



Ancient Healing Wisdom

PROTOCOLLO DI
PULIZIA DEL
FEGATO

Liver Flush

THE AMAZING LIVER &
GALLBLADDER FLUSH BY
A. MORITZ

Caterina Bentivoglio

INTRODUZIONE

Il Liver Flush è uno dei modi più potenti per purificare il corpo, migliorare i livelli di energia e riguadagnare benessere e vitalità perduti. Puoi trovare questo protocollo nel libro di Andreas Mortiz “The Amazing Liver and Gallbladder Flush”. Se sei seriamente intenzionato a fare questa pulizia, ti consiglio di leggerlo perché ti aiuterà a capire non solo cosa fare ma PERCHÉ lo stai facendo! La pulizia del fegato può aggiungere anni alla tua vita, invertire o rallentare il processo di invecchiamento e guarire il tuo corpo a un livello più profondo di quanto tu abbia mai pensato.



COSA TI SERVE

PREPARAZIONE



COSA TI SERVE

- Succo di mela
- Sei contenitori da 1 litro.
- Sali di Epsom (Food Grade)
- 4 cucchiaini sciolti in 710 ml di acqua (divisi in 4 parti uguali)
- Olio d'oliva (extra vergine, spremuto a freddo, biologico)
- 120 ml-Pompelmi freschi
- 180 ml-Kit clistere (il secchiello in metallo chirurgico è il migliore ma va bene anche la classica sacca)





AFFERMAZIONE POSITIVA

DA RIPETERE OGNI MATTINA ALLO SPECCHIO PER 3 VOLTE DI
SEGUITO



AFFERMAZIONE POSITIVA

*"Scelgo di vivere dallo spazio
aperto del mio cuore.*

Cerco amore e lo trovo ovunque.

Perdono con facilità'.

*Mi perdono. Lascio andare rabbia,
frustrazione e rancore"*

by I.Segal



CAUSE EMOZIONALI

Possibili fattori che contribuiscono a problemi al fegato:

frustrazione irrazionale, aggressività, rabbia, senso di colpa, paura. Desiderio di infliggere autolesionismo e sabotare i tuoi progressi. Lotta e conflitto interiori costanti. Difficoltà nel prendere una decisione. Spesso incolparsi o incolpare gli altri. Propensione ad agire come una vittima, con un atteggiamento da "povero me". Trascurare i consigli e i suggerimenti di altre persone. Difficoltà a perdonare e lasciar andare. Difficoltà a dormire, rilassarsi e fidarsi.



A close-up photograph of three red apples. One apple in the foreground is sliced, showing its white flesh and brown seeds. Two other whole red apples are positioned behind it. Green leaves with serrated edges are attached to the stems of the apples. The background is a plain, light color.

PREPARAZIONE



PREPARAZIONE

Per 6 giorni, assumi un'alimentazione leggera a base vegetale e bevi 1 L di succo di mela al giorno. L'acido malico naturalmente presente nelle mele ammorbidisce i calcoli biliari e li rende più facili da passare. Il succo di mela ha un forte effetto detergente, quindi bevilo lentamente durante il giorno, non tutto in una volta. Sentiti anche libero di mangiare quante mele vuoi. Fai attenzione a non mangiare troppo e/o tardi. Bevi tanta acqua! Evita di assumere vitamine, integratori o farmaci non necessari. Si consiglia di eseguire lo scarico il sabato sera in modo da poter avere il giorno seguente per riposare e recuperare. Non avai voglia di fare molto.



PREPARAZIONE

E' essenziale che ti assicuri di purificare il colon prima e dopo aver fatto il liver flush, in questo modo si libera per bene il canale attraverso cui le pietre vengono rilasciate.

Pulisci il colon con 3 clisteri di acqua e sale di epsom (1 litro di acqua + 2 cucchiaini di sale) uno dietro l'altro, ti aiuterà a evitare o ridurre al minimo qualsiasi disagio o nausea che possono insorgere.

Alla fine del sesto giorno, ci prepariamo per il vero e proprio Flush del giorno successivo.



A photograph of several grapefruits. In the foreground, a whole grapefruit is on the left, and a sliced grapefruit showing its pinkish-red segments is on the right. In the background, another whole grapefruit and another sliced one are visible. Green leaves are scattered around the fruit. The background is a soft-focus green. The text "GIORNO 6" is overlaid in the center in a dark blue, sans-serif font.

GIORNO 6



GIORNO 6

Oggi staremo super leggeri!

Salta la colazione (sempre che tu non faccia già normalmente il digiuno intermittente), bevi tanta acqua e pranza entro le 13:30 con un succo o un frullato o frutta.



GIORNO 6

-H18:00: aggiungi quattro cucchiaini di sali di Epsom a 710ml di acqua filtrata in un barattolo. Poi dividila in quattro porzioni, circa 175ml per parte.

Bevi la prima parte ora.

Una delle principali azioni del sale di Epsom è quella di dilatare i dotti biliari, facilitando il passaggio delle pietre. Inoltre, elimina i rifiuti che possono ostruire il rilascio delle pietre stesse.

Salta la cena.

-H20:00: bevi la tua seconda porzione di acqua e sale.

-H21:30: Se non hai avuto un movimento intestinale fino ad ora e non hai fatto una pulizia del colon entro 24 ore, fai un clistere d'acqua; questo attiverà una serie di movimenti intestinali.



GIORNO 6

H21:45: lava i pompelmi e spremili a mano rimuovendo la polpa (o usa un estrattore lento). Hai bisogno di circa 180ml di succo. Versa il succo e 120ml di olio extravergine d'oliva in un barattolo. Chiudi bene e agita energicamente, fino a quando la soluzione è amalgamata. Idealmente, dovresti bere questa miscela alle 22:00, ma se devi andare in bagno ancora, puoi ritardare questo passaggio per massimo 10 minuti.

-H22:00: arriva pronto per la notte (denti-pigiama) mettetiti accanto al letto in piedi e bevi il preparato. Non impiegare più di 5 minuti per questo e sdraiati immediatamente!

Questo è essenziale per aiutare a rilasciare i calcoli biliari.

Spegni le luci e sdraiati supino



GIORNO 6

(a pancia in su) con 1-2 cuscini che ti sostengono.

La testa dovrebbe essere più alta dell'addome.

Se sei scomodo, sdraiati sulla destra con le ginocchia vicine al petto.

Resta immobile per almeno 20 min e non parlare.

Invia energia di guarigione al fegato con le mani e la mente.





GIORNO 7

IN POI...



GIORNO 7

-H6: 30 in poi: Al risveglio, ma non prima delle 6, bevete il terzo bicchiere di sali di Epsom (se avete molta sete, bevete un bicchiere di acqua calda prima di assumere i sali). Riposatevi, leggete o meditate. Potreste anche tornare a letto, ma sarebbe meglio che il corpo rimanesse in posizione verticale. La maggior parte delle persone si sente bene e pratica esercizi leggeri, come yoga.

-H8:00-8: 30: Bevete il quarto e ultimo bicchiere di acqua e sale.



GIORNO 7

-H10:30: Potete bere succo di frutta appena spremuto.

Mezz'ora dopo, potete mangiare uno o due pezzi di frutta fresca.

Un'ora dopo, potete mangiare dell'altra frutta.

La sera potete fare una cena leggera sempre a base vegetale (verdure o insalata) e la mattina dopo potete tornare alla normalità e sentire i primi segni di miglioramento!





COSA ASPETTARSI

DA QUESTO PROTOCOLLO



COSA ASPETTARSI

Avrai una serie di movimenti intestinali acquosi. Questi inizialmente consistono in calcoli biliari mescolati con residui di cibo, e quindi solo pietre mescolate con acqua. La pulizia completa del fegato può richiedere almeno sei pulizie che possono essere eseguite a intervalli di tre-quattro settimane o mensili (non di più) La cosa importante da ricordare è che una volta che avrai iniziato a pulire il fegato, devi continuare a pulirlo fino a quando non escono più pietre. Lasciarlo mezzo pulito per un lungo periodo di tempo (tre o più mesi) può causare un maggiore disagio rispetto al non pulirlo affatto!



COSA ASPETTARSI

Il fegato, nel suo insieme, inizierà a funzionare in modo più efficiente subito dopo la prima pulizia e potresti notare improvvisi miglioramenti, a volte entro poche ore. I dolori diminuiranno, l'energia aumenterà e la chiarezza della mente migliorerà considerevolmente!



CONTATTAMI

PER MAGGIORI INFORMAZIONI O
PER ESSERE SEGUITO DURANTE IL
TUO DIGIUNO



www.ancienthealingwisdomo.me



kate@ancienthealingwisdom.me

SEGUIMI SU



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



ANCIENT HEALING
WISDOM, I SUPEREROI
DEL FASTING

