

Manuel d'accompagnement

ZenCleans ONE



Votre kit contient :

- ✓ une poudre de gestion des intestins à base d'enzymes digestives
- ✓ des comprimés de cristaux de fibre pour activer le nettoyage intestinal
- ✓ une formule enzymatique liquide
- ✓ des ingrédients 100% naturels d'origine végétale

Conseils d'utilisation :

Commencez chaque prise en versant d'abord de l'eau tiède dans un shaker ou une bouteille hermétiquement fermée, puis ajoutez un sachet des enzymes en poudre ou liquides. Secouez bien en effectuant 5-6 secousses fermes.

Attention à prendre les sachets numérotés dans l'ordre.

Important: L'eau ne doit pas être bouillante mais tiède.

Programme de la journée et du lendemain matin

Matinée	
09:00	Sachet N° 1 + 250 ml d'eau tiède (bien secouer et boire rapidement)
09:30	20 ml d'Ambrosia (4 c.café) + 250 ml d'eau tiède (remuer doucement et buvez lentement)
10:00	Sachet N° 2 + 250 ml d'eau tiède
10:30	20 ml d'Ambrosia + 250 ml d'eau tiède
11:00	Sachet N° 3 + 250 ml d'eau tiède
11:30	20 ml d'Ambrosia + 250 ml d'eau tiède

Faites une pause, respirez bien, allongez-vous, massez doucement votre abdomen. Connectez-vous à votre ventre.



Après-midi	
14:00	Sachet N° 4 + 250 ml d'eau tiède
14:30	20 ml d'Ambrosia + 250 ml d'eau tiède
15:00	Sachet N° 5 + 250 ml d'eau tiède
15:30	20 ml d'Ambrosia + 250 ml d'eau tiède

Faites une pause. Reposez-vous. Marchez.

Faites un auto-massage du ventre, prenez un bain.

Laissez les enzymes agir dans votre organisme. Faites confiance au processus de purification.



Soirée	
18:00	Sachet N° 6 + 250 ml d'eau tiède
18:30	20 ml d'Ambrosia + 250 ml d'eau tiède
19:00	Sachet N° 7 + 250 ml d'eau tiède
19:30	Boire de l'eau tiède seulement (simple rinçage)

20:00	Sachet N° 8 + 250 ml d'eau tiède
21:00	Poudres de cristaux de fibre pour réinitialiser l'intestin avec 250 ml d'eau tiède

C'est la fin de votre journée sacrée de nettoyage, créez un espace pour que votre nuit soit ressourçante.

Laissez agir les enzymes. Ayez confiance en votre corps et au processus de purification.

Le lendemain matin	
08:00	30 ml d'Ambrosia (6 c.c.) + 250 ml d'eau tiède
Massage abdominal	
10:00	30 ml d'Ambrosia + 250 ml d'eau tiède
Massage abdominal Consommez à votre convenance ce qu'il reste d'Ambrosia.	

Infos sur ZenCleans ONE

Ce nettoyage intensif du côlon représente la première étape du système de détoxification complet élaboré par ZenCleans basé sur le principe des 5 éléments.

ZenCleans ONE est une méthode révolutionnaire pour nettoyer les intestins et le côlon, capable d'éliminer d'importantes quantités de plaque mucoïde intestinale en une seule journée.

C'est un mélange d'enzymes qui aide à éliminer la plaque mucoïde intestinale persistante, source contributive de nombreuses pathologies et désordres de santé. Les enzymes sont les meilleurs amis du système digestif. De nombreux problèmes de santé sont liés à votre

intestin, et ce kit de nettoyage fournit tout ce dont vous avez besoin pour une détoxification naturelle.

Quelles sont les différents troubles de santé que le nettoyage peut aider à résoudre ?

- Troubles digestifs tels que ballonnements, gaz et constipation
- Problèmes de peau comme l'acné, l'eczéma et le psoriasis
- Maux de tête fréquents ou migraines
- Fatigue chronique ou épuisement inexplicable
- Brouillard mental ou difficulté à se concentrer
- Troubles de l'humeur : anxiété, dépression, irritabilité
- Douleurs articulaires ou musculaires
- Infections fréquentes ou système immunitaire affaibli
- Allergies ou intolérances alimentaires
- Mauvaise absorption des nutriments
- Déséquilibres ou irrégularités hormonales

Que se passe-t-il pendant le nettoyage ? À quoi faut-il s'attendre ?

Le nettoyage intestinal ZenCleans ONE se fait en une journée en prenant les enzymes contenues dans le kit, à des intervalles et horaires spécifiques (prévoir une journée où vous restez chez vous).

Des protocoles de soins personnels sont également intégrés dans l'emploi du temps de la journée.

Ce nettoyage suit un programme structuré pour éliminer la plaque mucoïde intestinale de manière sûre et efficace.

Suivre un régime liquide pendant quelques jours après votre nettoyage intestinal permettra de continuer à libérer la plaque intestinale. Si vous commencez à manger, votre corps passera en mode digestion et arrêtera de libérer la plaque.

Les expulsions de plaque sont généralement observées le lendemain matin. Le moment où vous commencerez à libérer la plaque mucoïde dépend entièrement du rythme de votre propre système digestif.

Certaines personnes commencent à libérer la plaque le soir du jour de nettoyage, la plupart le lendemain matin et d'autres seulement un ou

deux jours plus tard. Dans tous les cas, ne vous inquiétez pas, elle sortira.

Conseils pratiques

Avant le nettoyage

Il n'est pas nécessaire de jeûner avant de commencer le protocole ZenCleans ONE, mais manger plus légèrement pendant plusieurs jours au maximum cru peut réduire l'inflammation et améliorer l'efficacité du nettoyage. Il est important de savoir que peu importe ce que vous mangez la veille, vous obtiendrez des résultats: les enzymes continueront à agir.

Cependant, nous vous proposons des suggestions pour maximiser l'effet de la purification du côlon intestinal et faciliter votre journée de purification.

En limitant votre consommation alimentaire 1 à 3 jours avant la purification, vous vous sentirez plus détendu le jour J. Évitez les protéines lourdes comme la viande, les haricots et les noix, qui demandent plus de temps à digérer. Ainsi, vous serez sûr(e) que les précieuses enzymes que vous ingérerez seront utilisées au maximum pour éliminer la plaque mucoïde coincée dans votre tube digestif.

Pendant le nettoyage

Le jour de la cure, vous ne consommerez que le contenu du kit ZenCleans ONE. N'oubliez pas que les enzymes sont composées d'ingrédients nutritifs et que vous n'aurez probablement pas faim.

Vous boirez de l'eau tout au long de la journée pendant votre cure, entre chaque boisson, et vous en consommerez suffisamment pendant les boissons. Votre corps restera hydraté et vous aurez également envie de boire beaucoup d'eau le lendemain.

Après le nettoyage

Maintenir un régime liquide pendant quelques jours est essentiel pour maximiser l'élimination de la plaque. Recommencer à manger immédiatement après le nettoyage stoppe le processus de jeûne "autophagique" et relance la digestion, ce qui peut ralentir l'élimination. L'idéal reste de ne pas consommer solide le lendemain, voir de rester sur une journée de jeûne à l'eau.

Pour optimiser les résultats, consommez des liquides chauds mais pas brûlants tels que de l'eau, des enzymes liquides, des jus frais et crus, des tisanes et des bouillons. Évitez les aliments mixés ou riches en fibres.

Élimination de la plaque mucoïde

Essentiellement, les selles et votre plaque mucoïde seront libérées pendant et après le nettoyage intestinal. Nous pensons qu'il est important de comprendre ce qui a été libéré de votre corps pendant le nettoyage, cela vous aidera à adopter un mode de vie plus sain par la suite. Ainsi, nous vous recommandons de libérer toutes les selles dans une passoire ou un récipient placé au-dessus de la cuvette des toilettes. Puis, à l'aide de gants de ménage ou d'une pince alimentaire, vous pouvez étaler et étirer la plaque mucoïde sur une surface plane, en prenant note des différences de coloration et de texture.

Lien vers une analyse (en anglais) des différents types de plaques mucoïdes:

<https://zencleanz.com/pages/plaque-analysis>

La plaque est souvent éliminée le deuxième jour, et parfois le troisième. Il est important de comprendre ce qui a été éliminé de votre corps lors d'un nettoyage du côlon intestinal, ce qui peut vous aider à adopter un mode de vie plus sain. Il est conseillé de suivre un régime liquide pendant quelques jours après votre nettoyage intestinal afin de continuer à éliminer la plaque intestinale. Si vous recommencez à manger, votre corps passera en mode digestion et arrêtera de libérer la plaque.

Le moment où vous commencerez à éliminer la plaque mucoïde dépend entièrement de la vitesse de votre système digestif et de la nécessité d'un nettoyage spécifique pour certaines zones. Certaines personnes commencent à évacuer la plaque le soir du nettoyage, la plupart le lendemain matin, et d'autres seulement plusieurs jours plus tard. Dans tous les cas, pas d'inquiétude, la plaque finira par s'évacuer.

Nous recommandons de vous concentrer sur des massages abdominaux, des étirements et un lâcher-prise émotionnel pendant ce processus.

Pratiquer un lavement doux à l'eau tiède du colon 2 jours après le protocole aidera beaucoup aussi à déclencher l'évacuation de la plaque. Ce lavement peut être effectué chez vous à l'aide d'un kit à lavement disponible en pharmacie.

La faim est souvent une sensation de vide et une occasion d'explorer des émotions souvent masquées par la nourriture ou les excès alimentaires.

Après avoir éliminé la plaque, commencez à manger légèrement: fruits, smoothies, soupes crues ou cuites, potage miso, etc. Prenez soin de ne pas surcharger votre système, car votre corps a vécu une expérience extraordinaire.

Lors du nettoyage avec le kit intestinal ZenCleans ONE, vous ne ressentirez pas la faim. Les enzymes vous maintiennent rassasié(e). Si vous souhaitez prolonger le régime liquide, il peut être utile d'obtenir des enzymes liquides supplémentaires en bouteille ZenCleans.

Ce nettoyage est-il sûr à pratiquer ? Quels sont les symptômes qui pourraient apparaître ?

De nombreux symptômes de perturbations digestives peuvent survenir pendant un nettoyage, notamment: ballonnements, gaz, nausées, maux de tête, ou même vomissements.

Ces symptômes reflètent le travail des enzymes sur les fardeaux accumulés dans le corps. Ces réactions disparaissent rapidement à mesure que le processus de nettoyage progresse.

Conseils en cas de symptômes inconfortables :

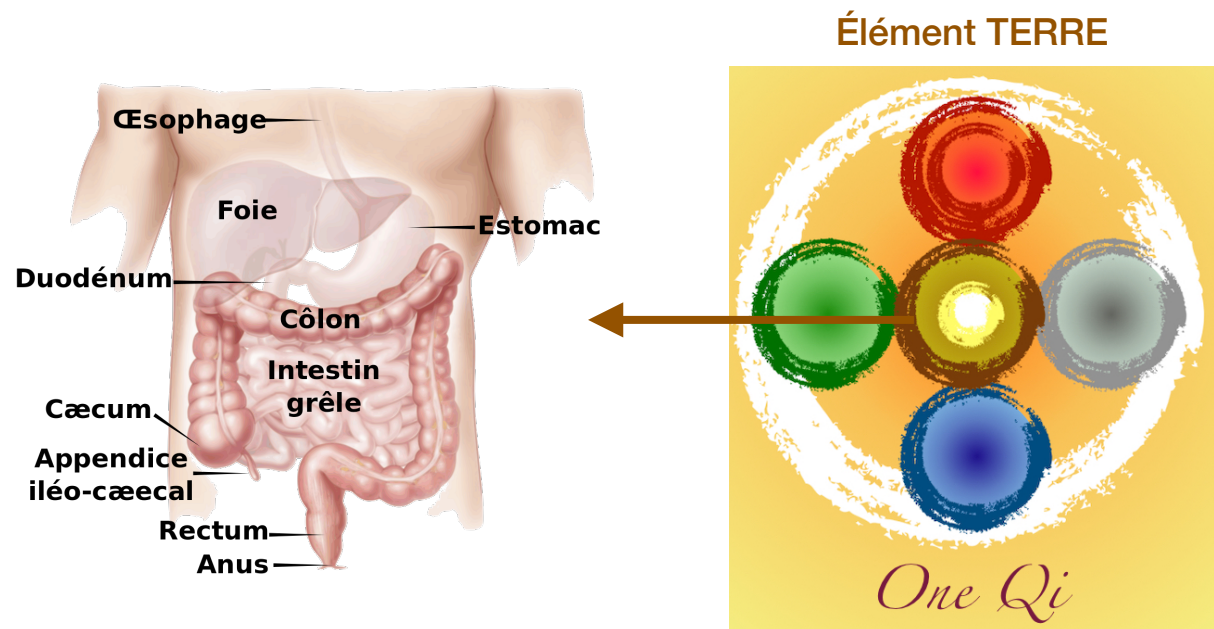
Respirez profondément pour vous recentrer. Utilisez une bouillotte, prenez des bains chauds et reposez-vous. Le nettoyage est une excellente occasion de ralentir et prendre du temps pour soi.

Il est très peu probable que rien ne sorte après votre détox. Cependant, si vous n'avez pas eu de selles deux jours après la détox, nous vous recommandons un lavement à l'eau tiède. Vous pouvez le faire à la maison.

Essayez d'aller au bout du processus cependant si vous avez des nausées, ou n'arrivez plus à avaler les derniers sachets, vous pouvez espacer les prises. Essayez d'aller au moins jusqu'au sachet 5 ou 6 le premier jour et terminez avec les fibres de cristal le soir.

Le lendemain terminez votre protocole et continuez à consommer du liquide.

Et soyez patients, la plaque va sortir quand votre corps sera prêt...



Manuel d'utilisation traduit et présenté par Chantal et Joël, été 2025

one-qi.com