



Recent Healing Wisdom

PROTOCOLLO
DETOX
DA

Metalli pesanti

ISPIRATO AL PROTOCOLLO DI
A.WILLIAM, MEDICAL MEDIUM

Caterina Bentivoglio

INTRODUZIONE

Per citare le parole di Medical Medium, Anthoni William, mai nella storia come oggi, siamo stati così esposti a così tante sostanze velenose. Queste sostanze includono metalli pesanti come Mercurio, Alluminio, Rame, Piombo, Nichel e Cadmio, inquinanti come prodotti farmaceutici, sostanze chimiche risultato di nanotecnologie che vengono spruzzate su ogni cosa, pesticidi, erbicidi e fungicidi, plastiche, prodotti industriali per la pulizia, petrolio, diossine nei nostri oceani e migliaia di nuove sostanze chimiche introdotte nel nostro ambiente ogni anno!



INTRODUZIONE

La maggior parte di noi si porta dietro tossine da tutta la vita che sono state seppellite nel nostro corpo in profondita'.

Sono questi veleni vecchi i piu' pericolosi.

Metalli pesanti tossici, per esempio, si possono ossidare nel tempo e uccidere le cellule che li circondano.

Le tossine rappresentano una minaccia multipla.

Avvelenano il nostro corpo direttamente, danneggiando il cervello, il fegato, il sistema nervoso e altre aree vitali.

Indeboliscono il nostro sistema immunitario lasciandoci vulnerabili alle malattie. Infine, attraggono e nutrono cancro, virus, batteri e altri invasori che possono istigare seri problemi di salute.



INTRODUZIONE

Infatti, queste tossine sono il fattore scatenante primario dell'attuale epidemia di cancro e svariare altre malattie come l'Alzheimer.

E' letteralmente impossibile evitare ogni cosa che sia dannosa in questo Mondo, ma, quello che possiamo sicuramente fare e' cercare di minimizzare l'esposizione a queste tossine e disintossicarci da quelle gia' presenti nel nostro corpo.

Ricordati che TU SEI LA CHIAVE.

Avrai sempre il potere decisionale sulla tua vita.

La salute del tuo corpo e della tua mente sono sempre una TUA SCELTA!



IL PROCESSO

QUOTIDIANO



IL PROCESSO

Il modo migliore per eliminare i metalli pesanti dal tuo corpo e' quello di consumare queste sostanze quotidianamente:

-Estratto di erba d'orzo in polvere: rimuove i metalli pesanti dalla tua milza, dal tratto intestinale, dal pancreas e dal sistema riproduttivo. Prepara il mercurio ad essere assorbito completamente dalla spirulina. Prendi 1-2 cucchiaini in un bicchiere d'acqua o succo 1 volta al giorno.

Spirulina (preferibilmente Hawaiiiana): rimuove i metalli pesanti dal tuo cervello, dal sistema nervoso centrale, e dal fegato e assorbe i metalli estratti dall'erba d'orzo. Prendi 2 cucchiaini in acqua o acqua di cocco o succo 1 volta al giorno.

ATTENZIONE, la spirulina potrebbe essere contaminata con sostanze tossiche. Fate le vostre ricerche.



IL PROCESSO

-**Coriandolo:** va in profondità dove non è solitamente facile arrivare, estraendo metalli vecchi. Frullane 1 cup in uno smoothie o succo, o aggiungilo a insalata o guacamole.

-**Mirtilli selvatici:** rimuovono i metalli pesanti dal cervello, e curano e riparano i solchi lasciati dalla rimozione di quei metalli (specialmente importanti per i tessuti del cervello). Questo è il cibo più indicato per invertire il processo di Alzheimer. Mangiane almeno 1 cup al giorno.

-**Alga Atlantica Dulse:** lega mercurio, piombo, alluminio, rame, cadmio e nichel e attraversa la barriera del cervello. A differenza di altre alghe, l'alga atlantica dulse è un potente strumento di rimozione di mercurio. Prendi 2 cucchiaini di scaglie al giorno (o la stessa quantità in strisce se la trovi nella sua forma intera).



IL PROCESSO

Dovresti consumare ognuno di questi 5 cibi entro 24 ore per massimizzarne gli effetti.

Se non riesci a inserirli tutti, provane almeno 2 o 3 al giorno.

Non c'è al Mondo un processo più potente di questo per rimuovere metalli pesanti, se lo esegui religiosamente per un lungo periodo potrai osservare incredibili effetti!

L





SMOOTHIE

LA RICETTA PER L'HEAVY-METAL-DETOX SMOOTHIE



HMD SMOOTHIE

Questo smoothie e' una combinazione perfetta e potente dei 5 ingredienti per disintossicarsi dai metalli pesanti. Ed e' buonissimo!

Ingredienti:

- 2 banane
- 2 cups di mirtilli selvatici (freschi o congelati), oppure 50ml di puro succo di mirtilli selvatici, o 2 cucchiaini di polvere pura di mirtilli selvatici
- 1 cup ben pressata di coriandolo fresco
- 1 cucchiaino di estratto di erba d'orzo in polvere
- 1 cucchiaino di spirulina
- 1 cucchiaio di alga atlantica dolce o 2 pipette di alga atlantica dolce liquida
- il succo di 1 arancia
- 1/2 cup o 1 cup di acqua o acqua di cocco o altro succo d'arancia



HMD SMOOTHIE

Se il sapore dell'erba d'orzo e della spirulina sono troppo intensi per te, inizia con un quantitativo minore e aumenta piano piano.

I mirtilli selvatici non sono da confondere con i mirtilli coltivati.

Se vivi in una parte del Mondo in cui non hai accesso ai mirtilli selvatici, o al succo o alla polvere di mirtilli selvatici, puoi sostituire con le more. Le more non si attaccano ai metalli pesanti come i mirtilli selvatici, ma contengono un'alto tasso di antiossidanti che possono, per lo meno, rallentare il processo ossidativo dei metalli pesanti.



HMD SMOOTHIE

Se non hai un estrattore per fare il succo d'arancia, puoi sbucciarla, rimuoverne i semi e frullarla insieme al resto degli ingredienti.

Se usi acqua di cocco, assicurati che non ci siano insaporitori (anche naturali) all'interno, che sia pura acqua di cocco e che non sia rosa o rossa.

Se non sei un fan della banana puoi sostituirla con papaia o mango.

Nei giorni in cui non hai accesso a tutti e 5 gli ingredienti, non saltare il tuo smoothie quotidiano, fallo con cio' che hai.



HMD SMOOTHIE

Per quanto continuare questo processo?

Lo smoothie, in realta', e' un ottimo alimento da incorporare quotidianamente nella tua alimentazione (eccetto in periodi di eventuali digiuni), e' sano, e' gustoso e riduce l'appetito per cibi spazzatura che non contengono alcun nutriente che il tuo corpo possa utilizzare per la sua salute.

Se ti stanchi di questo smoothie puoi farlo a periodi ma ti assicuro che piu' pratichi questa azione quotidiana e piu' diventa facilmente parte della tua routine (un po' come lavare i denti o fare la doccia!)

In bocca al lupo e buona DETOX!



A close-up photograph of a woven basket filled with dark, ripe grapes. Several large, vibrant green leaves are placed on top of the grapes. The basket is lined with a white, textured fabric. The background is softly blurred, showing more of the basket and some greenery.

EMOZIONI

E FRASE AFFERMATIVA DA RIPETERE 3 VOLTE DI FILA ALLO
SPECCHIO OGNI MATTINA



CAUSE EMOZIONALI

Possibili fattori che contribuiscono a problemi al cervello:

Insicurezza, conflitto interiore, non prendersi cura di se', sentirsi sotto pressione, minacciati o manipolati. Permettere alle persone di approfittarsi di te.

Spingere invece di permettere che le cose accadano naturalmente.

Non saper dire di no.

Pensare che senso abbia tutto cio'.

Sommergersi di cose da fare.



AFFERMAZIONE POSITIVA

*"Sono l'amorevole operatore della
mia mente.*

*Amo imparare cose nuove ogni
giorno"*

by I.Segal



CONTATTAMI

PER MAGGIORI INFORMAZIONI O
PER ESSERE SEGUITO DURANTE IL
TUO DIGIUNO



www.ancienthealingwisdm.me



kate@ancienthealingwisdom.me

SEGUIMI SU



[ancient.healing.wisdom](https://www.instagram.com/ancient.healing.wisdom)



ANCIENT HEALING
WISDOM, I SUPEREROI
DEL FASTING

