

# Et unikt tarmrensingsprogram

med Robert Gray



**Viktig!**

Les denne informasjonen før anvendelse  
av Holistic Horizons produkter.



## Gjenvinn vitalitet og helse med Robert Grays tarmrensingsprogram.

---

Robert Grays tarmrensingsprogram medfører en utskillelse av gammelt opphopet avfallsmateriale som kanskje har vært i kroppen i mange år.

En opphopning av avfall i tarmene oppstår når mennesker spiser mat som danner for mye slim. Dette er dessverre gjeldende for hovedparten av dagens kost. Dette klebende restmaterialet kan forhindre en tilfredsstillende tarmfunksjon og danne grobunn for uønskede forråtnelsesbakterier, sopp og parasitter. På denne måten forurenses blod og lymfer og det foregår en kronisk forgiftning av hele kroppen, med påfølgende tap av optimal helse og vitalitet.

Denne tilstanden kan virke normal og uungåelig, da den er aktuell for nesten alle mennesker. Imidlertid er det mulig med Robert Grays tarmrensingsprogram å skille ut dette gamle formuldende avfallsmaterialet som ellers aldri ville ha forlatt kroppen hos de fleste mennesker.

Mange brukere som har gjennomført dette programmet har opplevd en meget stor forbedring av vigør, vitalitet og allmenntilstand. Ekspertene innenfor helse og naturmedisin er enige i at god helse begynner med en ren tarm. Likeledes påstår mange av disse ekspertene at en forgiftet tarmkanal kan bidra til utvikling av mange lidelser.

## Et unikt tarmrensingsprogram

---

Robert Grays program er et kjempestort fremskritt innenfor tarmrensing. Gjennom årtusener har alle kulturer hatt forskjellige teknikker til renselse av det indre. Forskjellige planter, oljer, leire, osv. har vært brukt. Også tarmskyl-  
linger, lavemang, faste, dietter og mye annet.

Etter ni års forskningsarbeid har Robert Gray utviklet et program med følgende fordeler:

- Muliggjør at de vanlige laktobakteriene formerer seg hurtigere enn rensingsprogrammet skiller de ut.
- Unngår vanskelige prosedyrer som faste, lavemang, osv.
- Tar kun noen få minutter daglig.
- Kan gjennomføres uten streng diett.
- Gir økt velbefinnende fra dag til dag og kan fortsettes til tarmen er helt ren.

## Hovedelementene i programmet

---

1. Pulveret “Intestinal Bulking Agent II” skal inntas 1-4 ganger daglig.
2. Tablettene “Intestinal Cleansing Formula” skal inntas 1-4 ganger daglig.
3. Evt. 4-5 min. med tørrbørsting av hud daglig.

## Opptasting av programmet

Brukernes følsomhet for programmet varierer mye. Derfor vil det også være store forskjeller i mengden preparater som den enkelte skal innta for at programmet skal være både behagelig og effektivt. Nedenforstående tabell viser nivået for den anbefalte dosering. Begynn alltid på startdoserin. Ca 70% av alle brukere kan etter 3 dagers forløp gå videre til nivå E og fortsette med F, G, H og I. Det vil også være brukere som må gjennom nivå A til D før de når E, dette for å oppleve rensingsprosessen på en behagelig måte.

	“Intestinal Bulking” tsk. pr. dose	“Intestinal Cleansing” tabl. pr. dose	Antall doser pr. dag	Minimum antall dager
<b>Start</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>A</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>B</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>C</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>D</b>	<b>2</b>	<b>1/2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>E</b>	<b>2</b>	<b>1/2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>F</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>14</b>
<b>G</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>14-21</b>
<b>H</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3-4</b>	<b>21</b>
<b>I</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3-4</b>	<b>21-42</b>

## Kontroll av programmets forløp

---

Forløpet kontrolleres hele tiden ved å være oppmerksom på hyppigheten og mengden av tarmtømminger. Hvis doseringen er for lav vil tarmtømmingene bli som før starten av programmet. Hvis doseringen er for høy vil det løsne så mye gammel belegg at det kan oppstå forstoppelse og forskjellige former for ubehag. Finn derfor den doseringen som frembringer den beste økningen i hyppighet og mengde av tarmtømminger.

Gjennom de første ukene av programmet kan noen av disse tegnene fremkomme:

- En økning i hyppighet og mengde av tarmtømminger (2-4 ganger pr. dag)
- En sterkere lukt fra avføringen (en råttne lukt).
- Tilstedeværelse av partier med forskjellige farger, samt flak eller trådformet belegg i avføringen.

## Avslutningen av programmet

---

Når tarmsystemet er fullstendig renset vil det ikke lenger være mørkere partier i avføringen. Formen vil være bløt og sylindereformet og hyppigheten av tarmtømminger vil gå mot det normale. For mange brukere vil prosessen ha vart i 3 mnd.

Ved avslutning av programmet slutter man først med tablettene, deretter trappes det ned med pulver over de neste 3-6 dagene.

## Startpakke

---

Anbefalt startpakke vil være 2 bokser “Intestinal Bulking” og 100 tabletter “Intestinal Cleansing”. Dette er nok til 5-6 ukers program.

## Bruk av “Special Formula Bulking Agent”

---

Både “Intestinal Bulking Agent II” og “Special Formula Bulking Agent” gir en stor tilvekst i den “vennlige” laktobakteriefloaren. “Intestinal Bulking Agent” er dog langt den mest effektive i så henseende. Dette kan medføre at personer med kraftige Candida-infeksjoner vil oppleve en sterk reaksjon når Candida-soppen drepes i for raskt tempo. Får du denne “die-off”-reaksjonen, anbefales det på det sterkeste å skifte over til “Special Formula Bulking Agent”.

## Styrking av tarmfloraen

---

Når tarmrensingsprogrammet er avsluttet kan man med fordel fortsette med tilskudd som vedlikeholder og styrker den sunne tarmfloraen. Vi anbefaler å anvende “Lactobakteria Food III” som er et naturlig næringsmiddel. Dette vil opprettholde en maksimal sunn utbredelse av den enkelte brukers spesifikke bakterieflora i fordøyelseskanaalen.

“Lactobakteria Food III” kan også inntas under programmet, sammen med “Bulking Agent”, for å ytterligere fremme veksten av den sunne tarmfloraen.

## Et unikt gjennombrudd for dannelse av en sunn tarmflora

---

Tarmrensingsprogrammet omfatter også det, som Robert Gray anser for å være det mest viktige gjennombruddet til dags dato, som trengs for å oppnå en sunn utbredelse av laktobakterier i fordøyelseskanalen. Laktobakteriene erkjent for å være de “vennlige” bakteriene, disse er en forutsetning for en normal tarmfunksjon. Med sunn tarmflora økes volumet av avføringen, samt antall tarmtømminger. Samtidig blir tarmfunksjonen regelmessig. Laktobakteriene undertrykker likeledes uønsket bakterie- og soppvekst i tarmkanalen.

## Problemer med å opprettholde en god tarmflora

---

Laktobakterier er et meget vanskelig å implantere. Gode tilskudd av laktobakterier (acidophilus-preparater m.m.) er ikke effektive nok. Oftest passerer disse preparatene gjennom tarmsystemet på få dager. Det kan ta måneder eller et helt år med daglig tilskudd innen en tilfredstillende implantering er oppnådd.

## Robert Grays løsning

---

Selv om den eksisterende mengde av sunne laktobakterier er liten, er det langt bedre å øke den individuelle stammen som allerede er tilpasset og implantert. Tarmrensingsprogrammet inneholder stoffer som øker den sunne bakteriefloraen langt raskere enn utrensingsprosessen fjerner dem. Allerede etter få dager eller ukers forløp vil en permanent og sunn tarmflora være dominerende.

## Parasitter, innvollsmark

---

Etter ca. 3 ukers bruk av “Intestinal Cleansing” vil en del brukere oppleve at det kan være innvollsmark og forskjellige parasitter i avføringen. Dette er et tegn på at gammelt belegg fjernes fra tykktarmen. Uten dette innvendige belegget av gammel inntørrket avfall har uønskede parasitter ingen mulighet til å holde seg fast, men blir skyllet ut av kroppen sammen med avføringen.

## Vitamin-/mineraltilskudd

---

Under programforløpet kan vanlig kosttilskudd inntas uten innvirkninger på renseprosessen. Imidlertid vil veksten av den “vennlige” tarmfloraen bli hemmet av vitamin A fra fiskeleverolje (levertran), vitamin E i succinatform, Aloe Vera og antibiotika.

## Advarsel

---

- Programmet anbefales ikke til gravide
- Tablettene anbefales ikke til mennesker med betennelsestilstander i tarmsystemet (f.eks. Crohns sykdom).
- Hos kvinner kan menstruasjonsperioden endre seg. Dette er uten medisinsk betydning.
- Bør ikke anvendes sammen med medisiner som inneholder digitalis, nitrofurantion (for eksempel Furadantin) eller salicylater, da loppefrøskall kan nedsette virkningen av disse medisinene.
- Avbryt programmet hvis det forekommer større ubehag.

## Gjenoppbygging av tarmfunksjonen

---

I de fleste tilfeller fungerer tarmen tilfredsstillende så snart den er helt ren og en sunn stamme av laktobakterier er dominerende. Er tarmen imidlertid meget degenerert er dette tarmprogrammet kun det første naturlige trinn for å gjenoppbygge en bra fungerende tarmfunksjon. Neste trinn er en hensiktsmessig diett over lang tid. Robert Gray anbefaler her grønnsaker, frukt, spirer, hirse og honning. Tredje trinn er å beholde optimal tarmflora, evt. ved hjelp av “Lactobakteria Food III”.

Til slutt skal tarmrefleksjonen trenes opp. Gå på toalettet så ofte som mulig, gjerne etter hvert måltid. Bli der en stund og tren musklene i magen, forsøk å tømme tarmen selv om mengden er liten. Disse råd sammen med daglig mosjon vil oftest få selv meget trege tarmar til å fungere hensiktsmessig igjen.

## Håndbok for tarmhelse

---

Denne informasjonsfolderen inneholder kun de mest nødvendige opplysninger for å kunne anvende Robert Grays tarmrensingsprogram. Vi vil anbefale på det sterkeste å lese boken “Håndbok for tarmhelse”. Her behandler Robert Gray de fleste emner som dreier seg om tarmen og dens helse og hvordan vår kost og tarmens tilstand påvirker resten og kroppen både fysisk og psykisk. Å lese boken vil ha en sterk innflytelse på enhver person som er interessert i sin egen helse.

## Vektkontroll

---

“Intestinal Bulking Agent” er fremragende til å oppta vann. Den svulmer derfor opp i fordøyelseskanalen og gjør innholdet meget volumiøst. Dette gir en veldig god metthetsfølelse.

Inntas pulveret 1/2 time før et måltid vil det være den beste hjelp til å regulere appetitten og dermed vekten. Ønskes ikke denne virkningen vil vi anbefale å innta pulveret rett etter et måltid. Gjennom tarmrensing økes næringsopptaket, dette medfører at det er mulig å få perfekt opptak av det fulle spekter av essensielle næringsemner som naturen forsyner oss med i ubearbeidet føde.

Det er vanlig at brukere som har gjennomgått tarmrenningsprogrammet oppdager at han/hun spiser en del mindre. Maten fordøyes mye bedre og det er behov for mindre mat, allikevel vil man føle seg mer tilfredsstilt enn tidligere.

En ren tarm og et rent lymfesystem vil utover fysisk og psykisk velvære også gi de fleste en harmonisk komfortvekt. Det skal kun satses på å vedlikeholde en sunn tarmflora, samt en god tarmfunksjon (daglig mosjon og en fornuftig diett som ikke er slimdannende.)

## Tørrbørsting av hud

---

Tørrbørsting av hud er en høyeffektiv lymferengjører. Tarmrensingsprogrammet bløtgjør forherdet slimavfall selv i lymfesystemet, og tørrbørsting vil øke den samlede effekten av programmet.

Børsten bør være en langskaftet badebørste i naturhår. Børsten skal passere hver kroppsdel én gang. Børst mot magen. Det skal ikke være sirkelbevegelses- eller frem- og tilbakestrøk. Børstingen varer ca. 4 min. og svarer til minst 30 min. vanlig massasje eller hard fysisk aktivitet.

Det er ikke uvanlig at avføringen inneholder store mengder lymfevæske etter at børstingen er påbegynt. Denne geléaktige lymfevæsken kan variere i farge fra nesten gjennomsiktig til hvitt, gult eller mørkebrunt. Da lymfesystemet fører døde celler og giftig avfall bort fra kroppscellene, er en god lymfefunksjon av avgjørende betydning for vår helse. Når lymfesystemet først er renset, kan en god funksjon beholdes ved å holde tarmen ren, unngå forstoppelse, unngå overdrevet inntak av slimdannende kost og evt. forsette med tørrbørsting et par ganger i uken.

For ytterligere utdypning av disse emnene kan vi på det sterkeste anbefale å lese Robert Grays bok; "Håndbok for tarmhelse".

## Intestinal Bulking Agent II

---

- Pulverisert loppefrøskall
- Løkpulver
- Løvetannrot
- Spirulina
- Kryddernellik

## Special Formula Bulking Agent

---

- Pulverisert loppefrøskall
- Løvetannrot
- Kryddernellik

## Intestinal Cleansing Formula

---

- Rosmarin
- Vassarve (alm. fuglegress)
- Kryddernellik
- Groblad
- Laubær
- Maiskolbeskjegg
- Irsk mose
- Linfrøolje



Produsent: Holistic Horizons, USA

Import: Det Grønne Rommet AS - N-0158 Oslo - [www.dgr.no](http://www.dgr.no)

Forhandler:

