

# MANUEL D'ACCOMPAGNEMENT

## ZENCLEANZ FORGIVE



### Votre Kit Forgive contient :

- ✓ 4 Sachets de formule nettoyante (10 gr., saveur ananas): **sachets N° 1-3-7-10**
- ✓ 6 Sachets de formule apaisante (10 gr., saveur pomme): **sachets N° 2-4-5-6-8-9**
- ✓ Boissons de nettoyage: 1 Formule FLUSH A + 1 Formule FLUSH B (120 ml/bouteille)
- ✓ 3x HYGIEIA (60 ml, saveur agrumes + gingembre)

Le kit ZenCleansz FORGIVE cible le foie et contient trois produits naturels et biologiques: le mélange enzymatique liquide Hygieia, la poudre « enzymes de pomme » riche en acide malique et les « enzymes de soulagement » qui aide à relâcher les toxines.

Leur action synergique assure une purification sûre et efficace. Cette purification par fermentation est spécialement conçue pour ouvrir les canaux biliaires et favoriser l'élimination des toxines, des calculs et des parasites de manière sûre et efficace.

Elle représente une alternative performante aux méthodes traditionnelles de nettoyage du foie et de la vésicule biliaire et est idéale pour celles et ceux qui recherchent une approche naturelle de la détoxification.

Avec le kit ZenCleansz FORGIVE, vous pouvez optimiser votre fonction hépatique, purifier votre organisme et améliorer votre santé globale.

## Conseils d'utilisation

Préparez-vous intérieurement quelques instants avant de démarrer cette journée en y mettant vos intentions.

Par exemple: C'est une journée pour mon foie, je lui dédie ce processus de purification et de régénération, je laisse partir et se libérer tout ce qu'il peut l'être, je laisse agir sans attente et sans peur. Le corps sait mieux que mon mental ce qu'il a à faire.

Effectuez ensuite chaque prise avec conscience.

Commencez en versant d'abord de l'eau tiède dans un shaker ou un récipient hermétiquement fermé, puis ajoutez un sachet des enzymes en poudre ou liquide. Secouez le tout pour éveiller les enzymes (5-6 secousses fermes).

Attention à prendre les sachets numérotés dans l'ordre indiqué.

### Remarques importantes :

L'eau ne doit pas être bouillante mais tiède: ni chaude, ni froide!

Si vous avez un Thermos, préparez de l'eau tiède (40°C) pour verser le moment venu la quantité d'eau nécessaire et ajouter les enzymes.

40°C est la température à laquelle le pouvoir enzymatique est optimal.

Une eau trop chaude détruit les enzymes. (Préparez l'eau tiède comme un bain bien chaud. Pas besoin de thermomètre, juste assez chaude pour boire le verre d'un trait.)

Les solutions d'enzymes et d'eau doivent être vigoureusement agitées avant d'être consommées. Le meilleur choix est un récipient avec couvercle et une grande ouverture (shaker, bocal).

Profitez de cette journée pour vous concentrer sur vous-même.

Prenez le temps de vous détendre, de dormir si nécessaire et de vous éloigner du stress professionnel et des activités sociales.

Écoutez votre corps et soyez attentif à ce qui se passe.

Il est conseillé d'intégrer des mouvements légers dans votre journée.

Cela peut être de la marche, du yoga, du qigong ou taiji ou tout autre exercice qui ouvre le corps et favorise le transit intestinal. Évitez les exercices trop physiques.

Les processus physiques de purification peuvent également déclencher des processus psycho-émotionnels. Pendant votre journée de purification, il peut arriver que des émotions inattendues surgissent. Accueillez les comme des cadeaux.

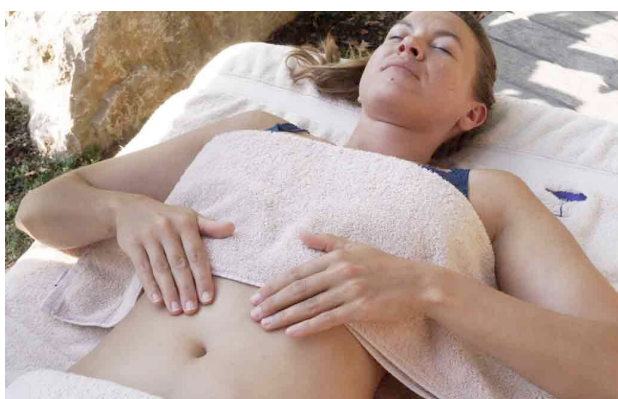
Prenez le temps de ressentir et de réfléchir à ce qui se passe dans votre vie en ce moment. Y a-t-il des tensions ou des blocages émotionnels que vous aimeriez évacuer ?

Si vous pensez que c'est important pour vous, prenez le temps de tenir un journal pour accompagner votre démarche et de méditer.

## Programme de la journée et du lendemain matin

| Matinée |                                                                                         |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00   | Sachets N° 1 et 2 + 250 ml d'eau tiède                                                  |
| 10:00   | 30 ml d'HYGIEIA (6 c. à café) + 250 ml d'eau tiède, remuer doucement et boire lentement |
| 11:00   | Sachet N° 3 et 4 + 250 ml d'eau tiède                                                   |
| 12:00   | 30 ml d'HYGIEIA (6 c.c.) + sachet N° 5 + 250 ml d'eau tiède                             |

Faites une pause, respirez bien, reposez-vous, massez doucement votre abdomen. Connectez-vous à votre foie.



| Après-midi   |                                                                    |
|--------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>14:00</b> | <b>30 ml d'HYGIEIA (6 c.c.) + sachet N° 6 + 250 ml d'eau tiède</b> |
| <b>15:00</b> | <b>Sachets N° 7 et 8 + 250 ml d'eau tiède</b>                      |
| <b>17:00</b> | <b>30 ml d'HYGIEIA (6 c.c.) + Sachet N° 9 + 250 ml d'eau tiède</b> |

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       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>21:00</b> | <p><b>Protocole du soir</b></p> <p>Préparation de la boisson près de votre lit :</p> <p>Votre boisson pour le foie se compose des deux flacons A et B « FLUSH FORMULA ».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placez-vous debout au bord de votre lit.</li> <li>• Mettez ces deux flacons dans un récipient avec couvercle. Agitez vigoureusement le mélange pendant 1 minute pour obtenir votre boisson.</li> <li>• Buvez toute la boisson d'un seul trait.</li> <li>• Éteignez les lumières de votre chambre.</li> </ul>                                                         |
|              | <p>Ensuite :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allongez-vous sur le côté droit et couvrez votre foie avec vos mains (côté inférieur droit de votre cage thoracique). Restez calme et méditatif pendant 45 minutes sur le côté droit. Cela permettra à la libération de commencer. Prenez conscience de votre foie pendant cette période. (Pas d'ordinateur, pas de téléphone, pas de livre, pas de conversation – juste votre foie et vous !)</li> <li>• Idéalement, restez au lit toute la nuit. Réglez votre réveil à 6 h, car vous prendrez alors un autre verre.</li> </ul> |

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 |                                                                           |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 06:00              | 30 ml d'HYGIEIA (6 c.c.) + Sachet N° 10 + 250 ml d'eau tiède              |
| 08:00              | 30 ml d'HYGIEIA + 250 ml d'eau tiède, remuez lentement et buvez doucement |

**Remarques :** Si vous trouvez que l'ajout d'Hygieia au sachet d'enzymes est trop sucré ou trop important, prenez-le plutôt avec 250 ml d'eau tiède à la demi-heure. Exemple: à 10h30 au lieu de 10h00, etc...

Le soir bien couvrir le foie, effectuer des massages abdominaux doux, et bien se reposer. Il peut être utile de placer la tête et les épaules au-dessus des pieds pour éviter les reflux lorsque vous vous allongez sur le côté droit après avoir ingéré Flush Formula.

## Infos sur ZenCleans Forgive

Le nettoyage du foie peut être l'une des étapes les plus importantes.

Il est un filtre qui élimine tout ce qui n'est pas nécessaire, il régule la plupart des taux de substances chimiques dans le sang et excrète la bile, qui contribue à l'élimination des déchets. Lorsqu'il est toxique et stressé, le foie réduit ses fonctions, notamment la sécrétion d'enzymes nécessaires à la digestion et à l'absorption des nutriments. Privé de nutriments, le corps se déminéralise et produit de l'énergie en puisant dans ses réserves.

Tout le sang quittant l'estomac et les intestins passe par le foie, où il le décompose et le transforme, créant ainsi des nutriments. Si des substances toxiques pénètrent dans la circulation sanguine, le foie est le premier organe interne à être intoxiqué et à finir par s'obstruer.

Lorsqu'ils sont obstrués, le foie et la vésicule biliaire accumulent toxines, cholestérol et mucus, formant des calculs biliaires. Un foie toxique et saturé laisse passer des particules indésirables dans le

système circulatoire et représente un danger pour notre santé, car la toxicité se propage dans tout notre organisme.

Plus de 500 fonctions vitales ont été identifiées pour le foie. Parmi les plus connues, on peut citer :

- Production de la bile, qui favorise l'élimination des déchets et la dégradation des graisses dans l'intestin grêle lors de la digestion
- Production de certaines protéines pour le plasma sanguin
- Production de cholestérol et de protéines spécifiques pour faciliter le transport des graisses
- Conversion de l'excès de glucose en glycogène pour le stockage (le glycogène peut ensuite être reconverti en glucose pour produire de l'énergie). Ainsi le foie équilibre la production du glucose selon les besoins.
- Régulation des taux sanguins d'acides aminés, éléments constitutifs des protéines
- Transformation de l'hémoglobine pour l'utilisation de son contenu en fer (le foie stocke le fer)
- Conversion de l'ammoniac toxique en urée (l'urée est un produit final du métabolisme des protéines et est excrétée dans les urines)
- Élimination des médicaments et autres substances toxiques du sang
- Régulation de la coagulation sanguine
- Résistance aux infections grâce à la production de facteurs immunitaires et à l'élimination des bactéries de la circulation sanguine
- Élimination de la bilirubine, également présente dans les globules rouges. En cas d'accumulation de bilirubine, la peau et les yeux jaunissent.

---

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

- Fatigue et faiblesse physique
- Perte d'appétit
- Jaunissement de la peau (jaunisse)
- Nausées et vomissements

- Douleurs et gonflements abdominaux
- Gonflement des jambes et des chevilles
- Urine foncée
- Selles pâles ou sanglantes
- Ecchymoses faciles
- Démangeaisons cutanées
- Confusion ou difficulté de concentration
- Troubles du sommeil
- Vaisseaux sanguins en forme d'araignée sur la peau
- Hypertension artérielle
- Perte de la vue

---

## **Déroulement du processus de nettoyage (avant, durant et après)**

Ce nettoyage d'une journée élimine la stagnation du foie qui freine le bien-être émotionnel et physique.

Il n'est pas nécessaire de jeûner avant le nettoyage Forgive du foie et de la vésicule biliaire. Cependant, manger léger pendant plusieurs jours avant: soupes, salades, jus, bouillons... Privilégiez les options faibles en protéines et faciles à digérer pour contribuer à réduire l'inflammation et à optimiser l'efficacité du nettoyage.

La faim ne sera pas un problème avec le kit Forgive pour le foie et la vésicule biliaire: les mélanges d'enzymes procurent une sensation de satiété.

Le deuxième jour, à midi, vous pouvez commencer à manger des repas légers comme des soupes chaudes, légumes cuit à la vapeur, fruits à faible teneur en sucre et tout ce qui peut vous apporter des fibres pour balayer les matières toxiques que vous venez de libérer de votre foie.

Le lendemain, on observe généralement une libération de calculs biliaires mêlés à du mucus cristallisé, du cholestérol, des toxines et de la bile.

Vous aurez des selles liquides le jour du nettoyage jusqu'au soir, lorsque vous prendrez votre boisson de nettoyage. C'est une étape importante du processus: les enzymes de relaxation dilatent les voies biliaires pour préparer l'élimination des calculs biliaires.

D'autres symptômes de détoxification peuvent survenir lors du nettoyage du foie et de la vésicule biliaire. Il n'est pas rare de ressentir

des ballonnements, des gaz, des nausées ou des maux de tête. Ces symptômes disparaissent rapidement au fur et à mesure que le processus de nettoyage progresse.

Lorsque les réactions de nettoyage apparaissent, se concentrer sur sa respiration pour se recentrer est bénéfique. Vous pouvez également utiliser une bouillotte, prendre des bains chauds, vous massez doucement et vous reposer.

N'oubliez pas que votre corps traverse un processus extraordinaire.

---

## Observation des matières éliminées

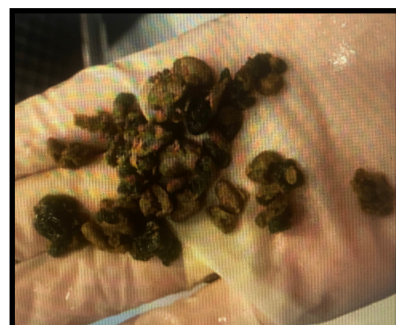
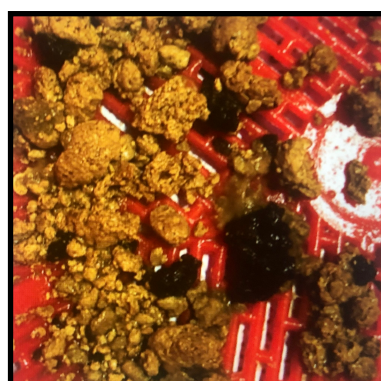
Si vous souhaitez examiner les calculs éliminés, munissez-vous d'un récipient de collecte, d'une passoire, d'un sac jetable et de gants de ménage jetables.

Soyez patients, les évacuations ont lieu lorsque le corps est prêt.

Il est important de comprendre ce qui a été libéré par votre corps et cela peut vous aider à adopter un mode de vie plus sain. Nous vous recommandons de recueillir vos selles dans une passoire préalablement placée dans la cuvette des toilettes.

Vous verrez principalement une matière sableuse verdâtre et des matières grasses mélangées aux substances toxiques libérées par le foie. Vous pourriez également remarquer des morceaux plus gros. Un jet d'eau chaud sur les plus gros morceaux éliminera l'extérieur et révélera des morceaux vert foncé, qui sont des calculs biliaires. Vous pourriez en avoir des centaines. Pour avoir plus d'images et d'infos (en anglais), consultez la partie « Liver Cleanse » sur ce lien :

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





---

## **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.

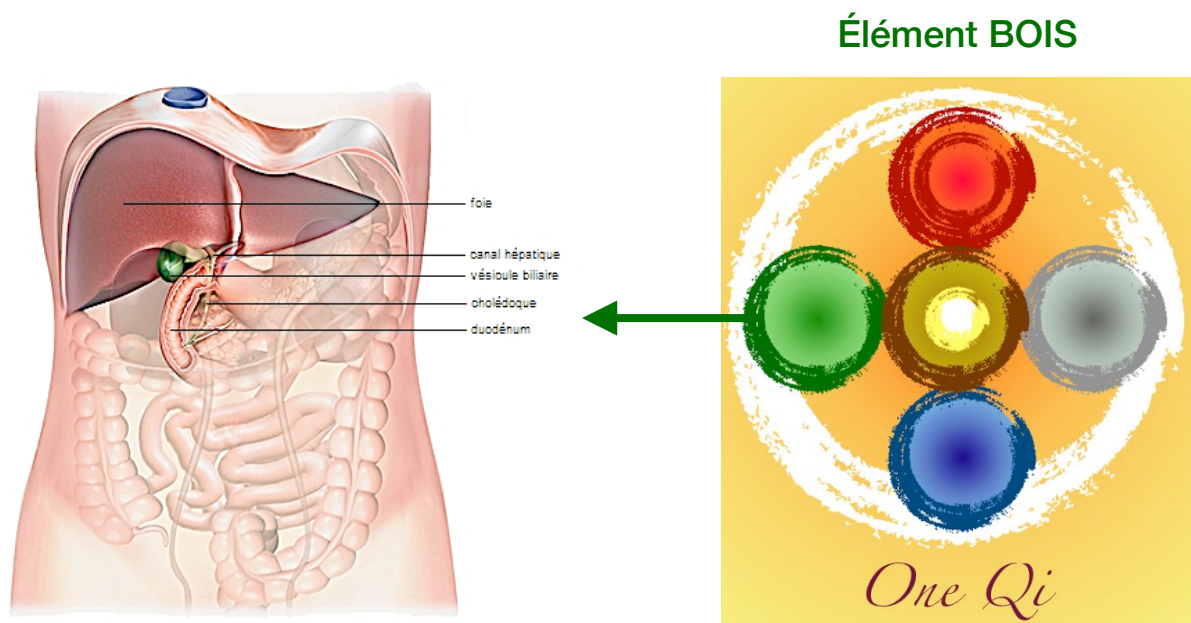
Il est très peu probable que rien ne sorte après votre détox. Cependant, si vous n'avez pas eu de selles deux jours après la détox, nous vous recommandons un lavement à l'eau tiède. Vous pouvez le faire à la maison.

Plus qu'un nettoyage du foie, il s'agit d'un protocole de régénération. Cette cure vous offre l'opportunité de reprogrammer votre organisme. Après la cure, vous remarquerez peut-être que vous ne souhaitez plus consommer certains aliments ou que vous êtes prêt à apporter des changements à votre alimentation.

Purifier son corps n'est pas une fin en soi, mais plutôt l'opportunité d'un nouveau départ. Il crée une base solide pour bâtir votre santé. Vous pouvez vous réjouir du précieux cadeau que vous avez offert à votre corps et saisir l'opportunité d'adopter un mode de vie plus dynamique et plus sain.

Puisque vous venez de purifier votre foie, gardez à l'esprit qu'il peut être plus sensible aux aliments gras et toxiques: profitez-en pour améliorer votre alimentation.

One Qi et ZenCleans vous souhaitent un bon processus de purification et de régénération !



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

[one-qi.com](http://one-qi.com)