



## KIT PULIZIA DELL'INTESTINO - ISTRUZIONI

Il kit di pulizia dell'intestino è un programma della durata di 6 giorni.



### Il cocktail per la pulizia dell'intestino

Per la pulizia dell'intestino è necessario miscelare diversi ingredienti che consentiranno di bere ogni giorno la metà del peso corporeo sotto forma di cocktail liquido. Ad esempio, se il peso di partenza è di 150 libbre (68 kg) ogni giorno bisognerà bere 75 once fluide (circa 2,2 litri) del cocktail di pulizia. Sarà quindi necessario convertire: prima il peso di partenza da kg a libbre dividere per due (metà del peso corporeo) convertire il risultato ottenuto da once fluide americane a litri.

### Preparare il cocktail di pulizia

Iniziare con 1 gallone (3,7 litri) di acqua distillata o purificata preferibilmente conservata in un contenitore di vetro e aggiungere gli ingredienti aggiuntivi:

- Aggiungere 3 cucchiaini di aceto di sidro di mele biologico
  - Aggiungere il succo di 1/2 limone
  - Mescolare bene e conservare in frigorifero
- Preparare 1 gallone alla volta.

### NOTA SULLE UNITÀ DI MISURA:

La Global Healing Center è un'azienda americana, nelle istruzioni dei suoi programmi di pulizia utilizza unità di misura americane:

libbra  
1 libbra  
= 400 grammi

oncia americana  
1 oncia americana  
= 28 grammi

oncia fluida americana  
1 oncia fluida americana  
= 29,5 millilitri

gallone americano  
1 gallone americano  
= 3,7 litri

### COSA SERVE:

- 4-6 galloni (14,8-22,2 litri) di acqua distillata o purificata
- 8 once fluide americane (236 ml) di aceto di sidro di mele (preferibilmente bio e crudista)
- 3 limoni biologici
- alimenti sani e frutta fresca (preferibilmente biologici e a km zero)
- 1 confezione di Oxy-Powder®
- 1 confezione di Latero-Flora™

**OPZIONALE:** Aloe Fuzion™

### Mangiare durante il programma di pulizia

Durante il programma di pulizia dell'intestino si può scegliere tra due opzioni alimentari:

- Opzione 1:** mangiare solo frutta.  
(Per una pulizia più completa)
- Opzione 2:** seguire una dieta sana.

#### OPZIONE 1: DIETA SOLO FRUTTA

- Mangiare solo frutta per 6 giorni.
- Mangiare ogni volta che si ha fame, anche ogni ora se necessario.
- Mangiare solo un tipo di frutta per pasto.
- Mangiare quanta frutta si desidera a pasto.  
(Esempio: mangiare 6 banane per pasto)

Quando si esegue una pulizia dell'intestino, mangiare le quantità adeguate di frutta fresca biologica e coltivata localmente è ideale per nutrire il corpo. Non solo la frutta fornisce al corpo il giusto apporto di energia necessario per il processo di depurazione ma contribuisce a mantenere il giusto grado di idratazione necessario per l'eliminazione ottimale delle tossine.



## KIT PULIZIA DELL'INTESTINO - ISTRUZIONI

La frutta fresca, quindi, supporta il processo di eliminazione fornendo acqua, ossigeno, fibra, pectina e molti elementi nutritivi vitali. Quello che segue è un elenco di frutti ottimi per la pulizia intestinale: mele, more, arance, lamponi, pomodori, avocado, mirtilli, papaia, fragole, uva bianca, banane, pompelmo, ananas, anguria.

La frutta, inoltre, è facile da portare con sé ovunque, rendendo più facile l'alimentazione durante la pulizia dell'intestino anche fuori casa o al lavoro. Bisognerebbe mangiare frutta ogni volta che si ha fame durante la pulizia. Questo potrebbe sembrare difficile, ma serve davvero poco tempo per sbucciare e gustare una banana o mangiare una mela o un grappolo d'uva.

È meglio mantenere un po' di varietà con la frutta che si mangia durante il giorno e la settimana. Se i frutti consigliati non sono di stagione o è difficile reperirli si possono usare mele o banane (che sono generalmente disponibili tutto l'anno). Solo in casi estremi ricorrere alla frutta surgelata.

### OPZIONE 2: SEGUIRE UNA DIETA SANA

Se si sceglie questa opzione, è importante acquistare prodotti biologici e possibilmente locali. Ecco cosa si intende per dieta sana durante la pulizia dell'intestino:

- Mangiare cibi sani per 6 giorni di fila.
- Mangiare 5 piccoli pasti al giorno (colazione, spuntino a metà mattina, pranzo, merenda a metà pomeriggio, cena).
- Mangiare molte insalate, zuppe di verdure, noci e semi crudi, frutta.
- Limitare la carne il più possibile. Mangiare, eventualmente, pesce o pollo, evitare la carne rossa.
- Masticare ogni boccone di cibo 25 volte o fino a liquefarsi prima di deglutire per aiutare la digestione.
- Non cuocere il cibo usando il forno a microonde perché questo riduce l'efficacia della pulizia.
- Consumare la cena almeno un'ora prima di andare a dormire.
- Includere oli sani nella dieta come: oliva,

canapa, cocco, semi di lino.

- Evitare il latte e il formaggio di mucca durante la pulizia, provare i latti vegetali.
- Evitare i seguenti alimenti contenenti glutine: grano, orzo, farina bianca, pasta, pane, couscous, torte, cracker, biscotti, pasticcini, ma anche patatine e tutti i cibi fritti.
- Evitare tutte le bevande alcoliche.
- Evitare i dolcificanti artificiali: sono dolcificanti artificiali anche quelli contenuti nelle bibite dietetiche e altri prodotti dietetici. I più pericolosi sono: saccarina, aspartame, neotame, acesulfame potassio e sucralosio. Sostituire con dolcificanti naturali come: miele, stevia o zucchero di cocco.
- Evitare cibi con i seguenti ingredienti in etichetta: sciroppo di mais fruttosio, melassa, zucchero bianco, destrosio, sorbitolo, fruttosio trasformato e saccarosio.
- Evitare il sale da cucina iodato sostituendolo con un'opzione più sana, come il sale himalayano.
- Evitare i prodotti a base di soia. I semi di soia sono ricchi di acido fitico che è dannoso per il tratto digestivo e può bloccare l'assorbimento di sostanze nutritive e minerali essenziali come il rame e il calcio. Inoltre, la maggior parte della soia contiene residui di pesticidi ed è geneticamente modificata.

### Utilizzo opzionale di Aloe Fuzion Istruzioni:

Per risultati ancora migliori usare durante la pulizia dell'intestino Aloe Fuzion. Aloe Fuzion è una formula concentrata che contiene aloe vera altamente bio-disponibile e certificata biologica. Assumere 1 capsula al mattino con acqua (la metà di quanto indicato sull'etichetta).





## KIT PULIZIA DELL'INTESTINO - ISTRUZIONI

### ISTRUZIONI GIORNALIERE PER IL KIT PULIZIA DELL'INTESTINO (da ripetere ogni giorno per tutti i 6 giorni)

#### APPENA SVEGLI

1. Preparare il cocktail per la pulizia dell'intestino e bere 12-20 once fluide (circa 350 - 600ml)
2. Ripetere la seguente affermazione 9 volte: sono pulito e in salute.

#### PRIMA COLAZIONE

1. Prendere 3 capsule di Latero-Flora.
2. Fare colazione. Seguire l'opzione dietetica scelta (vedi sopra Opzione 1 o Opzione 2).
3. Bere altre 12-20 once (circa 350 - 600ml) del cocktail di pulizia dell'intestino.
4. Ripetere la seguente affermazione 9 volte: sono pulito e in salute.

#### SPUNTINO DI METÀ MATTINA

##### (a metà strada tra colazione e pranzo)

1. Mangiare uno spuntino seguendo la propria opzione dietetica.
2. Bere ancora 12-20 once (circa 350 - 600ml) del Cocktail di pulizia
3. Ripetere la seguente affermazione 9 volte: sono pulito e in salute.

#### PRANZO

1. Consumare il pranzo seguendo la propria opzione dietetica.
2. Bere ancora 12-20 once (circa 350 - 600ml) del Cocktail di pulizia
3. Ripetere la seguente affermazione 9 volte: sono pulito e in salute.

#### MERENDA (a metà strada tra il pranzo e la cena)

1. Mangiare la merenda seguendo la propria opzione dietetica.
2. Bere ancora 12-20 once (circa 350 - 600ml) del Cocktail di pulizia
3. Ripetere la seguente affermazione 9 volte: sono pulito e in salute.

#### CENA

1. Consumare la cena seguendo la propria opzione dietetica.
2. Bere ancora 12-20 once (circa 350 - 600ml) del Cocktail di pulizia
3. Ripetere la seguente affermazione 9 volte: sono pulito e in salute.

#### PRIMA DI ANDARE A LETTO

1. Ripetere la seguente affermazione 9 volte: sono pulito e in salute.
2. Assumere 6 capsule di Oxy-Powder con 8 once (circa 230 ml) del Cocktail di pulizia

**Importante:** se il mattino seguente non si riscontrano da 3 a 5 movimenti intestinali il giorno successivo, aumentare la dose di Oxy-Powder di 2 capsule fino a raggiungere 3 o 5 movimenti intestinali giornalieri.

Assumere questa dose ogni sera prima di andare a letto per i restanti giorni della pulizia dell'intestino. Se si osservano 6 o più movimenti intestinali il giorno seguente, ridurre la dose di 2 capsule ogni notte fino ad ottenere il risultato consigliato di 3/5 movimenti intestinali quotidiani.

Oxy-Powder renderà le feci acquose e morbide simili alla diarrea. Questo è il risultato dell'azione dell'ossigeno contenuto nel prodotto che trasforma i rifiuti solidi contenuti nell'intestino in forma liquida o semi liquida.

Questa è una reazione NORMALE e un'indicazione che la pulizia sta procedendo correttamente. Questa NON è diarrea che è di solito il risultato di un'infezione o il risultato dell'utilizzo di lassativo spesso associato alla disidratazione e carenze di elettroliti. Oxy-Powder è completamente sicuro e non causerà disidratazione o carenza di elettroliti.



**Da sapere:** possono insorgere sporadici e temporanei crampi addominali in individui che eseguono la loro prima pulizia dell'intestino. I crampi sono un segnale che il tratto digestivo non funziona al meglio e ha bisogno di continuare la pulizia dell'intestino. I crampi dovrebbero regredire entro il 3° giorno. Per alleviare i crampi si consiglia di alzarsi dal letto, bere 8 once (circa 230 ml) di acqua e camminare per circa 15 minuti così da aumentare il flusso sanguigno e lasciare che la gravità aiuti il transito intestinale.



## KIT PULIZIA DELL'INTESTINO - ISTRUZIONI

### IL MANTENIMENTO

Il mantenimento, anche a fine pulizia con Oxy-Powder contribuisce a mantenere pulito il tratto intestinale e impedisce alle tossine di essere assorbite dal corpo. Fornisce anche al corpo un rifornimento costante di ossigeno benefico.

Usa lo stesso dosaggio utilizzato durante la settimana di pulizia dell'intestino 2-3 volte a settimana o quando necessario. Durante il mantenimento si dovrebbero ottenere da 3 a 5 movimenti intestinali acquosi/morbidi. Questo

dosaggio può essere assunto abitualmente senza che crei abitudine e dipendenza dannosa per il corpo. Per ridurre la necessità di continuare ad utilizzare Oxy-Powder, suggeriamo di adottare una dieta sana e uno stile di vita attivo.

### Altri suggerimenti per aumentare l'efficacia della pulizia dell'intestino

Per aiutare il processo di pulizia, raccomandiamo la chiropratica, i massaggi, esercizi di respirazione profonda, sonno, agopuntura e sauna a infrarossi.



### KIT PULIZIA DEL COLON



### ALOE FUZION



### OXY-POWDER



### LATERO-FLORA