

IL BENESSERE DALL'ANTICO EGITTO

Protocollo Egizio

30 giorni di Purificazione



Di cosa si tratta

BENEFICI

Questo e' un protocollo di pulizia per intestino, fegato, cistifellea occhi e denti.

Attraverso questo processo il tuo sangue e i tuoi organi verranno purificati.

Potrai aggiungere 30-60 giorni di RAW FOOD (cibo vegetale crudo) al termine di questo protocollo, per rigenerare il tuo organismo e riportarlo a un ottimale livello di efficienza.



“

*Le forze naturali dentro di noi sono le
vere guaritrici della malattia*

IPPOCRATE



Divisione dei 30 giorni



PULIZIA COLON/INTESTINO

GIORNO 1-4

PULIZIA FEGATO E CISTIFELLEA

GIORNO 5-11

14 GIORNI DIGIUNO A SUCCHI

GIORNO 12-25

INTERRUZIONE DEL DIGIUNO

GIORNO 26-28

LO STEP FINALE

GIORNO 29-30

SUGGERIMENTI PER UN'ESPERIENZA OTTIMALE

- SVEGLIATI PRESTO
- FAI OIL-PULLING PER 10-15 MIN MENTRE LEGGI UN LIBRO O CREI UN RITUALE DEL MATTINO
- BEVI 500ML D'ACQUA CON 1 PIZZICO DI SALE CELTICO
- PUOI BERE DELLE TISANE ALLE ERBE (OPZIONALE)
- FAI 30MIN DI YOGA O STRETCHING O CAMMINATA
- FAI L'ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE 7X7 ALMENO 1 VOLTA AL GIORNO
- FAI 10-20 MIN DI MEDITAZIONE (IN BASE AL TEMPO A DISPOSIZIONE)
- ESPONITI AL SOLE 20-40 MIN AL GIORNO (N BASE ALL'INTENSITA')
- FAI UN CLISTERE OGNI GIORNO (VA BENISSIMO QUELLO AL CAFFE', ECCETTO PER I 4 GIORNI DI COLON CLEANSE IN CUI SEGUIRAI LA ROUTINE RACCOMANDATA)
- INCLUDI 3 SEDUTE DI ALLENAMENTO AD ALTO IMPATTO ALLA SETTIMANA (COME HIIT, BASTANO 20MIN)
- PULISCI IL CORPO QUOTIDIANAMENTE CON SPAZZOLA A SETOLE DURE (NATURALI) E CORPO E VISO CON GUASHA (BICARBONATO+VODKA)
- L'ULTIMA SERA DELLA COLON CLEANSE O LA PRIMA MATTINA DELLA PULIZIA DEL FEGATO E CISTIFELLEA BEVI TE' ALLA SENNA (OPZIONALE)

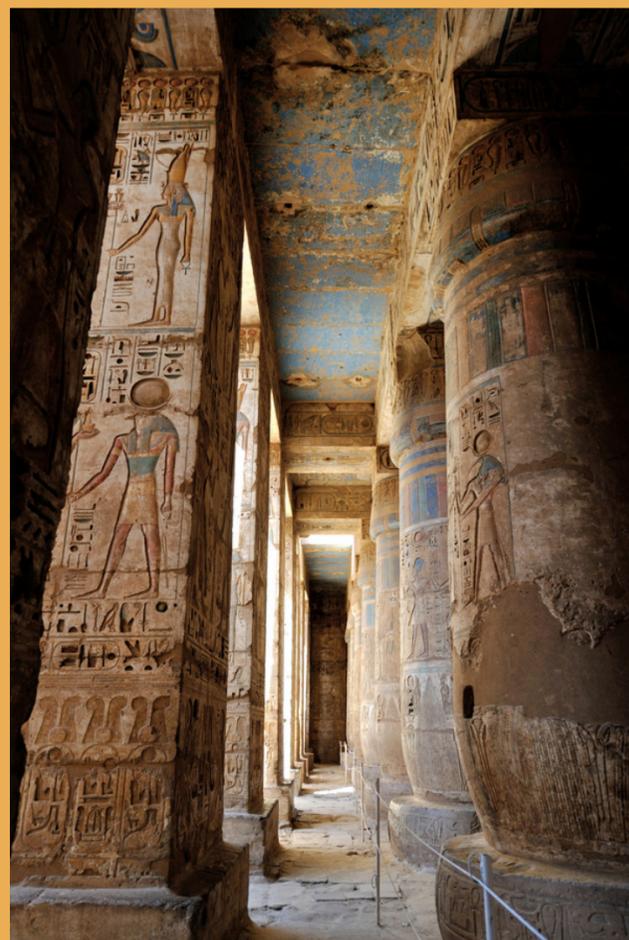


GIORNO I-4

PULIZIA COLON E INTESTINO



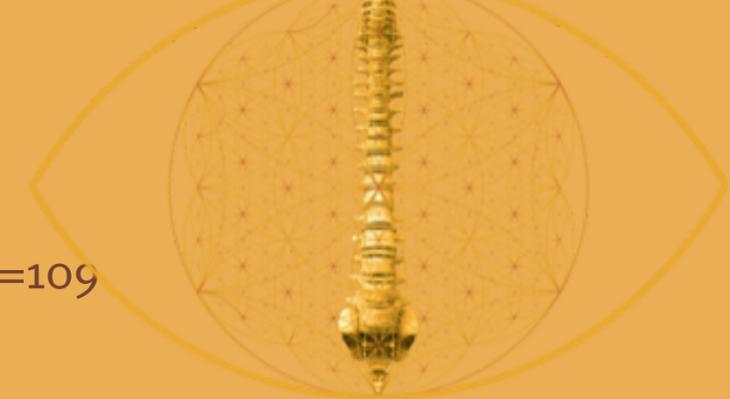
Cosa ti serve:



PER LA COLON CLEANSE

Tyler Tolman's Colon Cleanse - circa 30 euro

<https://www.healthyself.co/idevaffiliate/idevaffiliate.php?id=147&url=109>



PER I CLISTERI

-Kit per clistere (allego link come esempio ma potete trovarne di simili in farmacia)

[https://www.amazon.it/Lecxin-lirrigazione-irrigazione-Riutilizzabile-Domestico/dp/Bo89B31NJ2/ref=sr_1_30?](https://www.amazon.it/Lecxin-lirrigazione-irrigazione-Riutilizzabile-Domestico/dp/Bo89B31NJ2/ref=sr_1_30?__mk_it_IT=ÅMÅŽÕÑ&dchild=1&keywords=clistere+kit&qid=1600749164&sr=8-30)

[__mk_it_IT=ÅMÅŽÕÑ&dchild=1&keywords=clistere+kit&qid=1600749164&sr=8-30](https://www.amazon.it/Lecxin-lirrigazione-irrigazione-Riutilizzabile-Domestico/dp/Bo89B31NJ2/ref=sr_1_30?__mk_it_IT=ÅMÅŽÕÑ&dchild=1&keywords=clistere+kit&qid=1600749164&sr=8-30)

[__mk_it_IT=ÅMÅŽÕÑ&dchild=1&keywords=clistere+kit&qid=1600749164&sr=8-30](https://www.amazon.it/Lecxin-lirrigazione-irrigazione-Riutilizzabile-Domestico/dp/Bo89B31NJ2/ref=sr_1_30?__mk_it_IT=ÅMÅŽÕÑ&dchild=1&keywords=clistere+kit&qid=1600749164&sr=8-30)

-Dr Bronner Peppermint Soap

[https://www.amazon.it/Bronner-Peppermint-Castille-Liquid-](https://www.amazon.it/Bronner-Peppermint-Castille-Liquid-gram/dp/Boo2LN8MS6/ref=sr_1_1?__mk_it_IT=ÅMÅŽÕÑ&crid=COLNVUMEE7LT&dchild=1&keywords=dr+bronner+peppermint&qid=1600749292&sprefix=dr+bronner+%2Caps%2C454&sr=8-1)

[gram/dp/Boo2LN8MS6/ref=sr_1_1?](https://www.amazon.it/Bronner-Peppermint-Castille-Liquid-gram/dp/Boo2LN8MS6/ref=sr_1_1?__mk_it_IT=ÅMÅŽÕÑ&crid=COLNVUMEE7LT&dchild=1&keywords=dr+bronner+peppermint&qid=1600749292&sprefix=dr+bronner+%2Caps%2C454&sr=8-1)

[__mk_it_IT=ÅMÅŽÕÑ&crid=COLNVUMEE7LT&dchild=1&keywords=dr+bronner+peppermint](https://www.amazon.it/Bronner-Peppermint-Castille-Liquid-gram/dp/Boo2LN8MS6/ref=sr_1_1?__mk_it_IT=ÅMÅŽÕÑ&crid=COLNVUMEE7LT&dchild=1&keywords=dr+bronner+peppermint&qid=1600749292&sprefix=dr+bronner+%2Caps%2C454&sr=8-1)

[t&qid=1600749292&sprefix=dr+bronner+%2Caps%2C454&sr=8-1](https://www.amazon.it/Bronner-Peppermint-Castille-Liquid-gram/dp/Boo2LN8MS6/ref=sr_1_1?__mk_it_IT=ÅMÅŽÕÑ&crid=COLNVUMEE7LT&dchild=1&keywords=dr+bronner+peppermint&qid=1600749292&sprefix=dr+bronner+%2Caps%2C454&sr=8-1)

-Olio essenziale di Eucalipto puro biologico (consiglio Young Living, contattami per saperne di piu')

-10 Limoni spremuti

-12 capsule o sachet Enterolactis Plus (facilmente reperibile in farmacia)

GIORNO 1-4



STEP 1: COLON CLEANSE

Ogni giorno, in questi 4 giorni prendi 1 cucchiaino di Colon Cleanse in un bicchiere d'acqua, ogni 2 ore per 5 volte (es: alle 8:00, 10:00, 12:00, 14:00, 16:00). Durante le 2 ore tra una porzione e l'altra bevi 1lt d'acqua. Mischia e bevi velocemente per evitare che il composto si addensi. Se hai fame durante il giorno, mangia solo delle MELE.

STEP 2: ROUTINE DEI CLISTERI

Prima di ogni clistere fanno uno solo di acqua per rimuovere l'eccesso di feci. Ogni clistere va fatto con acqua calda (prova col dito, non deve scottare, deve ricordarti la temperatura di un bagno caldo).

GIORNO 1 CLISTERE DR. BRONNER

Fai 4 clisteri uno dopo l'altro. Prepara ogni clistere con 1lt d'acqua (calda) e 2-3 pump di Sapone alla Menta (Dr. Brenner's Peppermint Soap). Dopo ogni litro siediti sul water e aspetta di scaricare prima di fare il successivo. Fai un ultimo litro finale solo con acqua (calda).

GIORNO 2 CLISTERE EUCALIPTO

Fai 4 clisteri uno dopo l'altro. Prepara ogni clistere con 1lt d'acqua (calda) e 6 gocce di olio essenziale di Eucalipto puro di alto grado terapeutico (Young Living). Dopo ogni litro siediti sul water e aspetta di scaricare prima di fare il successivo. Fai un ultimo litro finale solo con acqua (calda).

(continua) GIORNO 1-4

GIORNO 3 CLISTERE SUCCO DI LIMONE

Spremi 10 limoni (o estraine il succo) e dividi il contenuto in 4 clisteri da 1lt di acqua (calda) ciascuno.

Dopo ogni litro siediti sul water e aspetta di scaricare prima di fare il successivo. Fai un ultimo litro finale solo con acqua (calda).

GIORNO 4 CLISTERE DI PROBIOTICI

Fai 4 clisteri uno dopo l'altro. Prepara ogni clistere con 1lt d'acqua (calda) e 3 capsule (aprile e svuotane il contenuto) o sachets di Enterolactis Plus.

Dopo ogni litro siediti sul water e aspetta di scaricare prima di fare il successivo. Fai un ultimo litro finale solo con acqua (calda).



GIORNO 5-II

PULIZIA FEGATO E CISTIFELLEA

puoi trovare il protocollo Liver Flush a parte
(PIU' COMPLETO) per maggiori
informazioni su questa pratica





Ogni giorno per questi 7 giorni

- SVEGLIATI PRESTO
- FAI OIL-PULLING PER 10-15 MIN (AGGIUNGI 1-2 GOCCE DI OLIO ESSENZIALE DI MENTA)
- BEVI 500ML D'ACQUA CON + 2 LIMONI SPREMTI
- PUOI FARE 1 SHOT DI SUCCO DI PREZZEMOLO O TISANA AL DENTE DI LEONE
- FAI YOGA O STRETCHING O CAMMINATA
- FAI L'ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE 7X7 ALMENO 2 VOLTE AL GIORNO
- FAI 15-20 MIN DI MEDITAZIONE (IN BASE AL TEMPO A DISPOSIZIONE)
- FAI COLAZIONE CON 1 POMPELMO AL GIORNO
- BEVI 1LT DI SUCCO DI MELA AL GIORNO -IMPORTANTE-
- ESPONITI AL SOLE 20-40 MIN AL GIORNO (N BASE ALL'INTENSITA')
- CLISTERI AL CAFFE' AL MATTINO (OPZIONALE)
- INCLUDI 3 SEDUTE DI ALLENAMENTO AD ALTO IMPATTO ALLA SETTIMANA (COME HIIT, BASTANO 20MIN)
- PULISCI IL CORPO QUOTIDIANAMENTE CON SPAZZOLA A SETOLE DURE (NATURALI) E CORPO E VISO CON GUASHA (BICARBONATO+VODKA)
- BEVI 3-4 LITRI D'ACQUA AL GIORNO
- DURANTE QUESTA PULIZIA PUOI SCEGLIERE SE MANGIARE TUTTO A BASE VEGETALE O FARE UN DIGIUNO DI SUCCHI COL SOLO SUCCO DI MELA, IL CHE SAREBBE OTTIMALE



SUGGERIMENTI

DENTE DI LEONE

1

Il Dente di Leone e' un potente tonico per la pulizia del fegato e aiuta a eliminare infiammazione e congestione del fegato. E' anche usato come purificatore e disintossicante del sangue .

CLISTERI AL CAFFE'

2

In questa fase i clisteri sono opzionali ma suggerisco di farli almeno 3 volte (al giorno 5, 7 e 9). Fai bollire 2 cucchiaini di caffe' bio in 1lt d'acqua per 5 min. Filtra e porta a una temperatura accettabile.

3

PIANO ALIMENTARE SUGGERITO

Digiuno a succhi o frutta o frullati (sempre con 1lt di succo di mela al giorno). Se scegli di mangiare pranza con insalata/o verdure ma tieni tutto crudo. Cena con zuppa o insalata o verdure al vapore.

SOLO IL GIORNO II

4

Solo succo, no cibo. Appena prima di dormire bevi 500ml di succo di pompelmo + 1cup (120ml) di olio extravergine d'oliva shakerati. Sdraiati immediatamente e la mattina dopo fai un SALT FLUSH!

GIORNO II-26

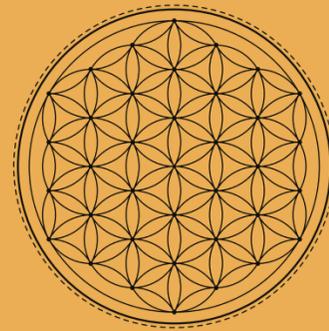
14 GIORNI DI DIGIUNO A SUCCHI

PER ISPIRAZIONE SU RICETTE DI
SUCCHI, TROVA IL FILE "JUICE
FASTING"





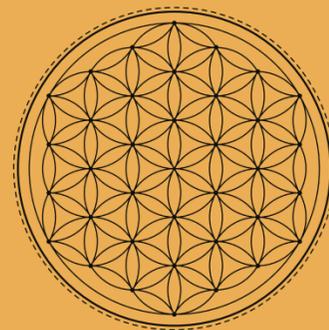
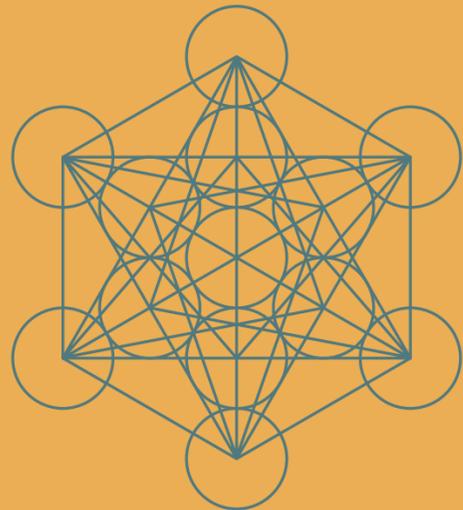
- SOLO IL GIORNO 12 : SVEGLIATI, FAI UN SALT FLUSH (1 LT D'ACQUA FILTRATA TIEPIDA + 1 CUCCHIAIO DI SALE INTEGRALE -COME SALI DI EPSOM, BEVI TUTTO IL LITRO IN NON PIU' DI 5 MIN
- SPAZZOLA LA LINGUA E FAI OIL-PULLING PER 10-15 MIN (AGGIUNGI 1 GOCCIA DI OLIO ESSENZIALE DI CHiodo DI GAROFANO)
- FAI IL LAVAGGIO OCCHI + BOCCA OGNI MATTINA (DETTAGLI NELLA PAG. SUCCESSIVA)
- BEVI 500ML D'ACQUA CON + 1 LIMONE SPREMUTO
- PUOI FARE 1 SHOT DI SUCCO DI PREZZEMOLO O TISANA AL DENTE DI LEONE O CANNELLA
- FAI YOGA O STRETCHING O CAMMINATA, ALMENO 30MIN
- FAI L'ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE 7X7 3 VOLTE AL GIORNO
- FAI 20-30 MIN DI MEDITAZIONE AL GIORNO
- PRENDI 1 CAPSULA/SACHET DI ENTEROLACTIS PLUS AL GIORNO -LA MATTINA-
- NON BERE PIU' DI 2-3 LT DI SUCCO AL GIORNO, + 3 LT DI ACQUA
- ESPONITI AL SOLE 20-40 MIN AL GIORNO (N BASE ALL'INTENSITA')
- CLISTERI D'ACQUA E SALE AL MATTINO (1 LT D'ACQUA CALDA +1 CUCCHIAIO DI SALI DI EPSOM)
- INCLUDI 3 SEDUTE DI ALLENAMENTO DI MEDIA INTENSITA' ALLA SETTIMANA (COME HIIT, BASTANO 20MIN)
- PULISCI IL CORPO QUOTIDIANAMENTE CON SPAZZOLA A SETOLE DURE (NATURALI) E CORPO E VISO CON GUASHA (BICARBONATO+VODKA)
- NON STRESSARTI O LAVORARE TROPPO, GODITI IL PROCESSO!



Riempi una coppetta o un misurino (della dimensione degli occhi) di Amamelide. Rovescia la coppetta o misurino sull'occhio e mentre lo tieni premuto contro l'orbita, muovi l'occhio a destra, a sinistra, in alto e in basso.

Pulizia Occhi

E PULIZIA BOCCA



Riempi un bicchiere di acqua filtrata + 6-9 gocce di H_2O_2 (perossido di idrogeno) al 35%, usalo come collutorio facendo degli sciacqui per un minuto. Sputa e spazzola denti e lingua. (USA SEMPRE UN DENTIFICIO NATURALE)

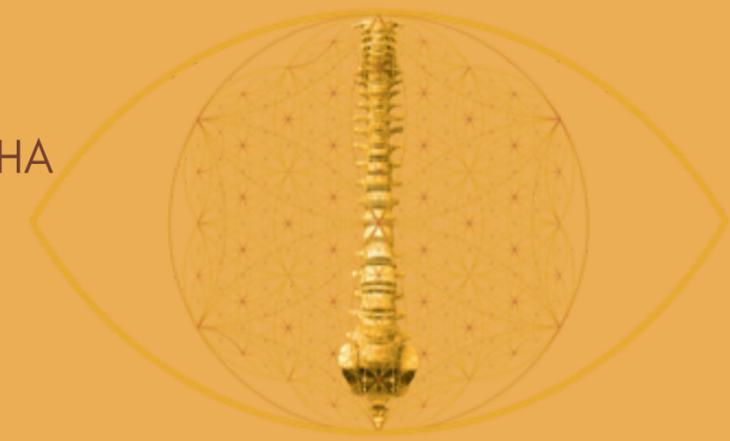
GIORNO 26-28

INTERRUZIONE DEL DIGIUNO





- SPAZZOLA LA LINGUA E FAI OIL-PULLING PER 10-15 MIN
- FAI IL LAVAGGIO OCCHI + BOCCA OGNI MATTINA
- BEVI 500ML D'ACQUA CON + 1 LIMONE SPREMUTO
- TISANA AL LIMONE O ZENZERO O MENTA
- FAI YOGA O STRETCHING O CAMMINATA, ALMENO 30MIN
- FAI L'ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE 7X7 3 VOLTE AL GIORNO
- FAI 15-20 MIN DI MEDITAZIONE AL GIORNO
- MANGIA UN PO' DI FRUTTA E UNA PICCOLA PORZIONE DI VERDURE FERMENTATE (CRAUTI) AL GIORNO -PRANZO-
- BEVI 3LT DI ACQUA AL GIORNO
- ESPONITI AL SOLE 20-40 MIN AL GIORNO (N BASE ALL'INTENSITA')
- SE RICOMINCI A SCARICARTI DA SOLO, PUOI INTERROMPERE I CLISTERI
- INCLUDI 3 SEDUTE DI ALLENAMENTO DI MEDIA INTENSITA' ALLA SETTIMANA
- PULISCI IL CORPO QUOTIDIANAMENTE CON SPAZZOLA A SETOLE DURE (NATURALI) E CORPO E VISO CON GUASHA (BICARBONATO+VODKA)
- CENA CON VERDURA CRUDA O INSALATE



GIORNO 29-30

LO STEP FINALE





- SPAZZOLA LA LINGUA E FAI OIL-PULLING PER 10-15 MIN
- FAI IL LAVAGGIO OCCHI + BOCCA OGNI MATTINA
- BEVI 500ML D'ACQUA CON + 1 LIMONE SPREMUTO
- TISANA AL LIMONE O ZENZERO O MENTA
- FAI YOGA O STRETCHING O CAMMINATA, ALMENO 30MIN
- FAI L'ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE 7X7 3 VOLTE AL GIORNO
- FAI 10-20 MIN DI MEDITAZIONE AL GIORNO PER SEMPRE
- COLAZIONE CON FRUTTA (SUGGERISCO SEMPRE INTERMITTING FASTING)
- PRANZO CON INSALATA
- CENA CON VERDURE AL VAPORE O ZUPPA
- BEVI 3LT DI ACQUA AL GIORNO (SEMPRE LONTANO DAI PASTI)
- ESPONITI AL SOLE 20-40 MIN AL GIORNO (N BASE ALL'INTENSITA')
- INCLUDI 3 SEDUTE DI ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITA' ALLA SETTIMANA (COME HIIT, BASTANO 20MIN)
- PULISCI IL CORPO QUOTIDIANAMENTE CON SPAZZOLA A SETOLE DURE (NATURALI) E CORPO E VISO CON GUASHA (BICARBONATO+VODKA)



Fintanto che l'uomo continuerà a distruggere senza sosta tutte le forme di vita, che egli considera inferiori, non saprà mai cos'è la salute e non troverà mai la vera pace. Gli uomini continueranno ad ammazzarsi fra loro fintanto che massacreranno gli animali. Colui che semina l'uccisione e il dolore non può raccogliere la gioia e l'amore.

PITAGORA



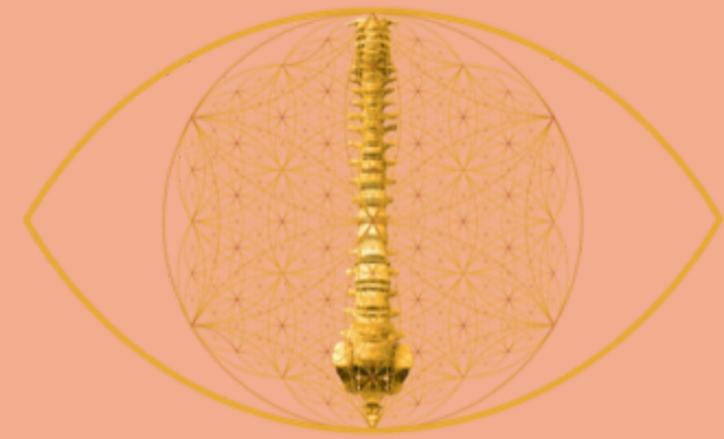
Congratulazioni

per aver concluso il protocollo Egizio,
che questo "reset" possa portarti tutti i benefici e le soddisfazioni di una vita Sana
e longeva!

Ricordati che prendersi cura di noi stessi e' un continuo atto d'amore e, in base
alla mia esperienza, posso dirti che e' piu' facile se continuiamo a mantenerci
ispirati!

Leggi, studia, informati e non smettere mai di farti domande.

Con tutto l'affetto
la tua amica in Salute
Kate



Ancient Healing Wisdom



CATERINA BENTIVOGLIO

Founder

