

SUPERGREENS'I TARVITAMISÕPETUS

SuperGreens'i tarvitamine on märk sellest, et hoolid endast ja oma tervisest.

SuperGreens aitab tasakaalustada Sinu keha pH-d, puhastab organismi jääkainetest ja annab energiat.

SuperGreens sisaldab kvaliteetseid tooraineid ilma magustajateta, säilitus-, lõhna- ja värvaineteta. Seal on 49 erinevat komponenti, millest enamus on mahepõllundusest pärit peenestatud rohelised taimed: oraste, võrsete, idude, ja noorte lehtede kujul. *SuperGreens* sisaldab rikkalikult klorofüllit ja vähemalt 125 erinevat vitamiini ja mineraalainet.

KASUTUS

Järgnevalt on toodud 3-nädalane alustusprogramm, kuid lähtuvalt tervislikust seisundist võib max kontsentratsiooni ni jõuda ka 1 nädalaga.

ESIMENE NÄDAL

Joo 1-2 liitrit *SuperGreens*'i päevas. Sega ühte liitrisse vette 4 tilka *Prime pH*-d ja ¼ mõõdulusikatäit taimesegu. Kui Sul on probleeme neerude, maksa või teiste siseelunditega, siis alusta 2 tilgaga liitri kohta.

TEINE NÄDAL

Kui su enesetunne on hea ja tugevaid puhastusreaktsioone pole ilmnenud lisa üks tilk päevas liitri kohta ning vastavalt suurenda ka taimesegu kogust.

KOLMAS NÄDAL

Kui oled jõudnud 16 tilgani ja täis mõõdulusikani, siis võid hakata suurendama päevas joodud *SuperGreens*'i hulka kolme liitri päevas. Terve inimese korral võiks arvestada vedelikukogust üks liiter iga oma 20 keha kilogrammi kohta ööpäevas. Näiteks kui kehakaal on 80 kg, siis lubatud maksimaalne *SuperGreens*'i kogus ööpäevas on 4 liitrit. Maksimumkontsentratsiooni (16 tilka + 1 mõõdulusikas) ei või ületada.

MITMESUGUST

Alusta päeva juues segu tühja kõhu peale hommikul kohe peale ärkamist. Taimesegu ja pH-tilkasid tarbi alati õiges proportsioonis. Valmis segu joo ära paari tunni jooksul. Vajaliku mõõdulusika leiad *SuperGreens*'i purgi seest.

Parem on juua rohkem ja lahjemat jooki, kui kangemat ja vähem. Soovi korral võid maitsestamiseks lisada sidrunit või laimi või ingverit. Vesi peaks olema vähemalt toatemperatuuril ja mitte üle 40 kraadi.

SuperGreens'i taimesegu ja *Prime pH* tilku säilitatakse toatemperatuuril kaitstuna päikesevalguse eest.

SuperGreens'i tuleks juua eraldi toidukordadest, 30 minutit enne sööki ja peale tugevat toidukorda mitte enne 2 tundi. *SuperGreens*'i võib juua värskete ja aluselise köögiviljade juurde, näiteks avokaado, roheline salat, kurk, tomat.

Aluseliste toitade retseptidest oskab sulle rääkida sinu *InnerLight*'i esindaja. Samuti soovime lugeda pH alusteost *The pH Miracle: Balance Your Diet, Reclaim Your Health*.

PUHASTUSREAKTSIOONID

SuperGreens hakkab su keha puhastama ja sellega võivad kaasneda nn puhastusreaktsioonid. Need võivad olla peavalud, nahareaktsioonid (vistrikud), kõhulahtisus. Mõnedel inimestel võivad esineda minevikus läbipõetud haiguste sümptomid. See on märk keha puhastumisest.

Vere pH on 7.365 ja see võib kõikuda väga kitsas vahemikus sarnaselt keha temperatuuriga. Juues aluselist jooki muutub veri mõneks hetkeks aluseliseks ning tasakaalu taastamiseks tuakse rakkudest välja happelised jääkained kuni maks, neerud ja nahk need eemaldavad kehast. Seni kuni toimub kudede puhastumine muutub veri mõneks ajaks ebapuhtamaks, mis võib põhjustada erinevaid sümptomeid – kuid need pole haigused vaid puhastumise märk.

Puhastusreaktsioonid on mööduvad ja neid saab kergendada vähendades joogi kontsentratsiooni, kuid mitte joodud liitrite hulka. Näiteks, kui sa jood jooki, kuhu paned 8 tilka ja pool mõõdulusikat rohelist taimesegu, siis vähenda seda hulka poole võrra ja joo mõned päevad lahjemat jooki. Peale seda hakka kontsentratsiooni tõstma samm haaval. Kuula oma keha, ta on sinu parim nõuandja. Püüa vältida valuvaigisteid või teisi medikamente. Nad põhjustavad liikvele läinud happeliste ainevahetus jääkide ladestumise endisele kohale. Puhastusreaktsiooni ilmnedes soovime võtta ühendust oma *InnerLight*'i esindajaga.

Lisateabe saamiseks pöördu oma *InnerLight*'i esindaja poole või

WWW.PHTASAKAAL.EE