

注意：以下資訊僅供參考！建議在醫師或專業人員指導下進行！如果你有任何疾病，務必諮詢你的醫師。這是清潔身體的方法，不能針對治療任何疾病。

七日組織淨化	
第1~5及7天（第6天見下一頁）	
6:00	在床上：揉紅耳朵→深呼吸20次→仰臥起坐20次→起床：梳頭→彈跳→玩耍
7:00	清腸飲料=300cc(蘋果汁&水)+1尖茶匙(7.5cc)*纖維素#19，<搖勻後>+1湯匙(15cc)*純化白土奶#16<立即喝完>； 隨後再慢慢喝等量溫水或果汁→7:15乾刷皮膚3~5分鐘→
7:30	克內魔 <span style="float:right">完成後→躺斜板20分鐘</span>
8:30	營養品 = ( 6 *綠活#22 + 3 *甜菜#48 + 3 *麥芽油#53 + 3 *維他命C#57 + 3 *菸鹼酸Niacin ) + 熱堅果奶
10:00	清腸飲料
11:30	營養品 + 鮮榨果汁
1:00	清腸飲料
2:30	營養品 + 鮮榨果汁
4:00	清腸飲料
5:30	營養品 + 熱湯品
7:00	清腸飲料 + ( 選項：3 *草藥輕瀉劑#19A )
7:30	克內魔 <span style="float:right">完成後→躺斜板20分鐘</span>
9:00	1湯匙魚肝油#15 + 1湯匙鈣丰奈#38 ( 浮置於60cc葡萄汁或柳丁汁上飲用 ) ---> 立即就寢

註：(1) 1湯匙≈15cc / 1茶匙≈5cc / 1 oz≈30cc / 1 qt≈960cc

※建議：多休息、放鬆、散步、按摩、腳底指壓、泡脚、瀉鹽熱水泡澡或遠紅外線烤箱等。除**酵素**外，其他營養品應咀嚼。

注意：以下資訊僅供參考！建議在醫師或專業人員指導下進行！如果你有任何疾病，務必諮詢你的醫師。這是清潔身體的方法，不能針對治療任何疾病。

七日組織淨化（續）		保養計畫（49天）	
第6天（24小時肝膽腎結石排除）		8th（復食）	保養48天
	6:00	乾刷皮膚3~5分鐘 / 遊戲&運動	
喝500cc溫淨水	7:00	清腸飲料；隨後喝10oz溫水或果汁	
克內魔	7:30	克內魔（每天一次，早上最好，晚上也行） 完成後→躺斜板20分鐘	
鮮榨果汁	8:30	新鮮水果盤、蒸蛋或麥片+營養品*	早餐+營養品*
喝1qt蘋果汁 & 1 2 C#57	10:00	鮮榨蔬果汁	水果
	11:30	大盤沙拉、清蒸五色蔬菜、酸奶或堅果奶+營養品*	午餐+營養品*
躺平睡午覺！口渴時喝一口潤喉水	2:30	鮮榨蔬果汁	水果
喝（300cc淨水+10g食用級瀉鹽Epsom Salt）舔一匙蜂蜜。（腎臟病患務必遵循醫囑！）	5:30	大盤沙拉、清蒸五色蔬菜、蛋白質+營養品*	晚餐+營養品*
	7:00	清腸飲料；隨後喝10 oz溫水或果汁	
克內魔	7:30		
5oz柳丁檸檬汁+3oz橄欖油，右側臥過子時	9:00	嗜酸菌，1湯匙魚肝油#15+1湯匙鈣丰奈#38 --> 就寢	

※便秘者：多喝鮮榨果汁、微量元素、有機初榨椰油芝麻油苦茶油。

\*營養品：綠活錠6顆，其餘各一顆。 **警告：循序漸進復食極為重要！**