

Pulizia Fegato Pack

(programma del Dr.Group di GlobalHealingCenter.com)

ISTRUZIONI

Si dovrebbe essere in grado di eseguire questa pulizia del fegato mentre si lavora o mentre si svolgono le normali attività quotidiane. La cosa migliore è iniziare la pulizia del fegato di martedì o mercoledì in modo che il giorno 5 (sabato o domenica) sarete a casa in un ambiente rilassato e in prossimità di un bagno.

DI COSA SI HA BISOGNO

Pulizia fegato Pack

500 ml di aceto di mele non pastorizzato biologico
12 litri di acqua distillata (consigliata), o acqua depurata
1 cucchiaino di sale di Epsom
6 once di olio extra vergine di oliva biologico spremuto a freddo
Alimenti salutari per la dieta disintossicante consigliata

Aggiungere [Livatrex](#) per una seconda pulizia del fegato

Aggiungere [Aloe Fuzion](#) per un aiuto per la digestione

Dopo aver completato una pulizia del fegato, vi sarà rimasta abbastanza Oxy-Powder e Latero-Flora per una seconda pulizia. È possibile acquistare una bottiglia extra di Livatrex se si desidera realizzare una seconda pulizia del fegato o condividere il pack con un amico.

Per ottenere risultati ancora migliori usare Aloe Fuzion durante la pulizia. Aloe Fuzion è una formula concentrata al 200x che contiene aloe altamente biodisponibile e biologicamente certificato.

Assumere 1 capsula al mattino con acqua distillata (la metà della dose sull'etichetta).

DIETA RACCOMANDATA PER GIORNI 1-4

Seguire la dieta vi darà risultati ottimali, ma se ritenete di non essere in grado di farla, cercate almeno di limitare l'assunzione di carne a una porzione a giorni alterni per il pranzo. Mangiare pesce o pollo bio, evitare la carne rossa, e integrare scelte dietetiche sane. È possibile modificare questo programma per adattarlo alla vostra routine, tuttavia, è essenziale non mangiare per 30 minuti prima o dopo aver bevuto il Pulizia Fegato Mix.

Colazione

Scegliere UNO dei seguenti frutti da mangiare o sotto forma di centrifuga dipende da come vi piace. Se non riuscite a trovare frutta fresca, sostituirla con frutta congelata. Realizzare una zuppa, spremuta, o insalata fatta in casa con le seguenti verdure che aiutano a pulire il fegato. Tra un pasto e l'altro mangiare una manciata di alcuni frutti secchi e semi:

Anguria (consigliato)

Papaya

Kiwi

Prugne
Pere
Mele
Ciliegie
Fichi
Pompelmo

Pranzo/Cena

Preparare una zuppa fatta in casa, centrifuga, or insalata con le seguenti verdure adatte per la pulizia del fegato:

Carciofo
Asparago
Avocado
Carote
Barbabietole
Broccoli
Cavolo
Cavolo riccio
Cavoletti di Bruxelles
Aglio
Spinaci
Lattuga romana
Insalata verde
Cipolle
Cavolfiore

Merenda

Fra i pasti, mangiare una manciata di qualsiasi o tutti fra queste noci e semi crude:

Semi di girasole
Semi di zucca
Noci
Noci brasiliane
Mandorle

DIETA RACCOMANDATA PER IL GIORNO 5

Colazione

Scegliere uno dei seguenti frutti che aiutano a pulire il fegato da mangiare o sotto forma di spremuta/centrifuga.

scelta 1
Anguria (consigliato)
Papaya
Kiwi
Prugne
Pere
Mele
Ciliegie
Fichi
Pompelmo
Pranzo/Cena

Scegliere il vostro pranzo e cena tra le seguenti opzioni:

Opzione 1

ZUPPA PER PULIRE IL FEGATO

1 Barbabietola
2 Carote
1 Tazza di broccoli
10 Spicchi di aglio
½ Cipolla
¼ Limone
2 Foglie di alloro
1 cucchiaino di sale (preferibilmente sale marino)
½ cucchiaino di curcuma
½ cucchiaino di origano

Opzione 2

AVOCADO CON SALE E LIME

Opzione 3

SUCCO DI BARBABIETOLA E CAROTA

3 Carote
1 Barbabietola
2 Mele rosse
6 Foglie di cavolo riccio
½ Limone
½ pollice di radice di zenzero

Opzione 4

NOCI

Opzione 5

MIX ACV
(dettagli sotto)

PRIMA DI INIZIARE: 5 REGOLE DA SEGUIRE

Durante la pulizia del fegato

Per ottenere il massimo dalla vostra pulizia del fegato, è necessario seguire un'alimentazione sana per supportare il vostro fegato e colon. Cercate di includere le seguenti linee guida alimentari per ridurre l'esposizione alle tossine durante la pulizia.

1. Cercate di acquistare alimenti biologici o coltivati localmente.
2. Evitare latte e formaggio di mucca durante la pulizia, provare al contrario mandorle, noci di cocco, o latte di canapa.
3. Evitare le bevande alcoliche.
4. Evitare le bevande gassate (incluse le bibite dietetiche) e altri prodotti contenenti dolcificanti artificiali o sciroppo di mais ad alto contenuto in fruttosio.

5. Evitare gli alimenti che contengono glutine.

PREPARARE LA VOSTRA FORMULA LIVER CLEANSE

La sera prima di iniziare la pulizia, preparare i seguenti 12 litri e cercare di andare a letto prima delle 21 per riposare bene.

Preparazione dei primi 4 litri: **Pulizia Fegato Mix**

Togliere 25ml da ogni bottiglia da 1 litro di acqua distillata o depurata e aggiungere un quarto di bottiglia di Livatrex e 1 cucchiaino di [aceto di mele non pastorizzato biologico](#) (ACV) ad ogni bottiglia. Agitare e conservare in frigorifero.

Preparazione preparazione di altri 4 + 4 litri: **ACV Mix**

Togliere 15 ml da ogni litro di acqua distillata o depurata e aggiungere 7,5 ml (circa) di aceto di mele non pastorizzato biologico (ACV). Agitare e conservare in frigorifero.

COSA ASPETTARSI DURANTE LA PULIZIA DEL FEGATO

Oxy-Powder può causare feci acquose, quindi assicurarsi di avere un bagno nelle vicinanze. Se le feci sono liquide, ricordate che questa non è diarrea, ma il risultato della trasformazione di materia fecale solida compattata nel tratto intestinale in un liquido o gas. In una piccola percentuale di persone si può verificare ciò che è noto come una crisi di guarigione. Potreste sentirvi peggio durante e subito dopo la pulizia del fegato di quanto non steste prima di iniziarla. L'accumulo di materiale tossico deve essere trasformato per essere rimosso dal corpo. Non scoraggiatevi. Questi sintomi scompariranno in due o tre giorni, in quanto il corpo espelle naturalmente queste tossine.

INIZIATE LA PULIZIA DEL FEGATO

È possibile modificare questo programma per adattarlo alla vostra routine, tuttavia, è essenziale non mangiare per 30 minuti prima o dopo aver bevuto il Pulizia Fegato Mix.

Giorno 1

08:00 PRIMA COLAZIONE SANA

Vedere sopra opzioni del giorno 1-4. Scegliere un solo tipo di frutta al giorno.

09:00

Bere 250 ml del Pulizia Fegato Mix.

10:00 - 11:00

Bere 360 ml dell'ACV Mix.

12:00

Bere 250 ml del Pulizia Fegato Mix.

Opzionale: Snack salutare.

13:00 PRANZO SALUTARE

Vedere sopra opzioni del giorno 1-4. Bere 360-600 ml dell'ACV Mix insieme al vostro pasto.

15:00

Bere 250 ml del Pulizia Fegato Mix.

16:00 - 17:00

Bere 360 ml dell'ACV Mix.

18:00

Bere 250 ml del Pulizia Fegato Mix.

Opzionale: Snack salutare.

19:00 CENA SALUTARE

Vedere sopra opzioni del giorno 1-4. Bere 360-600 ml dell'ACV Mix insieme al vostro pasto.

20:00 - 22:00

Prima di andare a letto, prendere 4 capsule di Oxy-Powder e 2 capsule di Latero-Flora.

Cercate di andare a letto prima delle 22:00

Giorno 2, 3 e 4

SEGUIRE LE STESSE ISTRUZIONI DEL GIORNO 1

Dalle 20:00 - 22:00 prendere 6 capsule di Oxy-Powder e 4 capsule di Latero-Flora.

Giorno 5 - GIORNO DELLO SCARICO

08:00 - 10:00 COLAZIONE

Vedere opzioni per la colazione per il giorno 5. Non mescolare la frutta! Si consiglia di utilizzare l'anguria se è disponibile per il suo alto contenuto di glutazione. Dopo colazione, iniziate a preparare la Zuppa Pulizia Fegato per pranzo (vedi ricetta sotto) se scegliete l'Opzione n. 1.

12:00 PRANZO

Scegliere tra una delle 5 opzioni per il giorno 5: Zuppa, succo di barbabietola e carota, acqua/ ACV Mix, avocado, noci. (Vedere dettagli sotto).

16:00 CENA

Questo sarà il vostro ultimo pasto del giorno. Scegliere tra una delle 5 opzioni per il giorno 5.

19:00 SALI DI EPSOM

Mescolare 1 cucchiaino di sale Epsom in 250 ml di acqua depurata calda. Bere il più velocemente possibile. Si consiglia di trovarsi vicino ad un bagno quando si beve il sale Epsom poiché alcune persone hanno sperimentato feci liquide entro 20-30 minuti dall'ingestione.

21:00 OLIO DI OLIVA

Bere 180 ml di olio di oliva biologico (consigli sotto).

Telefonateci al numero 800 97 33 88 per qualsiasi domanda o inviateci una email a servizio.clienti@fitoplus.com

Giorno dello Scarico, Pranzo Opzione 1

ZUPPA LPULIZIA FEGATO

Al fine di ottimizzare la capacità del fegato di disintossicarsi e depurarsi, abbiamo scelto una combinazione di alimenti che sono ad alto contenuto di zolfo e glutazione che aiutano a pulire il fegato da sostanze chimiche nocive.

INGREDIENTI

1 Barbabietola

2 Carote

1 Tazza di broccoli

10 Spicchi di aglio

½ Cipolla

¼ Limone
2 Foglie di alloro
1 cucchiaino di sale (preferibilmente sale marino)
½ cucchiaino di curcuma
½ cucchiaino di origano

Altri alimenti che si possono utilizzare per la pulizia del fegato: carciofi, asparagi, cavoli, cavoli ricci, cavoletti di Bruxelles, e cavolfiore.

INDICAZIONI

Lavare le verdure. Sminuzzare gli ingredienti alla consistenza desiderata. Versare 950 ml di acqua distillata o depurata in una pentola. Aggiungere tutti gli ingredienti in acqua. Portare ad ebollizione, abbassare la fiamma, e poi fare sobbollire a fuoco basso per un'ora. Consumare questa zuppa a pranzo. Dopo il pasto, conservare in frigorifero la parte restante della zuppa per la cena, se volete.

Giorno dello Scarico, Pranzo Opzione 2
SUCCO DI BARBABIETOLA E CAROTA

INGREDIENTI

3 Carote
1 Barbabietola
2 Mele rosse
6 Foglie di cavolo riccio
½ Limone
½ pollice di radice di zenzero

INDICAZIONI

Lavare, sbucciare e premere gli ingredienti in un frullatore fino a quando non si raggiunge la consistenza desiderata.

Giorno dello Scarico, Pranzo Opzione 3
MIX ACV

Se non siete affamati o sentite di poter digiunare, bevete la maggior parte dell'acqua / ACV Mix che potete.

Giorno dello Scarico, Pranzo Opzione 4
AVOCADO

Avocado, lime o limone, e sale (preferibilmente sale marino). Consumare 2-3 avocado biologici. Condire con sale e lime fresco o succo di limone a piacere.

Giorno dello Scarico, Pranzo Opzione 5
NOCI

Consumare 170-230 gr di noci. Le noci contengono l'aminoacido arginina, che è necessario per aiutare il fegato a disintossicarsi dell'ammoniaca. Le noci sono anche ricche di glutazione e di acidi grassi omega-3 che supportano la normale disintossicazione del fegato. Assicurarsi di masticare le noci fino a quando non si sono liquefatte prima di deglutire.

3 semplici consigli PER BERE L'OLIO DI OLIVA

CONSIGLIO 1

Conservare in frigorifero l'olio per alcune ore prima di berlo per rendere il gusto più gradevole al palato.

CONSIGLIO 2

Diluire l'olio usando un barattolo per mescolare ½ tazza di pompelmo fresco o succo d'arancia nell'olio e agitare fino a emulsionarlo.

CONSIGLIO 3

Per ridurre il gusto e la consistenza, prendere due tazze, una cannuccia e una piccola quantità di succo. Mettere l'olio in una tazza, il succo nell'altra, e utilizzare la cannuccia per alternare a bere dalle due.

NOTTE DELLO SCARICO

Subito dopo aver bevuto l'olio, andare a letto e sdraiarsi sul lato destro con le ginocchia allo stomaco per 30 minuti. Dopo 30 minuti, è possibile distendersi e andare a dormire. Se si verificano crampi, camminare per dieci minuti e poi tornare a letto. Si può anche avvertire la sensazione di nausea durante la notte. Ciò è dovuto al rilascio delle tossine presenti nel fegato e nella cistifellea. È normale ed è un segno che la pulizia del fegato sta funzionando. Vomitare può aiutare a liberarsi delle tossine e va bene ma è meglio evitare di vomitare per i primi 30 minuti in modo da non dover bere di nuovo. Non assumere Oxy-Powder o Latero Flora questa notte.

Congratulazioni! Avete completato la vostra prima pulizia del fegato!

IL GIORNO DOPO LA PULIZIA DEL FEGATO

Appena svegli, prendere subito 6 capsule di Oxy-Powder. Questo aiuterà il tratto intestinale e l'organismo a liberarvi dei calcoli rilasciati dal fegato e dalla cistifellea durante la notte. Se volete vedere i calcoli, dovrebbero apparire nelle feci per uno o due giorni. Consigliamo di mettere un colino sul water per raccogliere i calcoli e poi risciacquarli. Resterete meravigliate di quello che uscirà.

MANTENIMENTO DOPO LA PULIZIA

Oxy-Powder può essere utilizzato quando necessario per il mantenimento. Utilizzare la stessa quantità di capsule utilizzate per la pulizia due o tre volte alla settimana o quando necessario. Possono essere assunte all'infinito senza che diventi un'abitudine o che siano dannose per il vostro organismo. Continuare con il mantenimento aiuta a mantenere il tratto intestinale pulito e impedisce l'assorbimento delle tossine nel corpo. Fornisce anche il corpo con un rifornimento costante di ossigeno benefico.

Latero Flora può essere presa ogni mattina, 20 minuti prima di mangiare per un supporto probiotico continuo. L'aceto di mele biologico non pastorizzato di [Bragg](#) è un ottimo tonico da bere in tutta tranquillità! Basta mescolare un cucchiaino di aceto di mele non pastorizzato biologico con 500 ml di acqua depurata. È anche possibile mescolarlo con del miele crudo biologico per addolcire il sapore.