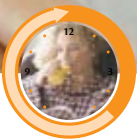
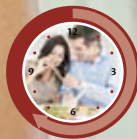




# ultimate cleanser



# ultimate cleanser



*The Most Complete 100%  
Natural Detoxification Program*

*El Programa Más Completo de  
Desintoxicación 100% Natural*

# Ciclos Fisiológicos

## QUE MANTIENEN LA VIDA



*La vida y la salud dependen de la armonía que haya entre el medio externo y el medio interno de nuestras células. Cuando el equilibrio se pierde, las funciones celulares se alteran y aparecen los efectos, signos y síntomas negativos a los que finalmente llamamos enfermedades. Con nuestros hábitos conscientes o inconscientes podemos alterar el ambiente interno de nuestro organismo. El hábito que más influencia tiene en el estado de salud de una persona es sin lugar a dudas la alimentación, que a su vez tiene 3 ciclos fisiológicos.*

### 1 CICLO DE APROPIACIÓN

**12 pm - 8 pm** Es cuando nuestro cuerpo está apto para ser alimentado. Este es el mejor tiempo para comer, en el que el organismo necesita recibir los nutrientes necesarios para funcionar adecuadamente, producir energía, elaborar sustancias y regenerarse. No es lo mismo comer bien que alimentarse bien; la mayoría de personas comen bien pero no se alimentan bien porque no tienen una dieta balanceada.

**Dieta balanceada.** Es una dieta que contiene todos los elementos vitales para nuestro organismo: carbohidratos, proteínas, ácidos grasos, vitaminas, minerales, enzimas, ácidos nucleicos, fibra y agua en las proporciones y cantidades apropiadas.

### 2 CICLO DE ASIMILACIÓN

**8 pm - 4 am** Se considera que en estas horas es cuando los alimentos están transitando por el intestino delgado y los nutrientes están pasando a la sangre y transportándose hacia las células de nuestro cuerpo. Durante estas horas la sangre se carga con las sustancias buenas y malas que hemos ingerido.

### 3 CICLO DE ELIMINACIÓN

**4 am - 12 m** En estas horas podemos decir que la actividad principal de nuestro cuerpo es remover, reunir y eliminar la basura y los desechos que se han acumulado. Es sin duda, el ciclo en el que nuestro cuerpo gasta más energía; los canales naturales de eliminación están activados, el colon esta empujando los desechos, el hígado está mandando por medio de la bilis los desechos hacia la sangre y hacia los intestinos, los riñones están al máximo filtrando la sangre, el sistema linfático está recogiendo y transportando las toxinas y desechos, y las glándulas de la piel están excretando toxinas. Es como imaginar toda una ciudad que se esta limpiando.

# ¿Por qué Nos INTOXICAMOS?



*Básicamente, nuestro organismo se intoxica cuando hay una acumulación excesiva de sustancias de desecho en nuestra sangre y células; al entrar muchas toxinas a través de nuestra alimentación, el agua que tomamos y el aire que respiramos, o cuando no respetamos los ciclos fisiológicos de la alimentación: apropiación, asimilación y eliminación.*

*Es común que la mayoría de las personas empiezan el día intoxicándose con alimentos pesados (huevos, carne, leche, café, azúcar, etc.) que además de requerir mucha energía para ser metabolizados tampoco nos proporcionan energía inmediatamente.*

## CAUSAS COMUNES DE LA INTOXICACIÓN

Entre las causas más comunes de intoxicación figuran una dieta pobre en fibra, comidas rápidas y fritas, exceso de azúcar refinada, exceso de carnes, quesos y leche de vaca, cafeína, alcohol, comer en exceso, comer tarde en la noche o temprano en la mañana, uso de drogas y laxantes, químicos, hipotiroidismo (metabolismo lento), viajes y estrés que afectan los movimientos de los intestinos, poco ejercicio y no tomar suficiente agua, además de las sustancias tóxicas que contaminan el aire, suelo, los alimentos y el agua.

## SÍNTOMAS Y SIGNOS DE UN CUERPO TÓXICO

- Dificultad para defecar (estreñimiento)
- Flatulencias y gases
- Fatiga o poca energía
- Irritabilidad nerviosa
- Estrés y depresión
- Lengua sarrosa y boca amarga
- Mal aliento
- Mal olor corporal
- Dolores de cabeza o migraña
- Mala memoria
- Piel marchita, deshidratada o arrugada
- Inflamaciones y dolores
- Desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas como: diabetes, artritis, cáncer, problemas cardiovasculares, alergias, etc.

Podemos decir que todas las enfermedades tienen relación con la intoxicación del organismo, ya que es la principal causa que destruye el equilibrio del medio interno de nuestro cuerpo.

# El Arte De Mantener Un Cuerpo Limpio

Sabemos que la limpieza y la salud siempre van de la mano y que es parte de los buenos hábitos mantener limpio nuestro cuerpo externamente. Nos preocupamos por bañarnos, lavar la ropa y limpiar la casa porque naturalmente sabemos que la higiene es vital para un ambiente saludable, pero lamentablemente la mayoría de las personas no tienen buenos hábitos de higiene interna. Los principios básicos de limpieza interna son pasos sencillos pero que repercuten en grandes beneficios para nuestra salud.

## CONSEJOS PARA MANTENER UN CUERPO LIMPIO

- Ingerir alimentos saludables todos los días, procurando consumir un 80% de “comida viva” (frutas y vegetales) y un 20% “comida muerta” (lo que está cocinado).
- Consumir mucha agua pura, por lo menos 2 litros al día.
- Hacer ejercicio aeróbico regularmente.
- Hacer un ayuno (sólo líquidos) por lo menos un día por mes.
- Tomar un suplemento de 20 gramos de fibra dietética todos los días, como Fiber Cleanser de NATURA que está balanceado para el uso diario.
- Evitar las drogas, medicamentos y sustancias tóxicas como el alcohol y el tabaco.
- Tomar todos los días un buen suplemento de antioxidantes, como Xanthin de NATURA.
- Activar diariamente los canales naturales de eliminación (colon, hígado, riñones, pulmones, sistema linfático y piel) con un programa natural como Ultimate Cleanser de NATURA.

# ultimate cleanser™



Ultimate Cleanser es un programa de limpieza interna 100% natural que combina 3 excelentes productos de NATURA: Aloe Cleanser, All Cleanser y Fiber Cleanser. Se han seleccionado fibras y enzimas especiales, y los mejores extractos de la herbolaria, que combinados ejercen un poderoso efecto de limpieza en los intestinos y el colon, depuran los principales órganos del cuerpo que actúan como canales de limpieza como los intestinos, el hígado, los riñones, los pulmones, el sistema linfático y la piel, y además disminuyen la producción de gases en los intestinos.



### Aloe Cleanser

- Rica combinación micelizada de sábila, minerales y extractos de hierbas que ayudan a obtener excelentes resultados en el proceso de desintoxicación del organismo.
- Ayuda a controlar problemas inflamatorios de los intestinos.
- Efectivo en el control del estreñimiento.
- Contribuye al fortalecimiento del Sistema Inmunológico.



### All Cleanser

- Ayuda a activar los canales naturales de eliminación: riñones, intestinos, pulmones, hígado, sistema linfático y piel.
- Excelente en el proceso de purificación de la sangre.



### Fiber Cleanser

- Contiene enzimas especiales y fibras solubles beneficiosas en la limpieza de los intestinos.
- Ayuda a controlar el estreñimiento en una forma suave y natural.

## Modo de Empleo



Mezclar 1 onza de Aloe Cleanser con 1 medida de Fiber Cleanser en un vaso de agua de 8 onzas mínimo. Tomarlo junto con 2 cápsulas de All Cleanser, preferiblemente en la noche antes de dormir, o en la mañana.

Producto hecho en U.S.A. Garantizado por 30 días.

# ultimate cleanser™



*El Programa Más Completo de Desintoxicación 100% Natural  
The Most Complete & 100% Natural Detoxification Program*

# Physiological Cycles

## THAT MAINTAINS LIFE



*Successful living and good health depend on the harmony found in the internal and external atmosphere of our cells. When equilibrium is lost, the cell's functions are negatively altered. As a result, negative symptoms appear known as illness. We can alter the internal environment of our bodies by our conscious and unconscious habits. The habit that influences our state of the health the most, is indisputably, our diet. Our diet consist of 3 physiological cycles:*

### 1 APPROPRIATION CYCLE

**12 pm - 8 pm** During this time period, our body is ready for food. This is the best time to eat because our body needs the necessary nutrients to function at an optimum level. When fed and nourished properly, the body produces all the energy and vital elements used to regenerate itself. It is not enough to eat well during this time, we must also nourish ourselves. The majority of people eat well, however they do not have a balanced diet. This means they are full but not well nourished.

**A balanced diet:** This is a diet containing all the vital elements necessary for our body to function like carbohydrates, proteins, fatty acids, vitamins, minerals, enzymes, nucleic acids, fiber and water in amounts appropriate for our bodies.

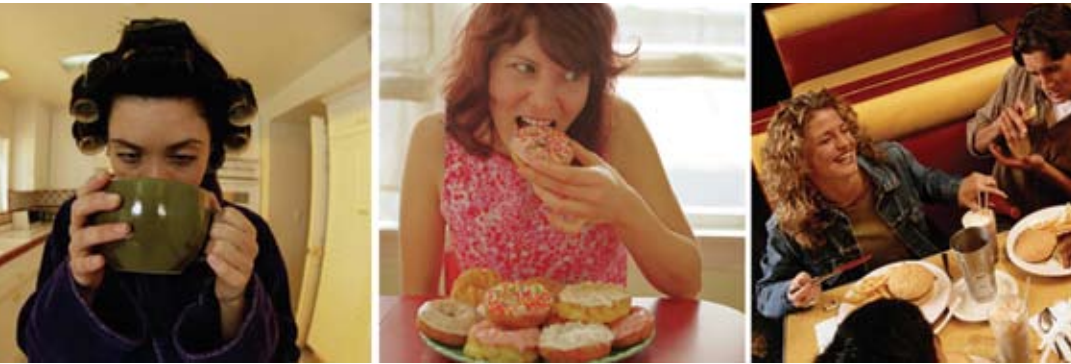
### 2 ASSIMILATION CYCLE

**8 pm - 4 am** During these hours the food is in transit through the small intestine. It is then turned into nutrients and passed into the blood stream where the cells process and turn it into fuel. Whatever we consumed during the day, whether good or bad substances, our blood is filled with it during this cycle.

### 3 ELIMINATION CYCLE

**4 am - 12 m** The main activity for our body is clean up and removal during these hours. Without a doubt, this cycle requires the most energy because the natural channels of elimination are activated. Imagine, for a moment, an entire city cleaning itself. The body begins by collecting and eliminating the trash and waste accumulated during the assimilation cycle. The colon is pushing all the waste toward the liver. The liver is sending the bile waste to the blood stream and the intestines. The kidneys are filtering the blood stream and the lymphatic system is collecting and transporting the toxins and waste to the glands. The glands in the skin, in turn, are excreting the toxins.

# How Do We POLLUTE OURSELVES?



*Our body poisons itself when there's an excessive accumulation of waste substances in the blood. These waste substances are toxins that enter through the food we eat, the water we drink and the air we breathe. Additionally, we do not respect our body's physiological cycle (appropriation, assimilation and elimination). Moreover, it is common for the majority of people to start their day by intoxicating themselves with heavy foods like eggs, meat, milk, coffee and sugar. These foods require an enormous amount of energy to digest and process through our body and they do not provide immediate energy.*

## COMMON CAUSES OF SELF POLLUTION

Among the most common causes of intoxication are a low fiber diet; fried and fast foods; excess of refined sugar; too much meat, cheese, milk, caffeine, alcohol; overeating, eating late or early in the morning; use of pharmaceutical drugs and laxatives; environmental pollutants in the air, ground, food and water; hypothyroidism (slow metabolism); lack of exercise; and not drinking enough water just to name a few.

## COMMON SYMPTOMS OF SELF POLLUTION

- Constipation
- Bloating and gas build up
- Fatigue and little energy
- Nervous and irritability
- Stress and depression
- Encrusted tongue or bitter mouth
- Bad breath
- Bad body odor
- Headaches or migraines
- Bad memory
- Swollen, dehydrated or wrinkled skin
- Inflammation or pain in the joints or muscles
- Development of degenerative chronic illnesses like diabetes, arthritis, cancer, cardiovascular problems and allergies.

We can say safely that all illnesses have a direct correlation to the intoxication of our bodies. Self-Pollution is the catalyst that destroys the equilibrium of our internal environment.

# The Art of Keeping A Clean Body



# ultimate cleanser™



Ultimate Cleanser is 100% natural internal cleansing program with a combination of 3 excellent NATURA products: Aloe Cleanser, All Cleanser and Fiber Cleanser. These products are a powerful cleanser with the best herbal extracts combined with special enzymes and fibers, carefully selected. Ultimate Cleanser purifies the intestines, liver, kidneys, lungs, lymphatic system and the skin which are the main cleansing channels for the body. Moreover, Ultimate Cleanser diminishes intestinal gas production.

We know that personal hygiene and a healthy body always goes hand-in-hand. Strong personal hygiene is vital for a healthy environment. We habitually bathe, wash our clothes and clean our house to keep our external body clean. Sadly, though, the majority of people do not have good personal habits for their internal hygiene. The principles for basic internal cleansing require a few simple steps, which are all beneficial to our health.

## HOW TO IMPROVE YOUR HEALTH

- Eat healthy food every day by consuming 80% of “live foods” (fresh food like fruits and vegetables) and 20% “dead food” (cooked food like pasta or bread).
- Drink at least 2 liters of purified water daily.
- Do aerobic exercise regularly.
- Fast using only liquid at least one day every month.
- Take 20 grams of dietetic fiber supplements every day, like Fiber Cleanser from NATURA, which is balanced for daily use.
- Avoid pharmaceutical drugs, other medicines and toxic substances such as alcohol and tobacco.
- Take an antioxidant supplement such as Xanthin from NATURA.
- Activate your bodies natural cleansing process (colon, liver, kidneys, lungs, lymphatic system and skin) with Ultimate Cleanser from NATURA.



### Aloe Cleanser

- Combines micellized Aloe Vera, minerals and herbal extracts which produces excellent total body detoxification.
- Reduces swollen intestines.
- Acts as an effective constipation control.
- Helps strengthen the immune system.



### All Cleanser

- Activates the bodies natural cleansing channels: Kidneys, intestines, lungs, liver, lymphatic system and the skin.
- Is excellent for blood stream purification.



### Fiber Cleanser

- Contains special enzymes and beneficial soluble fibers for intestinal cleansing.
- Helps to naturally control constipation.

### How to Use



Mix 1 ounce of Aloe Cleanser with 1 measure of Fiber Cleanser in an 8 ounce glass of water. Take 2 capsules of All Cleanser with the liquid mixture, preferably before going to bed.

Manufactured in U.S.A. 30 day guarantee.