

# OM 7 DAY CLEANSE

## OM 7 DAY CLEANSE

Sunde og velfungerende tarme er en forudsætning for sundhed i resten af kroppen. Dog kan affaldsstoffer let klistre sig fast til tarmens vægge, som medvirker til at tarmene ikke fungerer optimalt. Dette forårsager ophobning af affaldsstoffer, som er årsagen til en lang række problemer i hele kroppen bl.a. forstoppelse, diarré, oppustethed, mave-ønde, manglende energi, hovedpine, træthed, og uren hud.

7 Day Cleanse hjælper effektivt tarmkanalen til at skille sig af med de ophobede affaldsstoffer og dermed reducere oppustethed, bidrage til øget energi og kan - sammen med en sund kost og daglig motion - resultere i flere kilos væggtab. Formlen indeholder effektive og 100% naturlige afføringsmidler såsom sennepsblade og cascara sagrada, samt andre fibre og urter. Den indeholder desuden Psyllium Husk fibre og Organic Hørfrøolie, som er med til at opretholde den naturlige tarmflora. De fleste vil mærke udrensingsprocessen inden for de første 12-24 timer af forløbet.

## VIGTIG INFORMATION OG VEJLEDNING

*OBS: Vær opmærksom på ingredienserne i produktet og eventuelle allergier/overfølsomheder.*

*Enkelte tilfælde med stærk ubehag, mavesmerter, kvalme og svimmelhed kan opstå. Dette kan være tilfældet hvis ens krop i forvejen er sensitiv eller overfølsom overfor diverse urter. Såfremt man oplever tegn på kvalme, svimmelhed eller stærke mavesmerter efter påbegyndelse af kuren, skal man stoppe med pillerne omgående og desuden holde kroppen i ro indtil symptomerne er forsvundet igen. Man skal derefter ikke fortsætte udrensningen. Kontakt din læge såfremt symptomerne ikke forsvinder.*

Man skal være opmærksom på at 7 Day Cleanse for mange kan være hård ved maven. Nogle mennesker mærker intensiteten af tarmene på hårdt arbejde igennem alle de 7 dage, mens andre kun oplever ubehag de første par dage, hvorefter kroppen i højere grad vender sig til det. Det afhænger blandt andet af, hvor mange ophobede affaldsstoffer, der skal udrenses

**Anbefalet brug: En (1) pakke (12 kapsler) med 2 store glas vand 3 gange dagligt i 7 dage. Bedste resultater opnås ved at tage første pakke formiddag, anden pakke midt på eftermiddagen og tredje pakke ved sengetid. Suppler med rigeligt med vand ind imellem, dvs ud over de glas, som tages sammen med pakkerne. Gentag ikke udrensningen i minimum seks til otte (6-8) uger. Følg rådene om kost, se nedenfor.**

Vi anbefaler, at man starter på kuren hen over en weekend, mens man er derhjemme, så man har mulighed for at fornemme, hvordan ens krop reagerer på pillerne.

Såfremt der opstår vedvarende gener kan man trappe ned til en (1) pakke dagligt resten af kuren.

Det er ekstremt vigtigt, at man sørger for at drikke rigeligt med vand og holde sig hydreret igennem hele udrensingsperioden.

Derudover skal man så vidt muligt undgå alkohol, raffineret sukker, gluten, mælkeprodukter og forarbejdede fødevarer under det 7 dage lange forløb. Man skal have in mente, at ens tarme bliver sat på hårdt arbejde for at rense ud, og bør derfor ikke udsættes for yderligere kost, som er svær for tarmen at nedbryde og fordøje. Forsøg så vidt muligt at spise uforarbejdede fødevarer, som f.eks. dampede grøntsager, lyst kød (såsom fisk og kylling) og nødder samt masser af frisk frugt og grøntsager.

## OPFØLGNING

Efter udrensningskuren anbefaler vi alle vores kunder at følge op med vores Maintenance Cleanse for fortsat at opretholde den naturlige tarmflora og forhindre affaldsstoffer i at ophobe sig i tarmen. Maintenance Cleanse er baseret på mælkesyrebakterier samt fibre, som bl.a. psylliumfrø, black walnut pulver, havrekli, hørfrø, sveskepulver, og aloe vera.

Husk at vores kunder altid er velkomne til at kontakte os via vores live chat på [www.vitaviva.com](http://www.vitaviva.com) (åbent fra 10-15 i hverdagene) eller ved at sende en mail til [viva@vitaviva.com](mailto:viva@vitaviva.com).

De bedste hilsner,  
VITAVIVA

**VITAVIVA**  
YOUR ONLINE VITAMIN STORE