



Ancient Healing Wisdom

PROTOCOLLO DI
STANLEY
BURROUGHS

Master Cleanse

"LEMONADE CLEANSE"

Caterina Bentivoglio

INTRODUZIONE

ILemonade Cleanse, chiamata anche Master Cleanse, è un regime di pulizia interna esclusivamente liquido composto da due elementi: una bevanda simile alla limonata e una tisana a base di senna per aiutare il processo di eliminazione naturale del corpo.

La Master Cleanse detox è stata introdotta da Stanley Burroughs nel 1941 ed è ancora oggi molto popolare.

Questo protocollo di disintossicazione consiste nel bere una miscela di acqua, succo di limone fresco, peperoncino di Caienna e sciroppo d'acero di grado A scuro (o B) per un minimo di 10 giorni.



INTRODUZIONE

Stanley Burroughs scrisse: "Sia per i principianti che per gli studenti avanzati, la pulizia è fondamentale per l'eliminazione di ogni tipo di malattia.

Lo scopo di questa Cleanse è quello di semplificare la causa e la correzione di tutti i disturbi, indipendentemente dal nome o dai nomi di quei disturbi.

Man mano che eliminiamo e correggiamo una malattia, le correggiamo tutte, poiché ogni malattia viene corretta dallo stesso processo di purificazione e costruzione di una buona salute positiva".



INTRODUZIONE

La Master Cleanse consiste in un rigoroso regime quotidiano di acqua al mattino, da sei a dodici bicchieri di limonata Master Cleanse (quindi da 1.5lt a 3.5lt al giorno) e un tè diurno e notturno naturalmente lassativo.

Durante il digiuno, le calorie e le sostanze nutritive che solitamente si ottengono dal cibo vengono sostituite da quelle della limonata che deve essere assunta almeno 6 volte al giorno.

Occasionalmente si può prendere del tè alla menta mentre la quantità di acqua sarà a piacere.

Seguire il regime giornaliero per un minimo di 10 giorni darà i migliori risultati.



BENEFICI

DEL PROTOCOLLO



BENEFICI

DETOX

E' disintossicante per il corpo.

Durante questo percorso il corpo si disintossicherà da integratori, caffè, alcool, tabacco e droghe.

COLON CLEANSE

La mancanza di assunzione di cibi solidi e le tisane lassative aiutano a pulire il colon. Non ci sarà accumulo nel sistema digestivo e quindi migliorerà il processo di digestione.

La tisana lassativa aiuterà ad ammorbidire le feci rimanenti e a produrre movimenti intestinale.

WEIGHT LOSS

A causa della mancanza di calorie ingerite durante la dieta, il corpo sperimenterà una perdita di peso.



BENEFICI

"Per dissolvere ed eliminare tossine e congestioni che si sono formate in qualsiasi parte del corpo.

Per pulire i reni e il sistema digerente.

Per purificare le ghiandole e le cellule dell'intero organismo.

Per eliminare dalle articolazioni e dai muscoli tutto il materiale di scarto e indurente non utilizzabile dal corpo.

Per alleviare la pressione e l'irritazione nei nervi, arterie e vasi sanguigni.

Per sviluppare un sistema sanguigno sano."

dal libro "The master cleanser original edition" di
Stanley Burroughs



CAPIRE LA MALATTIA

DA UNA PROSPETTIVA OLISTICA



CAPIRE LA MALATTIA

Per capire perché questa "dieta terapeutica" funziona, è necessario capire cos'è la malattia da una prospettiva olistica.

La malattia è semplicemente l'accumulo di rifiuti, tossine o veleni nel corpo, che a loro volta creano la miriade di malattie sintomatiche che stiamo vedendo così prevalenti nelle persone oggi.

I nostri organi di eliminazione possono facilmente essere sopraffatti dai rifiuti derivanti da una cattiva alimentazione, mancanza di esercizio fisico, tensione, qualità dell'aria e inquinamento dell'acqua, ecc. Diversi chili di rifiuti possono essere ACCUMULATI, aderendo alle pareti del colon e fornendo una DIMORA per lieviti, muffe, funghi e parassiti.



CAPIRE LA MALATTIA

Nel tempo, i rifiuti inizieranno a putrefarsi, causando infiammazione e quindi MIGRAZIONE nel flusso sanguigno E RICIRCOLO in tutto il corpo, depositandosi nei tessuti e nelle cellule. Questa sedimentazione delle tossine è il precursore della malattia perché la sua presenza costante indebolisce le cellule DI tutto il corpo e, infine, l'intero sistema immunitario.

La pulizia del corpo da questi rifiuti accumulati serve a ringiovanire i meccanismi di guarigione innati del corpo umano, abbassando l'acidità nel corpo, in modo che possa funzionare alla capacità ottimale per ripristinare la salute e la vitalità.

Minore è la tossicità presente nel corpo, maggiore diventa la nostra forza vitale.





**PERCHE'
FUNZIONA**



PERCHE' FUNZIONA

L'atto di digerire il cibo consuma la nostra energia su base continuativa e l'eliminazione del cibo solido rende l'energia normalmente utilizzata per la digestione prontamente disponibile per il processo di disintossicazione

Poiché la bevanda alla limonata è facilmente assimilabile, richiede poca o nessuno sforzo al sistema digestivo. Il succo di limone appena spremuto è un potente detergente per il corpo ed è anche ricco di vitamine e minerali.

Inoltre, è l'unico frutto o vegetale che contiene minerali cationici e anionici.



PREPARAZIONE

Ti serve:

- acqua possibilmente distillata
- sale marino integrale o celtico o himalayan
- limoni o lime
- sciroppo d'acero bio
- peperoncino di cayenna in polvere
- tisana lassativa alle erbe (senna)





GLI INGREDIENTI



LIMONE

Il Limone aiuta a sciogliere e rompere il muco e altri rifiuti nel corpo.

Il muco è una delle difese del corpo per proteggersi dalle irritazioni.

Quando lo stress e altri fattori negativi sopraffanno la capacità del corpo di eliminare efficacemente questo muco, la malattia è il risultato naturale.



PEPERONCINO DI CAYENNA

Il Peperoncino e' un'erba "Master".

Inoltre rompe il muco e le scorie e agisce come un detergente per i sistemi digestivo, respiratorio e circolatorio.

Viene utilizzato dagli erboristi per trattare una vasta gamma di problemi e per aumentare l'efficacia di molte altre erbe. Il peperoncino di Caienna stimola anche il tasso metabolico nel corpo, bruciando più calorie e portando a una maggiore energia.



SCIROPPO D'ACERO

Lo Sciroppo d'Acero fornisce energia da uno zucchero non trasformato che contiene ancora tutti i suoi nutrienti originali. Uno studio scientifico ha individuato nello sciroppo d'acero dei componenti benefici per la salute creati dall'ebollizione della linfa dell'acero stesso. Purtroppo ha avuto la sfortuna di essere raggruppato con molti altri tipi di zuccheri che non hanno però alcun beneficio per la salute. Ciò ha portato le persone a credere che causa problemi di zucchero nel sangue perché è "proprio come qualsiasi altro zucchero".



The image features two glasses of lemon water with mint leaves and lemon slices. A whole yellow lemon is in the foreground, and a lime wedge is in the bottom right. The background is a soft-focus white surface.

PREPARAZIONE E TERMINE



PRIMA E DOPO

Almeno tre giorni prima di iniziare la Master Cleanse, assicuratevi di eliminare dalla vostra alimentazione: caffè, alcohol, cibi di derivazione animale (carne, pesce, latticini, uova), zuccheri raffinati e cibi processati.

Al termine dei 10 giorni, riprendete la vostra alimentazione piano piano, come se usciste da un digiuno. Iniziate l'11esimo giorno con sola frutta. Poi inserite della verdura cruda. Poi inserite noci, semi e verdure cotte. E infine, al quarto giorno, riprendete il vostro stile di vita, cercando sempre di scegliere un'alimentazione sana a base vegetale.



LA RICETTA



LA RICETTA

Il libro di Burroughs suggerisce di preparare la bevanda bicchiere per bicchiere durante la giornata.

Ecco, personalmente trovo che sia una gigantesca perdita di tempo.

Quello che ho fatto, quindi, e' stato creare un rapporto di ingredienti per cui si potesse preparare direttamente 1.5lt di bevanda, in modo da berne 1 o 2 bottiglie al giorno (arrivando cosi' ai 3lt - 3.5lt consentiti, con facilita').

Vero e' che il suo suggerimento ha senso nel momento in cui pensiamo che il limone si ossida velocemente e quindi potrebbe perdere alcune delle sue proprieta'...ma lascio a voi la scelta.



LA RICETTA

La ricetta per preparare l'intera bottiglia e':

1.3lt Acqua (preferibilmente distillata). non partiamo direttamente con 1.5lt in modo tale da non strabordare con gli altri ingredienti.

100 ml (oPPURE 7 cucchiaini) di Sciroppo d'Acero

3 limoni spremuti

1/4 - 1/2 cucchiaino di Peperoncino di Cayenna
(in base alla tolleranza)



COSA FARE DURANTE LA GIORNATA

IL PROTOCOLLO PASSO-PASSO



PASSO PASSO

Appena svegli, eseguite un esercizio di respirazione come 7x7 o Pranayama.

Bevete 1 lt d'acqua (possibilmente distillata) alla quale avrete aggiunto 1/4 di cucchiaino di sale marino integrale o celtico o Hymalayan

Dopo circa 1 ora potrete assumere la vostra tisana alle erbe lassativa (Senna per esempio).

Dopo circa mezz'ora iniziate la bevanda Master Cleanse che berrete, con calma, durante tutta la giornata.

Smettete la Master Cleanse almeno 3 ore prima di andare a dormire e circa mezz'ora prima di coricarvi bevete un'altra tazza di tisana alle erbe lassativa.

A letto, potrete praticare nuovamente i vostri esercizi di respirazione.



VARIAZIONI

AL PROTOCOLLO ORIGINALE



VARIAZIONI

SE PENSATE CHE 10 GIORNI SIANO TROPPO IMPEGNATIVI, POTRESTE PROVARE A VALUTARE DELLE OPZIONI CHE VI PERMETTERANNO DI BENEFICIARE DI ALCUNI ASPETTI DELLA DISINTOSSICAZIONE SENZA STRESSARVI TROPPO.

CI SONO INFATTI 3 MODALITA' DI ESECUZIONE DEL PROTOCOLLO MASTERCLEANSE, STUDIATE PER VENIRE INCONTRO ALLE ESIGENZE PERSONALI:



PULIZIA TOTALE

Questa e' la modalita' piu' efficace ma anche piu' intensa.

Come abbiamo spiegato fin'ora, la pulizia totale prevede la completa eliminazione di cibi solidi dalla vostra alimentazione quotidiana.

Per compensare a questa mancanza di cibo, dovrete bere minimo 2lt di Master Cleanse Limonata al giorno, per tutta la durata del protocollo (minimo 10 giorni garantiscono i migliori risultati).

Bere piu' di 2lt di Master Cleanse Limonata e' suggerito per coloro che soffrono di attacchi di fame (reazione normale soprattutto durante i primissimi giorni).



VERSIONE RELAX

Questa versione, piu' rilassata, permette un pranzo a base vegetale abbondante ma la sostituzione di colazione (qualora foste abituati a farla) e cena con 2-3 bicchieri di Master Cleanse Limonata.

Potrete scegliere di bere piu' Limonata nel caso pianificaste un pranzo molto leggero.



VERSIONE 50/50

3 giorni di "Pulizia Totale"

3 giorni di "Versione Relax"

3 giorni di "Pulizia Totale"

Bevete 2-3.5lt di Master Cleanse Limonata al giorno per 3 giorni consecutivi.

Per i 3 giorni successivi, invece, seguite la "Versione Relax" in cui berrete 2-3 bicchieri di Master Cleanse a colazione e cena mentre potrete fare un pranzo abbondante a base vegetale.

A seguire, altri 3 giorni di "Pulizia Totale" in cui berrete 2-3.5lt di Master Cleanse Limonata al giorno.

Ultimo giorno di sola frutta fresca di stagione.

Questa versione e' la piu' indicata per le persone che non hanno mai fatto digiuni o disintossicazioni.



A photograph of lemons and lemon slices with green leaves on a white background. The lemons are bright yellow, and the slices show the juicy segments. The text is overlaid on the image.

EMOZIONI

E COSA EVITARE



EMOZIONI

Potreste sperimentare vecchie emozioni che sono state immagazzinate e verranno rilasciate dal vostro corpo e dalla vostra mente durante la Cleanse.

Vivere emozioni negative può essere una parte potente della pulizia, basta arrendersi e lasciarle uscire.

Il meglio e il peggio di voi possono uscire durante una disintossicazione, quindi è importante creare una certa distanza dai propri cari; specialmente quelli che non supportano ciò che state facendo o che potrebbero non capire o non essere in grado di gestire alcune di queste emozioni.

Se avvertite rabbia, sappiate che il vostro fegato sta lasciando andare.

Di solito questi tipi di emozioni negative si manifestano di più quando il fegato si sta purificando, quindi prendetelo come un buon segno!



EMOZIONI

Il vostro corpo sta estraendo queste energie profondamente radicate dalle cellule e le sta finalmente liberando una volta per tutte.

Se volete, provate a ripetere dei mantra come "Sto liberando la rabbia da x-persona che mi ha ferito" o "Sto liberando il senso di colpa da ..." (qualunque sia la situazione)." Permettete alla vostra mente di lavorare con il corpo per aiutarvi a liberarvi attivamente. Questo è il momento di lasciar andare.



COSA EVITARE

Per quanto puoi, mantieni una cerchia di amici e persone care che ti sostengano durante la Cleanse.

Stabilisci una regola per te stesso di non impegnarti in pettegolezzi o discorsi negativi su nessuno.

Cerca di trascorrere molto tempo da solo, leggendo libri, guardando DVD sulla salute, trascorrendo del tempo nella natura, mantenendoti motivato e ispirato e connettendoti davvero con il tuo corpo.

Risparmia il fiato, così tanta energia viene sprecata semplicemente parlando!

Considera di parlare il meno possibile durante la Cleanse per mantenere quell'energia per la tua guarigione.



CONTATTAMI

PER MAGGIORI INFORMAZIONI O
PER ESSERE SEGUITO DURANTE IL
TUO DIGIUNO



www.ancienthealingwisdom.me



kate@ancienthealingwisdom.me

SEGUIMI SU



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



ANCIENT HEALING
WISDOM, I SUPEREROI
DEL FASTING

