



*Ancient Healing Wisdom*

# Protocollo Egizio

IL BENESSERE DALL'ANTICO EGITTO

30 GIORNI DI PURIFICAZIONE



*Caterina Bentivoglio*



# INTRODUZIONE





# INTRODUZIONE

---

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





# PROGRAMMA

DEI 30 GIORNI





# PROGRAMMA

---

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

STEP FINALE

GIORNO 29-30





# PROGRAMMA

---

## 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', ECCEP TO PER I 4 GIORNI DI COLON CLEANSE IN CUI SEGUIRAI LA ROUTINE RACCOMANDATA)



# PROGRAMMA

---

## SUGGERIMENTI PER UN'ESPERIENZA OTTIMALE

- 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)







# PULIZIA COLON-INTESTINO

GIORNO 1-4



# PULIZIA COLON-INTESTINO

---

## STEP 1

Trovi la ricetta della Colon Cleanse nel protocollo specifico gratuito "Colon Cleanse" nella sezione

Shop del mio sito web

**[ancienthealingwisdom.me](http://ancienthealingwisdom.me)**

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.





# PULIZIA COLON-INTESTINO

---

## STEP2 - ROUTINE CLISTERI

Prima di ogni clistere fanne 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).

Per ognuno dei 4 giorni, avrai 1 clistere diverso al giorno:

GIORNO 1- clistere al caffè', vedi il video sui clisteri per capire meglio come fare:

<https://youtu.be/PXoYxyt8kil>

GIORNO 2- clistere all'olio d'oliva (Versa 30 ml di olio extravergine di oliva in 1,5 litri di acqua distillata all'interno di un pentolino. Metti il pentolino sul fornello e accendi a fuoco medio; il liquido dovrebbe raggiungere una temperatura di 40 °C circa.

Somministra il clistere e trattieni il liquido almeno 5-10 minuti prima di evacuare.



# PULIZIA COLON-INTESTINO

---

GIORNO 3- 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 e' quello che uso io, se vuoi acquitarli anche tu, scrivimi).

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- 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 o probiotici di tuo gradimento.

Dopo ogni litro siediti sul water e aspetta di scaricare prima di fare il successivo.

Fai un ultimo litro finale solo con acqua (calda).







# PULIZIA FEGATO-CISTIFELLEA

GIORNO 5-11



# PULIZIA FEGATO-CISTIFELLEA

---

Puoi trovare il protocollo LIVER FLUSH tra i vari protocolli gratuiti nello Shop del mio sito web,

**[ancienthealingwisdom.me](http://ancienthealingwisdom.me)**

che e' piu' completo e riporta tutte le dosi precise.

Ma, in sintesi, questo e' quello che succede:

- 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 SPREMUTI
- 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





# PULIZIA FEGATO-CISTIFELLEA

---

- 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





The background of the image is a close-up of a stone surface, likely a wall or a large tablet, covered in ancient Egyptian hieroglyphs. The hieroglyphs are carved into the stone and are arranged in vertical columns. The stone has a warm, brownish-tan color with some darker spots and a slightly rough texture. The hieroglyphs include a large circular symbol at the top left, a stylized eye in the middle left, and various other symbols including a lotus flower, a bird, and a seated figure. The word "SUGGERIMENTI" is superimposed in the center of the image in a bold, black, sans-serif font.

**SUGGERIMENTI**



# SUGGERIMENTI

---



## DENTE DI LEONE

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 CAFFÈ

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 caffè bio in 1lt d'acqua per 5 min. Filtra e porta a una temperatura accettabile.





# SUGGERIMENTI

---



## PIANO ALIMENTARE SUGGERITO

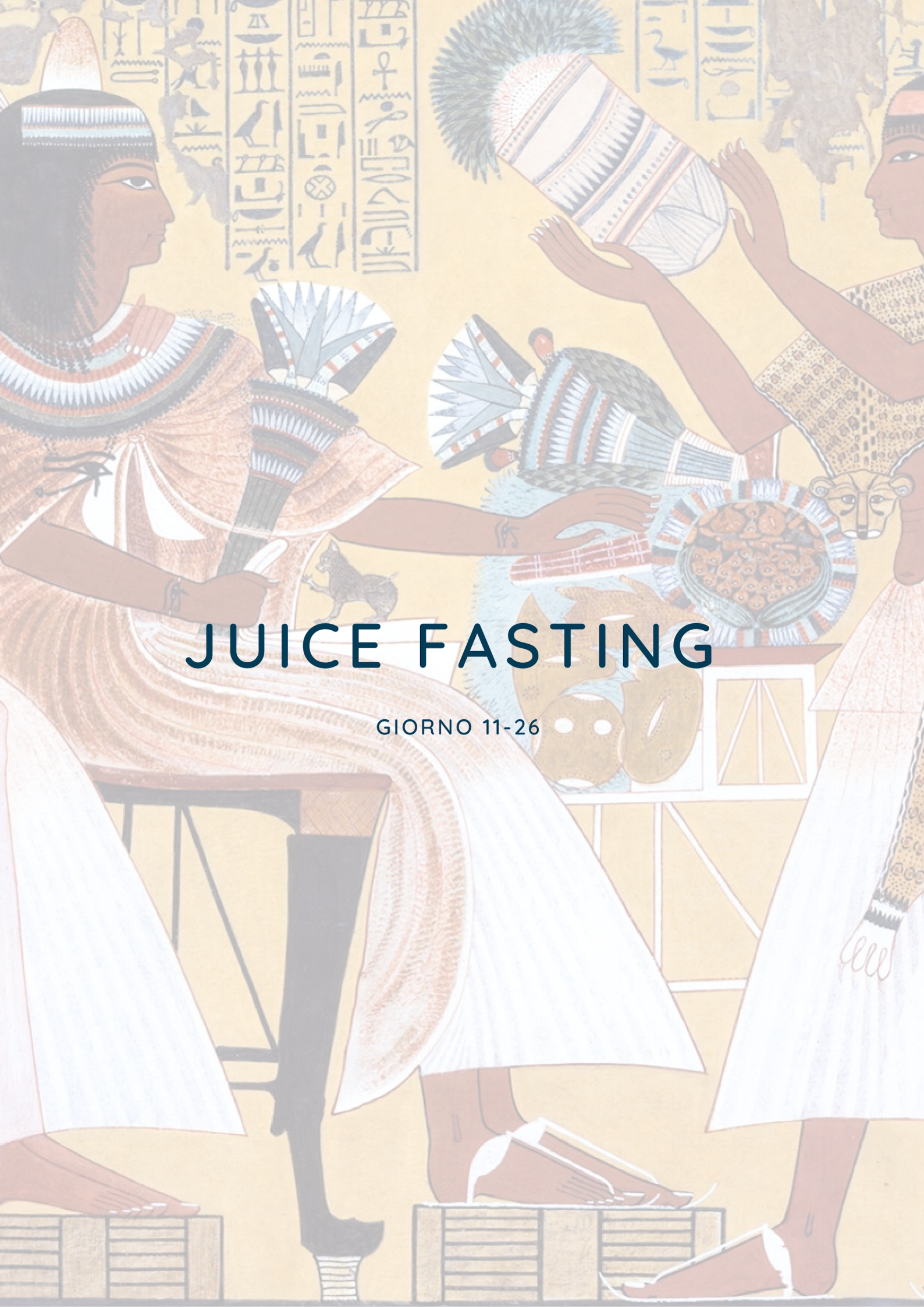
Digiuno a succhi o frutta o frullati (sempre con 1lt di succo di mela al giorno). Se scegli di mangiare pranza con insalata/o verdure ma tieni tutto crudo. Cena con zuppa o insalata o verdure al vapore.



## SOLO IL GIORNO 11

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!





# JUICE FASTING

GIORNO 11-26



# DIGIUNO A SUCCHI

---

IN QUESTI 14 GIORNO DI JUICE FASTING, PER  
ISPIRAZIONE SU RICETTE DI SUCCHI, TROVA IL FILE  
"JUICE FASTING" GRATUITO NELLA SEZIONE Shop DEL  
MIO SITO WEB:  
**[ancienthealingwisdom.me](http://ancienthealingwisdom.me)**





# DIGIUNO A SUCCHI

---

- 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 PER 3 VOLTE AL GIORNO



# DIGIUNO A SUCCHI

---

- FAI 20-30 MIN DI MEDITAZIONE AL GIORNO
- 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!



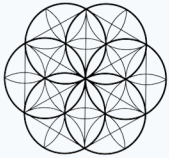


The background features a light blue wall with various ancient Egyptian medical and ritual objects. At the top, a horizontal band contains a green rectangular tray filled with tools: a bowl, a palette, a curved instrument, and a circular object. To the right are a wooden spoon and a golden staff. Below the tray, a man's head and shoulders are shown in profile, facing right. He has a dark beard and is wearing a green garment. The text 'PULIZIA OCCHI E BOCCA' is overlaid on the man's face and the wall behind him.

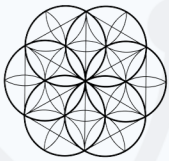
# PULIZIA OCCHI E BOCCA

# PULIZIA OCCHI E BOCCA

---



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.



Riempi un bicchiere di acqua filtrata + 6-9 gocce di H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> (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)







# INTERRUZIONE DIGIUNO

GIORNO 26-28

# INTERRUZIONE

## 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





# INTERRUZIONE

---

## DIGIUNO

- ESPONITI AL SOLE 20-40 MIN AL GIORNO (N BASE ALL'INTENSITA')
- SE RICOMINCI A SCARICARTI DA SOLO, PUOI INTERRUOMPERE 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







# LO STEP FINALE

GIORNO 29-30



# 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)



# STEP FINALE

---

- 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



# CONTATTAMI

PER MAGGIORI INFORMAZIONI O  
PER ESSERE SEGUITO DURANTE IL  
TUO DIGIUNO



[www.ancienthealingwisdomo.me](http://www.ancienthealingwisdomo.me)



[kate@ancienthealingwisdom.me](mailto:kate@ancienthealingwisdom.me)

## SEGUIMI SU



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



ANCIENT HEALING  
WISDOM, I SUPEREROI  
DEL FASTING

