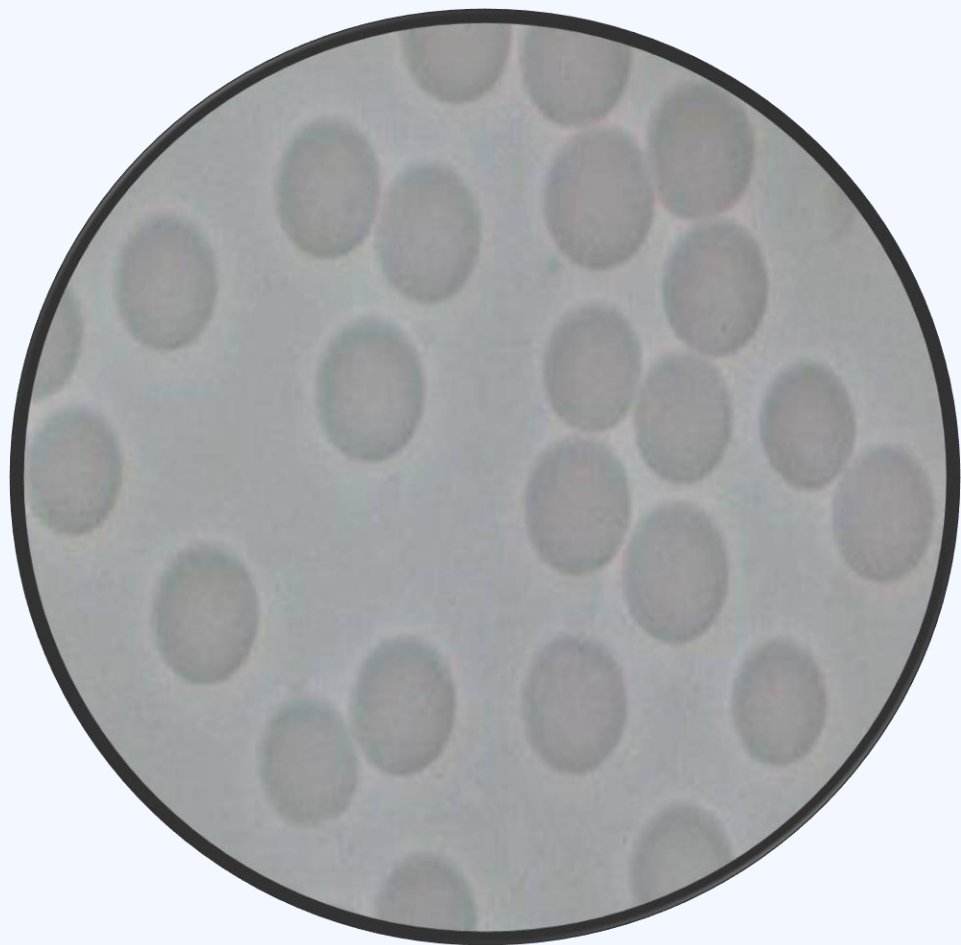
# Паразиты на уровне тканей и органов



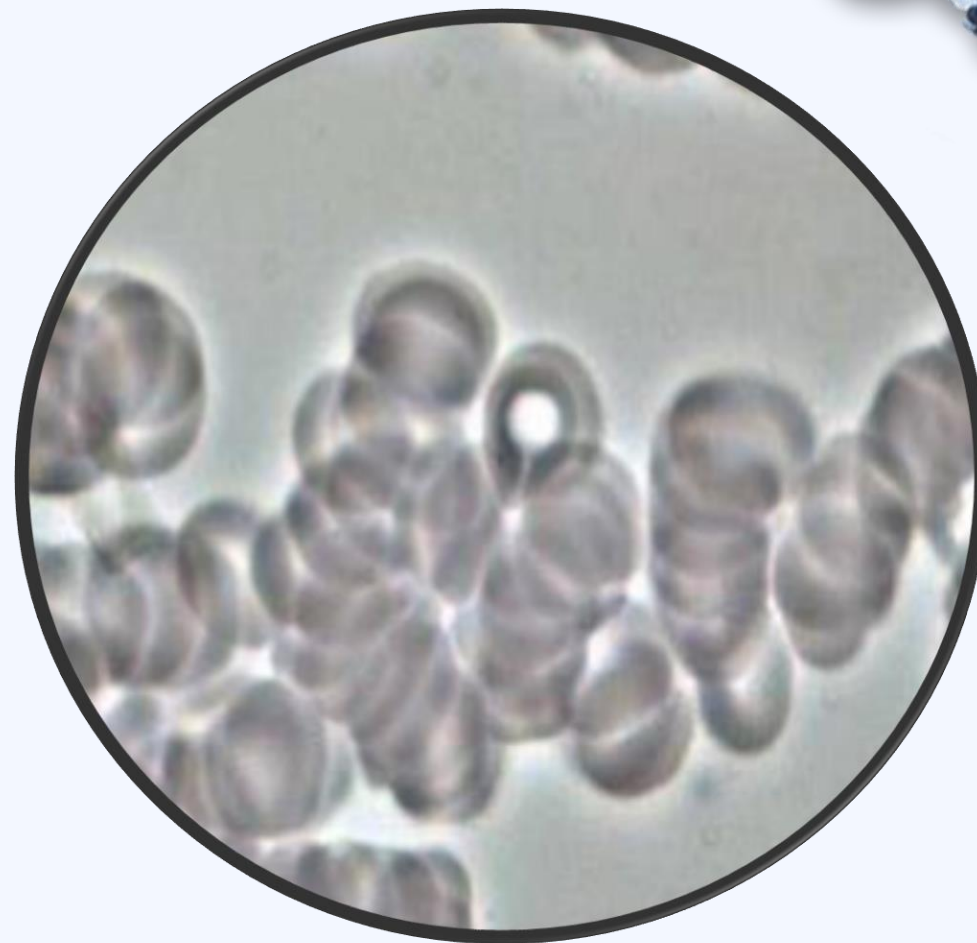
Аскаридоз



# Состояние крови



норма



Инфицированный эритроцит



# Стадии интоксикации организма



СТАДИИ	ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ
<b>1. Стадия выделения</b>	усталость наступает быстрее, чем раньше
<b>2. Стадия реакции</b>	температура, насморк, кашель, пот, понос, истечение гноя, боли, воспаление и хроническая усталость с головной болью
<b>3. Аллергическая стадия</b>	аллергия
<b>4. Стадия накопления и перераспределения</b>	ожирения I степени или, наоборот, похудания I степени, с образованием новых мест накопления: липом, фибром, атером, полипов, геморроя и т. д.
<b>5. Стадия насыщения</b>	вегетососудистая дистония, мигрени, ранний климакс, нарушение обмена веществ, остеохондроз позвоночника, "синдром усталости"
<b>6. Стадия дегенерации и разрушения</b>	вторичные нарушения: атрофический ринит, парезы, атрофия зрительного нерва, циррозы, параличи и другие
<b>7. Стадия озлокачествления</b>	онкологические заболевания



# Стадии интоксикации организма

При постоянном поступлении шлаков в организм они распределяются в нем в определенной последовательности, обусловленной структурой тканей

- кровь, лимфа, межклеточная жидкость

ЖИДКАЯ  
СУБСТАНЦИЯ



- стекловидное тело, межсуставная жидкость, хрусталик

ПОЛУЖИДКАЯ  
СУБСТАНЦИЯ (ГЕЛЬ)



- хрящи, мышцы, кости и др.

ВОЛОКНИСТАЯ



- ретикулярная мезенхима

УЛЬТРА  
ВОЛОКНИСТАЯ



# Как работает клизма?



# Как работает клизма?





# ВЫВОД

Очищение организма должно проходить

**естественным физиологическим путем**

через нормализацию работы пищеварительной, мочевыводящей  
и лимфатической систем.

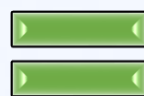
Остальные системы органов **самовосстановятся** посредством  
улучшения качества крови, лимфы и межклеточной жидкости.



# самообновление



САМО  
ИСЦЕЛЕНИЕ

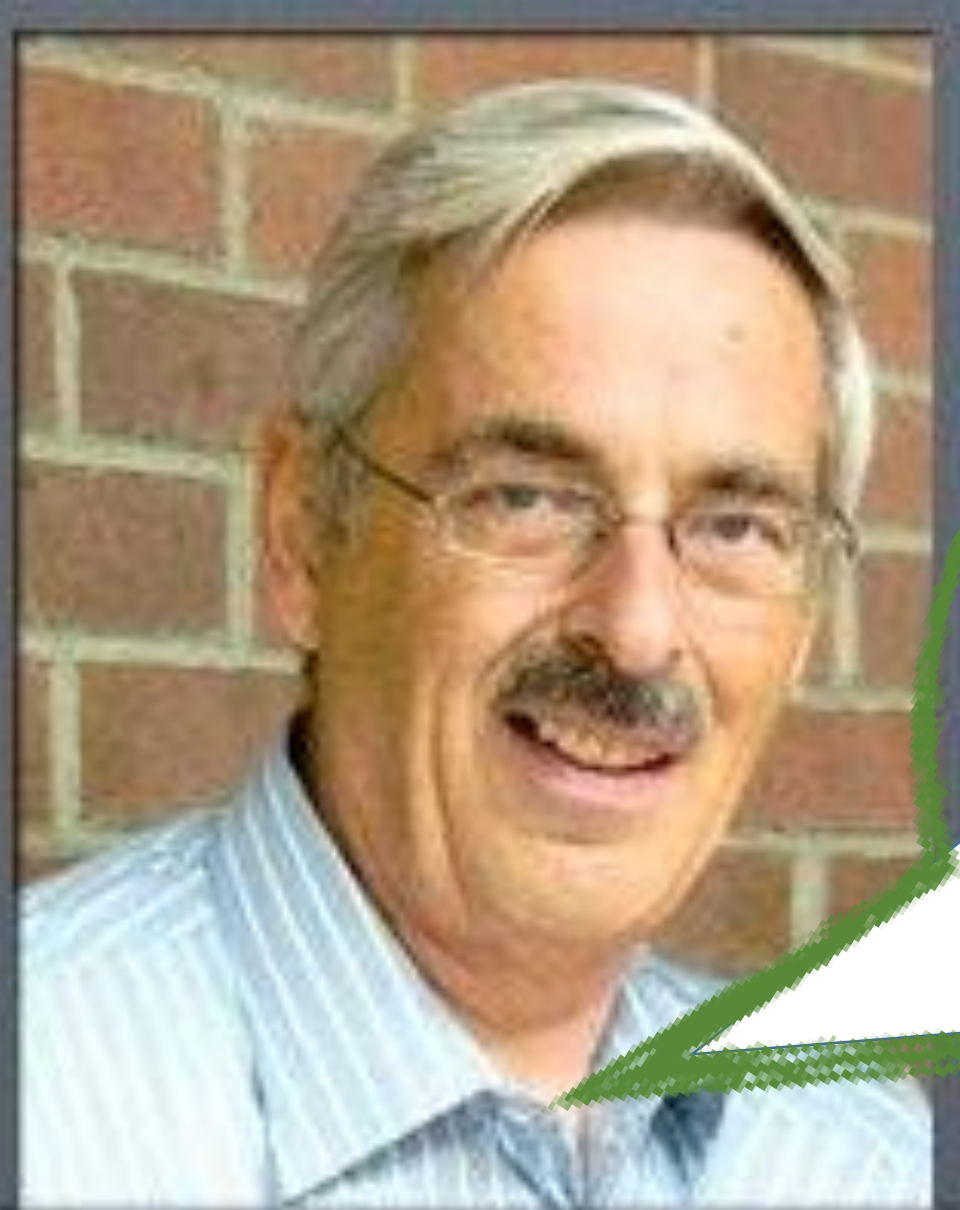


ЕСТЕСТВЕННОЕ  
ОЧИЩЕНИЕ



ОПТИМАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ





АЛЬБЕРТ ЗЕР

**14-Дневная очистка - это фундамент для последующей системы оздоровления - эффективная по цене и времени.**

**Долгосрочный ожидаемый результат с максимальным проявлением свойств продукта.**



*by Olga Koltunova*

# 20 выгод Детокс терапии

1. Сформировать привычку правильно питаться.
2. Наладить потребление водного режима в норме – привыкание организма к воде.
3. Обеспечить витаминизацию и минерализацию во время и после программы.
4. Обновить генофонд микробиоты кишечника полезной микрофлорой.
5. Очистить кишечник от каловых масс естественным путем.
6. Избавиться от застоя лимфы и его последствий – зловонный запах пота от тела, «запах старости».
7. Изменить показатели крови к норме.
8. Снизить и нормализовать сахара в крови.
9. Уйти от углеводной зависимости.
10. Помочь организму во время избавления от табакокурения и алкоголизма.

# 20 выгод Детокс терапии

11. Правильно снизить вес, то есть за счет жира и мусора, а не белка и воды.
12. Улучшить когнитивные функции головного мозга, память.
13. Иметь противопаразитарный, противогрибковый эффект на оздоровление.
14. Очистить кожные покровы.
15. Создать базу для дальнейшего оздоровления в системе нутрициологического подхода.
16. Улучшить эвакуацию кишечника.
17. Нормализовать работу лоханок почек.
18. Избавиться от пигментных пятен, папиллом, миом, кист и возможных причин их образования.
19. Подготовиться к зачатию на уровне гормональной системы.
20. Стимулировать и модулировать иммунную систему.

# Обязательно должны быть такие лекарственные компоненты:

- Противоглистное.
- Для усиления перистальтики кишечника.
- Желчегонное.
- Для очистки лимфы и крови.
- Нормализация фильтрации почек, выведение солей.
- Полезная микрофлора.
- Пищеварительные ферменты.
- Клетчатка - сорбент.
- Витаминно-минеральный комплекс.



# ДЕТОКС ПРОГРАММА 14 ДНЕЙ



**7 дней  
ПОДГОТОВКА**



**4 дня  
ОЧИЩЕНИЕ**



**3 дня  
ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

# Стандарты качества сырья и производства





Продукция компании  
*Nature's Sunshine*

позволит вам получить

- ✓ качественный
- ✓ долгожданный и
- ✓ долгосрочный результат



# Обязательно должны быть такие лекарственные компоненты:

- Противоглистное – Блек волнат.
- Для усиления перистальтики кишечника - Каскара или Нейчелакс.
- Желчегонное - Бердок.
- Для очистки лимфы и крови – Красный клевер.
- Нормализация фильтрации почек, выведение солей - Альфальфа.
- Полезная микрофлора – Бифидофилус флора форс.
- Пищеварительные ферменты.
- Клетчатка – сорбент - Локло.
- Витаминно-минеральный комплекс.



# ПРОГРАММА ОЧИСТКИ ОРГАНИЗМА на 14 дней

## Подготовка (7 дней)

Ежедневно **утром** и **вечером** во **время еды**:

1. Бифидофилус Флора Форс - 1к (14)
2. Альфальфа - 2к (28)
3. Каскара - 1к (14)
4. Блек Волнат - 1к (14)
5. Красный Клевер - 1к (14)
6. Бердок (если нет камней) - 1к (14)

Добавить на выбор:

Солстики 1 пакетик в день

или Мега Хел - 1к (14)

или Вит С - 1к (14)

или Би Поллен - 1к (14)

На этом этапе организм подготавливается к очищению, токсические вещества выводятся в толстый кишечник.

Организм обеспечивается питательными веществами, нормализуется его работа.

## Очищение (4 дня)

Ежедневно **утром** и **вечером**:

1. Бифидофилус Флора Форс - 1к (8)
2. Альфальфа - 2к (16)
3. Каскара - 1к (8)
4. Блек Волнат - 1к (8)
5. Красный Клевер - 1к (8)
6. Любые витамины

**ЛОКЛО** – 3-4 р. в день по 1 ст.л.

Развести в холодной воде и сразу выпить.  
Запить водой.

**ВОДА**- выпивать не менее 2-х - 3-х литров в день.

Питание особенное дробное

4-5 р в день по 200 г

Исключить все, кроме протертых овощей – сырых или слегка приготовленных на пару или коктейль

## Восстановление (3 дня)

Ежедневно **утром** и **вечером** во **время еды**:

1. Пищеварит. ферменты - 1к (6)
2. Бифидофилус Флора Форс - 2к (12)
3. Альфальфа - 1к (6)
4. Каскара - 1к (6)
5. Бердок - 1к (6)
6. Любые витамины

Рекомендуется:

маленькими порциями салаты из сырых овощей (или незначительно проваренных).

- мясо и прочие белковые продукты вводить с 13-го дня небольшими порциями

*by Olga Koltunova*

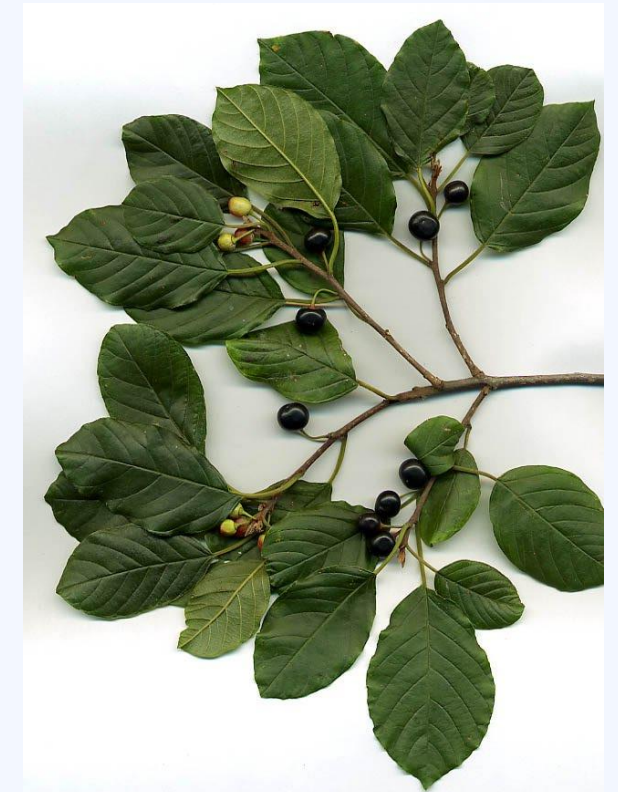
# Черный орех

- Оказывает бактерицидное, противовоспалительное, ранозаживляющее действие
- Обладает антипаразитарным и противоглистным действием
- Обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием
- Улучшает обмен веществ



# Каскара

- Обеспечивает регулярность стула
- Выводит токсины из организма
- Нормализует функционирование пищеварительной системы



# Нейчелакс

- Активизирует моторику кишечника, обеспечивает регулярность стула
- Усиливает выработку пищеварительных соков и желчи
- Способствует нормализации кишечной микрофлоры
- Оказывает противовоспалительное действие
- Выводит токсины из организма



# Бердок Репейник

- Активизирует работу желудочно-кишечного тракта
- Обладает мочегонным действием
- Обладает противоаллергическими и дезинфицирующими свойствами
- Способствует улучшению состояния кожи



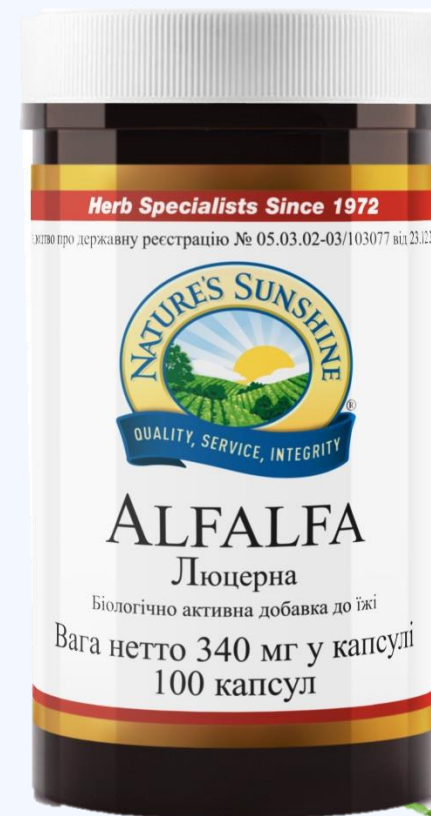
# Ред Кlover Красный клевер

- Защищает организм от токсичных химических веществ
- Очищает кровь, лимфу, кожу
- Способствует повышению иммунитета
- Используется для сбалансирования рациона питания



# Альфальфа

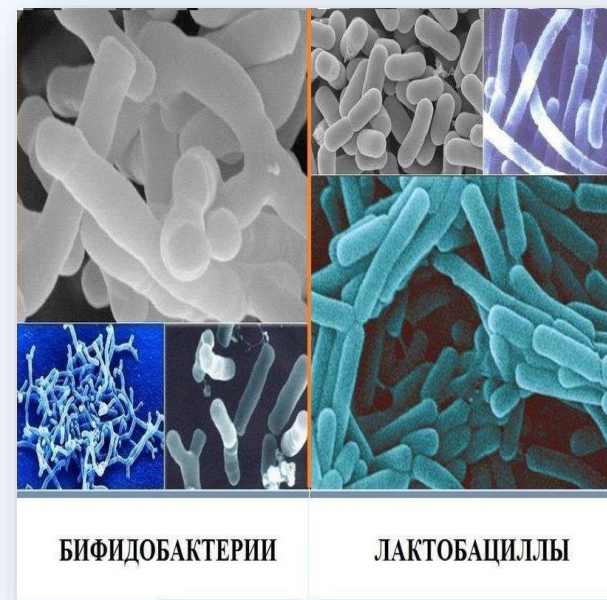
- Нормализует состояние кровеносной системы.
- Снижает уровень холестерина в крови и предупреждает развитие атеросклероза.
- Участвует в профилактике и лечении воспалительных заболеваний.
- Улучшает общее состояние больных сахарным диабетом.





# Бифидофлора Филус Форс

- Повышает и укрепляет иммунитет
- Восстанавливает нормальную микрофлору кишечника
- Регулирует работу желудочно-кишечного тракт
- Улучшает синтез витамина К
- Поддерживает естественную защиту организма от бактерий и вирусов



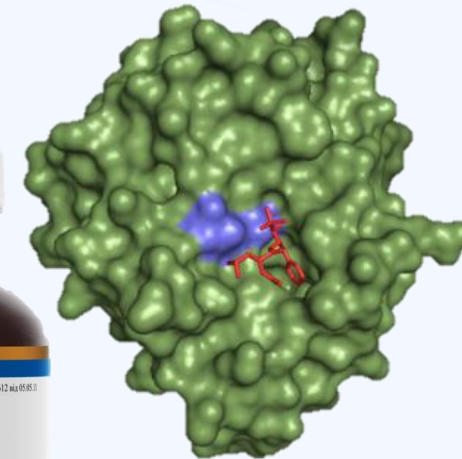
# Локло

- Является источником пищевых волокон
- Улучшает перистальтику кишечника, способствует регулярному его очищению
- Создает благоприятную среду для нормальной кишечной микрофлоры
- Адсорбирует токсичные вещества
- Снижает уровень холестерина и сахара в крови
- Оказывает защитное действие против рака, прежде всего кишечника
- Уменьшает побочные эффекты лучевой терапии



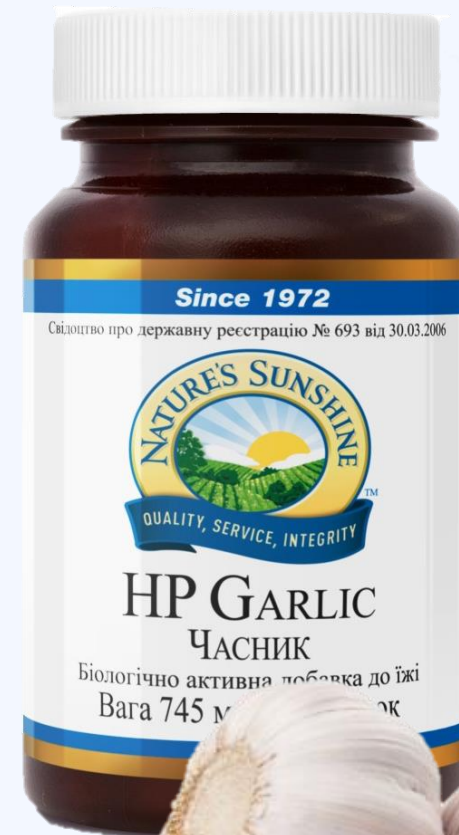
# Пищеварительные ферменты

- Регулируют кислотно-щелочной баланс в организме
- Восполняют дефицит пищеварительных ферментов
- Улучшают расщепление и усвоение питательных веществ
- Нормализуют функционирование органов пищеварительной системы
- Регулируют уровень соляной кислоты в желудке
- Нормализуют микрофлору желудочно-кишечного тракта
- Оказывают противовоспалительное действие



# Дополнение к программе

- Обладает кардиозащитным действием и предупреждает развитие атеросклероза
- Обладает гипотензивным действием
- Обладает противовирусным, антибактериальным действием
- Повышает иммунную защиту, благоприятно воздействует на рост и деление клеток, вызывая омолаживающий эффект
- Стабилизирует уровень сахара и холестерина в крови



# Дополнение к программе

- Повышает физическую силу, выносливость и активность.
- Нормализует состояние иммунной системы.
- Улучшает усвоение пищи.



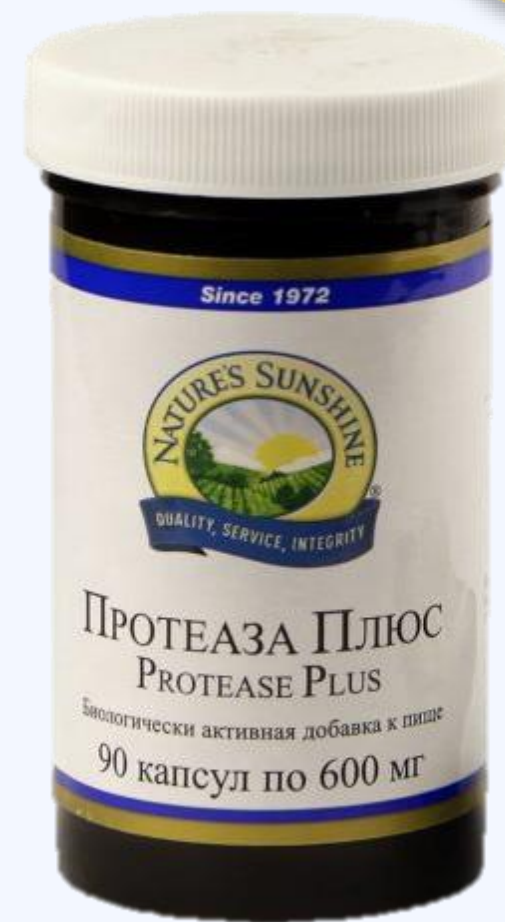
# Дополнение к программе

- Благоприятно влияет на общее состояние здоровья, улучшает физическое и психическое самочувствие
- Укрепляет иммунную систему, способствует профилактике инфекционных заболеваний
- Стимулирует обмен веществ
- Увеличивает сопротивляемость организма стрессам, предупреждает депрессии
- Способствует выведению из организма солей тяжелых металлов и других токсичных веществ
- Восполняет недостаток витаминов и минералов, вызванный физической и умственной работой, некачественным питанием
- Уменьшает негативные последствия курения и употребления алкоголя

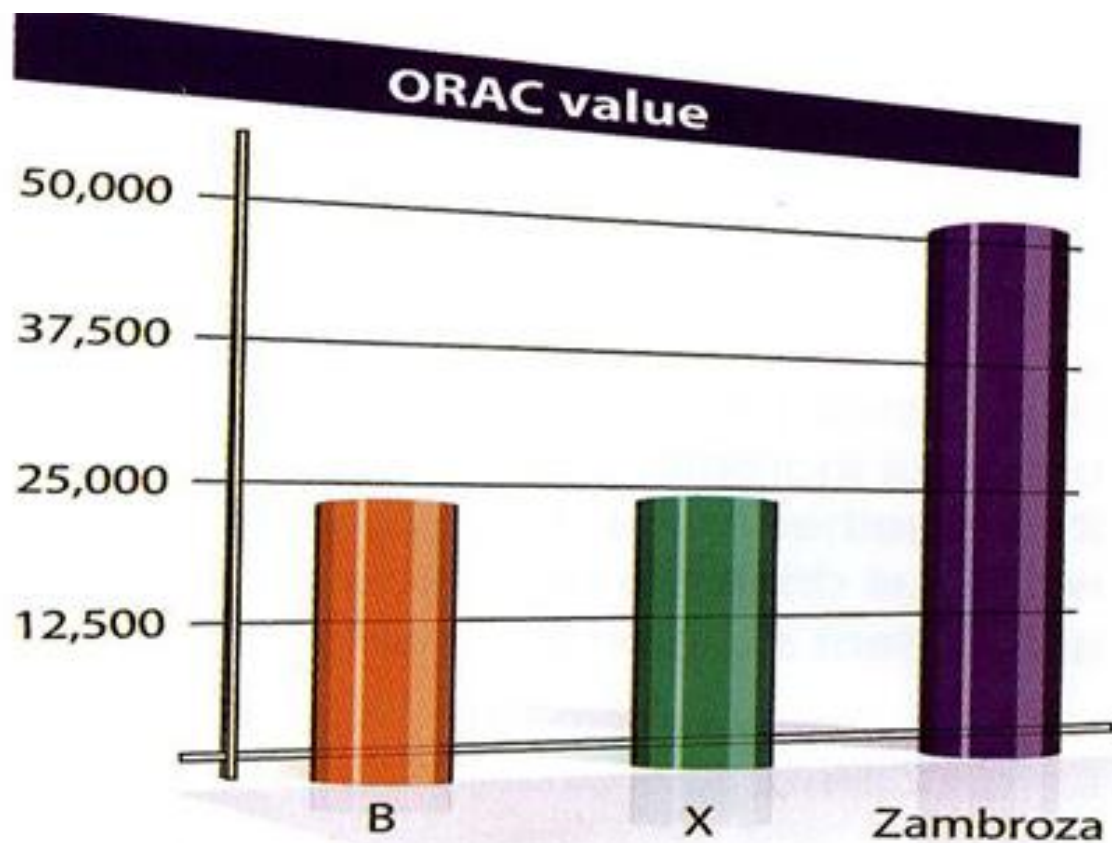


# Дополнение к программе

- Восстанавливает дефицит протеолитических ферментов
- Улучшает расщепление и усвоение белков
- Нормализует микрофлору желудочно-кишечного тракта
- Оказывает противовоспалительное и противоотечное действие
- Обладает иммуномодулирующим действием
- Улучшает региональную микроциркуляцию и ускоряет процессы регенерации



# ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ



Сок малины обыкновенной,  
Сок винограда обыкновенной  
Сок винограда американского  
Сок голубики  
Экстракт кожицы красного винограда  
Экстракт зерен красного винограда  
Экстракт плодов заманихи  
Экстракт облепихи крушиновой  
Яблочный экстракт  
Экстракт зеленого чая  
Сок мангостана





# ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

- ✓ Защищает все системы организма человека от воздействия свободнорадикальных соединений эндогенного и экзогенного происхождения
- ✓ Оказывает поддержку иммунной системе и снижает риск развития воспалительных заболеваний
- ✓ Обладает противоаллергическим действием  
Повышает работоспособность и сохраняет высокий энергетический потенциал на клеточном уровне, прежде всего клеток головного мозга

Замброза NSP - это не просто приятный на вкус напиток, это эликсир здоровья, который необходимо употреблять каждому человеку каждый день.





# Как подсчитать норму воды?

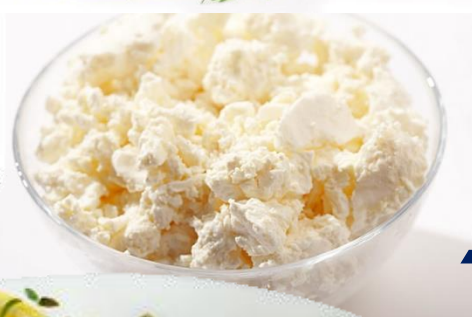
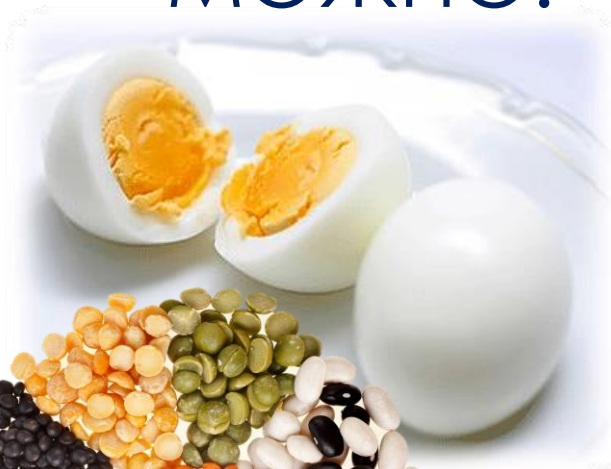


# ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

**МОЖНО:**

Контроль объемов порции - 200-300 г

**ИСКЛЮЧИТЬ:**



**1 ЭТАП**



# ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

12 день

Контроль объемов порции - 200-300 г

14 день



13 день



# Продукты, которые необходимо исключить из рациона

Колбасы, ветчина, мясные нарезки в вакуумной упаковке, сардельки, сосиски, полуфабрикаты, пельмени, паштеты, тушенка, копченая рыба, крабовые палочки, кетчуп, майонез, рафинированные масла, маргарин, маринады, сливочное масло ниже 82,5%, пакетированные соки, холодные чаи, чаи в пакетиках, энергетики, газировки, растворимый кофе, малосоленая сельдь, чипсы, сухарики, арахис, соленые фисташки, джемы, глазированные сырки, йогурты с фруктами, салаты в супермаркетах, приправы в кубиках, дрожжи, пиво, мороженое, молочный шоколад, импортные фрукты и овощи, молоко, домашнюю консервацию, алкоголь и т.д.

# Детокс программа противопоказана

- патологическое состояние ЖКТ, особенно в острой форме, обострения хронических воспалительных заболеваний различного генеза,
- ослабленный иммунитет,
- целиакия,
- аутоиммунные заболевания в острой форме,
- онкология (при химиотерапии, облучении),
- сахарный диабет инсулинозависимый,
- желчекаменная болезнь в острой форме,
- лимфостаз,



# ДЕТОКС 14 дней



*Часто задаваемые вопросы*

# ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ?

*Можно ли фрукты?  
Яблоки сырые или печеные?  
Можно ли оливки?*





# ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ?

*Можно ли орехи?  
Какой чай можно?  
Можно ли цикорий?*



# ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ?

*Можно ли диетические хлебцы?  
Почему в середине программы  
только овощи?*



# ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ?

*Свекла, морковь, тыква ведь  
тоже овощи, почему их  
нельзя?*



# ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ?

Можно ли применять  
фармпрепараты во время  
Детокса?



# ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ?

*Можно ли применять Детокс  
при онкологии?*



# ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ?

Можно ли применять Детокс  
во время менструации?

Можно ли применять  
беременным?



# ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ?

Что делать, если нет стула  
на этапе ОЧИЩЕНИЯ?



# ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ?

*Можно ли проходить Детокс  
детьми и с кого возраста?*





# ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ?

Почему на этапе ОЧИЩЕНИЯ  
людям с первой группой крови  
нельзя голодать?



# ЧТО ДАЕТ ДЕТОКС ПРОГРАММА?

*Это явные, заметные улучшения, которые из года в год улучшают качество жизни, а это дорого стоит!*

