

PERON

9³/₄

notları

A S E N A D E V L E T

İçindekiler

Giriş	
Aylara Göre Çerçeve Program Planı	
Hazırlık	
A. Günlük Yaşamda Maruz Kaldığımız Toksinler	
B. Günlük Toksin Maruziyetini Azaltma Yöntemleri	
C. Endokrin Bozucu Kimyasallar (Nam-ı diğer, zenoöstrojenler veya obezleştiriciler)	
D. Hayatımızdaki Ağır Metalden Güller	
E. Kaçınılacak Gıda Katkı Maddeleri	
F. GDO'ya Hayır!	
G. Glüten Hassasiyeti / Alerjisi mi yoksa Glifosat Zehirlenmesi mi?	
H. Süt - Yoğurt- Peynir - Ayran	
Temmuz - Ekim Mevsimlik Alışveriş Listesi ve Gözde Yiyecekler	
Arınamada Kullanılacak Temel Ekipman	
Parazit Protokolü Çerçevesi	
EK1 - Su Temizliği ve Arındırma Sistemleri	
EK2 - Uyku Hijyeni	
EK3 - Gıdalardaki Görünmez GD İçerikler	
EK4 - Glütenli Yiyecek Listesi	
EK5 - Karaciğer ve Safra Kesesi Bakımı ile İlgili Bilgiler	
EK6 - SIBO'yu Anlayalım	
EK7 - Tuvalet Tahtı Oyunları	
EK8 - Endokanabinoid Sistem ve CBD yağı	
EK9 - LDN (Low Dose Naltrekson) Yapımı	
EK10 - Sodyumklorit Solüsyonu Yapımı	
EK11- Klordioksit Yapımı ve Kullanım	
EK12 - Türkiye'de Güvenli Alışveriş Adresleri	
EK13 - CD Otizm Türkiye Bilgi Arşiv	
KLORDİOKSİT ile ilgili sık sorulan sorular	
KD Protokolü Kullanım Alanaları	
Perhiz ve Takviyeler ile İlgili Sorular	
Aşılar	
Lavman	
Protokol İşleyiş Soruları	
Klordioksit ile PANDAS/PANS Protokolü	
Parazitler / Protokol / Güvenlik Çekinceleri	
Herxheimer (Die-Off) Etkisi - Kitaptan	
Yağlar	
Protokolde Vaka Yönlendirmeleri	
EK14 - 2019 Kişiyeye Özel Program Örnekler	
Kasım - Aralık Örnek Planları	
Ocak Örnek Planı	
Kasım - Aralık İkinci Örnek Plan	
Hafta / 21 Kasım Perşembe - 27 Kasım Perşembe / KD 8 - 14 damla	
Hafta / 28 Kasım Perşembe - 4 Aralık Çarşamba / KD 15 - 21 damla	
Hafta / 5 Aralık Perşembe / KD 21-25 damla (Maks'tayız)	

PERON 9¾ NOTLARI

Yazan

Asena Devlet

Copyright © 2020, Asena Devlet

Yayın Hakları

© BookMarqt Health Publishing

Eserin telif hakları uluslararası yasalarca korunmaktadır.
İzinsiz hiçbir şekilde kopyalanamaz, elektronik veya mekanik
yolla çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

Kapak Tasarımı

Asena Devlet

Sayfa Tasarımı

Giray Devlet

ISBN 9789083078410

1. Basım - 2020

BookMarqt Health Publishing

Yayın Yönetmeni

Asena Devlet

www.bookmarqt.com / info@bookmarqt.com

ex libris: BookMarqt Health Publishing

Görünenin ötesindeki dünyalara, bilinenin dışındaki yollardan gitmesini bilen yolculara adanmıştır...

Bu kitap, Kerri Rivera'nın Türkçeye kazandırılmış [Otizm Olarak Bilinen Belirtilerinden Kurtulmak](#) başlıklı kitabında çizilen çerçevede perhiz ve klordioksit kullanımı yaparken birikmiş tecrübe araştırma sonuçlarının kayıt altına alınması ve bu programı (yahut herhangi başka bir arınma programını) uygulamak isteyenlere ışık tutması maksadıyla, yardımcı materyal olarak hazırlandı. Yurtiçi ve dışında yaşayan yetişkin Türk nüfusla 2019 yılı içerisinde uyguladığımız yine Kerri Rivera'nın protokolü bazlı arınma programında kullandığımız şema ve ürünleri burada okurla paylaşarak, bireysel ihtiyaca göre uyarılmanın nasıl yapılabileceğine dair örnek sağlanmaya çalışıldı. Klordioksit alımı, hazırlanışı, dozlaması gibi konular Kerri Rivera'nın kitabında tüm ayrıntılarıyla açıklandığından burada yalnızca ana esaslar aktarılarak, daha ziyade neyi niçin yaptığımızın anlaşılabilmesi için açıklama getirilmeye çalışıldı.

Bu tür programlarla hedefimiz, toplamda *altı ila yedi ay* olarak düşünebileceğimiz bir arınma süreciyle sağlık ve beslenmede daha iyi tercihlerde bulunabilmek için denenmiş ve güvenilir araçlarla son derece yavaş ve kontrollü bir şekilde vücudun toksin yükünü azaltmaya çalışmak, ek toksin maruziyetini azaltıp vücut sıvılarını (kan/lenf) çok yavaş ve vücuda zarar vermeyecek şekilde temizlemek, vücuda gerekli hammaddeyi (mineraller) vererek doku ve organların yenilenmesini ve yeniden çalışabilir hale gelmesini sağlamak.

Bunun için a) Toksin maruziyetini azaltıyor, b) Mineral takviyesi ile birlikte temiz ve sade bir diyetle geçiyor, c) Mümkün olan en küçük dozdan başlayarak klordioksit içimine başlıyor, d) Lavmanlarla kalınbağırsak ve karaciğeri desteklerken kanın toksinlerden çok daha etkin bir şekilde kurtulmasını ve toksinlerin vücutta yeniden dolaşıma girerek bizi zehirlenmesini engelliyor, e) Parazit protokolü ile vücuttaki ana patojen yükünü alıyor, f) Arınmadan çıkıp yeniden yapılanma sürecinde mineral takviyelerimizi alıp (yine temiz/GDOSuz ve glifosatsız olmak kaydıyla) diyeti yavaş yavaş çeşitlendirip mevsimlik düzeni yakalıyoruz.

Geleneksel olarak mevsim geçişini simgeleyen aylar arınma için ideal olduğundan, yaz boyunca program için gerekli malzemeler toplanıp, Eylül ayı itibariyle programa başlandığı ve önden karaciğirimizi sürece hazırlayacak kahve lavmanları, hint yağı sarıgılları ve bitter besin tüketimi gibi çarelere başvurulduğu (ve safra akışkanlığı sağlandığı) takdirde, kış ayları hiç aksama olmadan arınma için değerlendirilebilir ve ilkbahara enerjimiz yükselmiş, metabolizmamız rayına oturmuş bir şekilde merhaba diyebiliriz.

Aylara göre çerçeve plan

Eylül / Ekim: Mevsimine uygun ve karaciğer ile safrakesesini rahatlatacak malzeme ve tariflerle beslenme odaklı hazırlık ayları.

Kasım / Aralık: Mineral yüklemesi, eksiksiz perhiz ve klordioksitte maksimum doza ulaşma ile ocak ayında başlayacak parazit protokolüne hazırlık.

Ocak / Şubat / Mart: Peşpeşe 3 parazit protokolü ile programın sona erışı.

Program için gerekli temel malzemeler:

- Klordioksit hazırlama seti - Türkiye'den temin edilebiliyor
- Mineral/Maden suyu, yahut takviyesi
- Lavman kiti
- Binder (toksin bağlayıcı) - Aktif Kömür Türkiye'den temin edilebiliyor, imkanı olanlar yurtdışında önereceğimiz ürünlere de yönelebilir.

	DİYET	MİNERAL ALIMI	KD DOZLAMASI	LAVMAN
EYLÜL	MEVSİMLİK HER ŞEY SERBEST Bitterlere ağırlık veriyoruz	Seçtiğiniz mineral kompleksi ve/veya özel ihtiyacınıza göre dozlama başlıyor	X	Kahve lavmanına haftada 1 ile başlayıp ay sonuna kadar haftada 3'e çıkmış oluyoruz.
EKİM	Taze meyve haricinde diğer tüm tatlı gıdalar (bal/pekmez/kurumeyve vs.) diyetten çıkarılıyor. Glütensiz gıda yiyorduksak bu ay içinde azaltarak sınırlamaya çalışıyoruz. Süt ve süt ürünlerini yavaş yavaş azaltıp ay sonunda tamamen bırakmış oluyoruz.	KD dozlamasına başladığımız için artık hiç aksatmadan, günde 2 defa mineral dozumuzu alıyoruz	Başladık Hergün 1 damla arttırarak ilerlemek ideali, fazla geliyorsa aynı damlada istediğimiz kadar kalıyoruz KD alırken narenciye ürünü tüketmiyoruz (limon, portakal, greyfurt vs)	Haftasonları kahve lavmanı, haftaiçi (ilk hafta 1, ikinci hafta 2, üçüncü hafta 3, dördüncü hafta 4 adet olmak üzere) KD'li lavmana başlıyoruz.
KASIM	TAM PERHİZ Glütensiz/glütensiz SIFIR un, süt ve süt ürünleri yok, haftada 1-2 defa dilimle (taneyle) yenecek meyve dışında meyve de yok	Günde 2 defalık dozlama devam	KD konsantrasyonunda tırmanmaya devam ediyoruz. Rahat ettiğimiz noktada sabitleyebiliriz.	Haftada <i>en az</i> 3 defa olmak üzere istediğimiz kombinasyonda (ister kahve ister KD'li) lavman yapabiliriz.
ARALIK	TAM PERHİZ	Günde 3 defaya çıkılabilir	Tolere edebildiğimiz maksimum KD konsantrasyonundayız	Haftada <i>en az</i> 3 lavman şeklinde devam ediyoruz
Yaş küçük, kilo az ise dileyenler Aralık ayındaki <i>yeniyay</i> yahut <i>dolunayı</i> yakalayıp parazit temizliğine başlayabilir.				
OCAK	TAM PERHİZ	Günde mutlaka 3 doz mineral	KD maksimum	PP'ler esnasında ilaç aldığımız hergün lavman yapıyoruz, yoğun dökülme yaşayanlar günde 2 kere yapıyor.