



# TRUE DETOX

2<sup>a</sup> EDIÇÃO

UMA VIVÊNCIA COMPLETA E  
PROFUNDA DE DESINTOXICAÇÃO





## AVISO IMPORTANTE **DISCLAIMER**

As técnicas apresentadas neste trabalho não foram criadas pelo autor. Sua contribuição foi apenas a de pesquisar, experimentar, separar o que funciona do que não funciona, compilar e apresentar as informações de maneira simples e acessível. Por ter recebido inúmeros benefícios destas técnicas, sentiu a necessidade de compartilhar este conhecimento.

Todas as sugestões e procedimentos disponibilizados neste trabalho são de caráter exclusivamente informativo e não representam prescrição. O autor se isenta de qualquer responsabilidade quanto a decisão de utilização de qualquer técnica ou informação aqui compartilhada, reiterando que a responsabilidade por tais ações se deve tão somente a quem optar por realizá-las.

Embora este processo tenha sido elaborado por especialistas para ser facilmente realizado em casa, com segurança, com o mínimo de alteração na rotina diária e com o mínimo de desconforto para o indivíduo, recomenda-se o acompanhamento de um profissional capacitado, especialista em medicina natural. A sugestão é consultar seu especialista antes de optar por qualquer procedimento.

Este protocolo de desintoxicação não deve ser experimentado por gestantes, lactantes ou enfermos em situação grave (acamados), sendo recomendado para pessoas com um grau mínimo de saúde, capazes de se locomover e de se exercitar.

Este conhecimento é, acima de tudo, um instrumento de MEDICINA PREVENTIVA. Continua válida a máxima da sabedoria popular de que é melhor prevenir do que remediar.

Pedimos a gentileza de respeitar todo o esforço, investimento e dedicação empregados neste trabalho, não distribuindo este material sem o nosso consentimento. Se você deseja que outros tenham acesso a este conhecimento, por favor, entre em contato conosco através do e-mail:

[alunos@flaviopassos.com](mailto:alunos@flaviopassos.com)



## HARMONIA COM A NATUREZA COMEÇA **DENTRO DE CADA UM**

Neste século XXI, vivemos um momento de crise e de oportunidades. Por um lado, a civilização moderna permitiu ao ser humano (ou a alguns deles) desfrutar de níveis de conforto e abundância que nossos antepassados jamais imaginaram. Por outro, a pujança desenvolvimentista ocorreu de forma desequilibrada, desconsiderando fatores essenciais à sustentabilidade. A civilização cresceu e, de certa forma, prosperou – mas o fez à custa de muita destruição, poluição e esgotamento de recursos naturais.

Basta um mínimo de bom senso para compreendermos que o próximo passo de nossa evolução material como civilização passa por conjugar nosso desenvolvimento tecnológico com sustentabilidade e harmonia com a Natureza.

O crescimento global dos alimentos orgânicos, a busca por formas de energia não poluentes, a abolição gradativa do uso do plástico e de outras substâncias danosas e a rejeição dos GMO's (organismos geneticamente modificados) pela União Europeia, são algumas manifestações da compreensão coletiva de que não podemos crescer sem que estejamos em harmonia com a vida.



No entanto, o primeiro e mais importante passo no caminho da harmonização do ser humano com a Natureza acontece a nível individual – a consciência ecológica deve se iniciar pela percepção de que o próprio corpo é parte da Natureza.

Os mesmos elementos que estruturam a biosfera terrestre - água, terra, fogo, sais minerais, oxigênio e muitos outros - podem ser encontrados na estrutura biológica do corpo humano, assim como no corpo de todos os outros seres vivos.

Em suas veias correm as mesmas águas que correm nos leitos dos rios e desaguam no oceano. O mesmo calor que pulsa no sol e no centro da terra lhe aquece por dentro e proporciona ao corpo a temperatura necessária para realizar suas funções vitais. O mesmo vento que sopra e movimenta as nuvens inspira e expira através de suas narinas. E a mesma proporção de sais minerais que existe numa gota de água do mar existe no interior de uma célula saudável.

O corpo humano é parte da Natureza do planeta, foi criado e é sustentado por ela. Quando chega o momento, o corpo retorna à terra para ser reciclado e dissolvido na dança eterna dos elementos materiais.

O corpo é o veículo da consciência e é através dele que o Ser pode experimentar todos os ensinamentos da escola terrestre. O corpo é a jangada da percepção no oceano da vida e é na Natureza que ele encontra o seu equilíbrio.





Embora um olhar destreinado possa não perceber, muito acontece no contato do organismo com o ambiente natural. O simples bem-estar que se experimenta em um ambiente não urbano é um claro indicativo daquilo que o que o corpo aprecia, pois ele tem a sua sabedoria e a expressa através de sensações. O corpo bem sabe do que precisa e mostra, através do conforto ou do desconforto, aquilo que lhe faz bem.

O corpo gosta de pisar descalço na terra ou na areia para harmonizar-se com o magnetismo do solo e neutralizar campos eletromagnéticos nocivos. O corpo também gosta de respirar ar puro, sem resíduos de fuligem, químicos ou metais pesados. Gosta de beber e de banhar-se em água pura, sem cloro ou outros agentes químicos. Gosta de dormir em ambiente arejado, silencioso e escuro.

O corpo requer luz do sol para equilibrar seus hormônios e sistema imune, e precisa se movimentar e se exercitar, pois não foi criado para ficar parado. O corpo aprecia alimentos realmente naturais, apropriados a sua estrutura metabólica, puros e densamente nutritivos, minimamente modificados pela indústria.

Assim como é possível poluir o leito de um rio, com químicos diversos e embalagens plásticas, poluímos a natureza em nosso organismo quando ingerimos comida artificial, "gorduras de plástico" (hidrogenadas), remédios químicos ou excesso de açúcar, por exemplo. Cosméticos artificiais poluem o sangue com parabenos cancerígenos, tinturas de cabelo intoxicam o sistema nervoso com chumbo. São inúmeras as possibilidades no mundo atual de se intoxicar, degenerando a pureza de seu ecossistema interno, bloqueando o funcionamento dos órgãos e a circulação da vitalidade e, aos poucos, impossibilitando a manutenção da saúde, da beleza e do bem-estar natural.



## UM EXPERIMENTO **SIGNIFICATIVO**

Na década de 30, o cirurgião, biólogo e cientista Alexis Carrel conduziu um experimento de resultados muito significativos. No Instituto Rockefeller de Pesquisa Médica, ele realizou a façanha de manter vivo, perfeitamente saudável e inalterado em suas características, o tecido de um coração de galinha por 34 anos, sendo que a longevidade máxima registrada para uma galinha até hoje foi de 15 anos.

Ele cumpriu esta façanha realizando dois simples pressupostos: fornecendo todos os elementos nutritivos necessários e, ao mesmo tempo, removendo do tecido todos os dejetos e toxinas por ele produzidos, não permitindo que estes se acumulassem. Este experimento nos indica que tudo o que é vivo, como o corpo humano, manifesta o melhor de sua saúde, equilíbrio e longevidade, quando:

### **1. RECEBE COM PROSPERIDADE TODOS OS ELEMENTOS NUTRITIVOS DE QUE NECESSITA.**

Para saber realmente zelar por este templo que é corpo, se faz necessário estudar e compreender quais são os elementos nutritivos que ele necessita e em quais alimentos e/ou suplementos naturais estes podem ser encontrados. Carência de vitaminas, sais minerais, proteínas, ácidos gordurosos essenciais e outros elementos, podem resultar em deficiência imune, diminuição na capacidade física e mental, problemas sérios de saúde e uma grande variedade de dificuldades desnecessárias.





Estima-se que cerca de 90% da população mundial sofra deficiência de algum tipo, seja por não saber se alimentar, seja pelo baixo nível nutricional dos alimentos convencionais. Desta forma, é fundamental o estudo de como suprir cada uma das necessidades do corpo, lembrando que aqui também se enquadram as outras formas essenciais de nutrição, tais como luz do sol, ar puro, exercícios físicos, repouso, silêncio e afeto.

## **2. ELIMINA TODOS OS ELEMENTOS TÓXICOS QUE NÃO NECESSITA.**

No mundo moderno existe uma grande quantidade de elementos poluentes para nossa estrutura biológica. Chamamos estes elementos nocivos de toxinas. É muito importante estudarmos e compreendermos as possíveis fontes de intoxicação nos alimentos, nos cosméticos, no ambiente ou nos medicamentos, para evita-las o máximo possível.

Da mesma forma, é importante também oferecermos periodicamente ao organismo um auxílio para que remova de sua estrutura as diversas toxinas que possa estar acumulando, desde as toxinas e dejetos naturalmente produzidos pelo metabolismo, até as toxinas artificialmente introduzidas pelo contato com a civilização moderna, como os agrotóxicos e diversas outras formas de poluição

É justamente este o foco do conhecimento reunido nesta apostila: um conjunto de técnicas de auxílio aos mecanismos naturais de "faxina interna" do corpo. Você encontrará nas próximas páginas um protocolo simples, efetivo e gentil com o corpo, que oferece o máximo de resultados com o mínimo de esforço.

O objetivo deste trabalho é auxiliar você a ajustar o seu estilo de vida de maneira que possa praticar estes dois fundamentos da saúde natural: **OFERECER AO CORPO TUDO O QUE ELE NECESSITA E EVITAR EXPOR O CORPO AO QUE ELE NÃO NECESSITA**. Agindo assim é possível e inevitável melhorar a saúde em todos os aspectos, seja físico, emocional ou mental, "apenas" respeitando os mecanismos e as necessidades naturais do corpo.

Com a aplicação destes simples fundamentos, muito se faz possível. São comuns os relatos do desaparecimento de incontáveis sintomas desagradáveis – dores diversas, constipação, névoa cerebral, problemas de pele... e até mesmo a reversão das condições de doença que a "medicina oficial" muitas vezes declara como irreversíveis.

Na realidade, nossa abordagem não é nova, nem exclusiva e nem revolucionária – ela está de acordo com os fundamentos transmitidos por Hipócrates (430-370 AC), o grego que é considerado o pai da medicina ocidental. Hipócrates, a quem se atribui a frase **"Faça de seu alimento a sua medicina"**, ensinava a seus discípulos que guardassem seus remédios e que só fizessem uso deles SE ainda fossem necessários, após a reestruturação dos hábitos alimentares e da introdução de exercícios físicos na rotina.





No momento de sua graduação, é comum que o formando médico realize o rito de proferir o "Juramento de Hipócrates", no qual se incluem os dizeres mencionados acima, ensinando que o foco deve ser prevenir e reverter as doenças, através do equilíbrio do estilo de vida, sendo o tratamento um segundo recurso.

Mesmo assim, o exato oposto é a realidade na prática da medicina convencional. É muito claro que a medicina farmacêutica, por evidentes razões comerciais, manipula informações de forma que faz parecer que o melhor caminho a trilhar, quando qualquer sintoma de desequilíbrio surge, é ingerir cápsulas de compostos químicos patenteados ou passar por cirurgias e intervenções diversas.

O foco da "medicina oficial" não está na construção e manutenção da saúde, mas na manutenção da doença pela redução dos sintomas. Pense nisto: o que é mais lucrativo para a indústria farmacêutica, uma pessoa saudável ou uma pessoa doente? Uma pessoa saudável não compra remédios nem precisa de tratamentos.

A ausência do foco na prevenção de doenças pela manutenção da saúde é tão comum, que um médico convencional não é educado na universidade a associar alimentação com saúde. Tanto é assim que dos cinco anos dedicados à sua graduação, apenas a média de quatro horas deste tempo é direcionada a estudos relacionados à nutrição.

A recomendação é que você tenha um plano de saúde. Não o convencional, para o qual se paga uma mensalidade, e que é na realidade um seguro-doença, mas sim um plano de saúde autêntico, que nada mais é do que um estilo de vida saudável, que conte cole: nutrição adequada, exercícios físicos, repouso, contato com a natureza e com o silêncio.

O corpo é dotado dos instrumentos necessários de autocura, designados para prevenir e/ou eliminar qualquer doença. Nossos trabalho é simplesmente auxiliar da melhor maneira possível o funcionamento destes mecanismos.

Para frustração dos que servem ao "deus dinheiro", o verdadeiro segredo para a Saúde não pode ser patenteado, somente ensinado. Não dá lucro significativo ensinar alguém a comer bem, fazer atividade física, repousar adequadamente e ter contato com a Natureza. Assim sendo, a real definição de um médico é "aquele que ensina", e não "aquele que prescreve".

Assim como um rio, que nasce puro no alto da montanha e se polui ao cruzar a civilização, o ser humano, que também nasce puro, vai aos poucos sendo intoxicado pela grande diversidade de agentes poluentes. Desde pequeno é "educado" a consumir comida artificial, corantes e conservantes, gordura rançosa ou hidrogenada, frituras, agrotóxicos, elementos transgênicos, refrigerantes, enlatados, farinha refinada e hibridizada, excesso de açúcar, cosméticos químicos, remédios farmacêuticos, etc.





Novamente: a proposta da desintoxicação parte do princípio da necessidade de conscientizar-se acerca da importância de minimizar sua exposição aos elementos que NÃO estão em harmonia com a natureza (comida artificial, por exemplo) e, ao mesmo tempo, de auxiliar o corpo a eliminar as toxinas que já se acumularam nele, através de seus próprios mecanismos de eliminação, como: suor, urina, fezes, respiração e menstruação, no caso das mulheres.

O protocolo sugerido para esta despoluição do corpo é devidamente amparado por pesquisas e experiências práticas, conduzidas por especialistas de renome como o Dr. Jon Barron, o Dr. Edward Group III, o Dr. Richard Schulze e outros médicos altamente qualificados, que já trataram e reeducaram milhares de pessoas com os mais diversos sintomas, trabalhando junto com a Sabedoria da Natureza.

Trabalharemos com a ativação dos mecanismos internos de autocura, com o princípio natural de regeneração e com a autopreservação do corpo. Nada esotérico ou alternativo: estamos falando dos mesmos mecanismos que cicatrizam uma ferida ou recompõe o tecido hepático quando este se degenera, e que trabalham a todo o momento para nos proporcionar equilíbrio e saúde.

Uma vez que no existe separao entre o corpo, a mente e as emoes, importante saber que quando experimentamos um programa de desintoxicação, não estamos apenas remexendo e liberando as toxinas do físico. Sonhos reveladores, descargas emocionais e liberação de padrões de pensamento negativo são ocorrências comuns e muito bem-vindas durante o processo.

Muitos são os relatos de transformações profundas (sempre benéficas) que ocorrem com as pessoas que se submetem a purificações corporais diversas. Conforme o sangue e os órgãos vão se limpando, a mente torna-se clara e serena, ágil e precisa.

Talvez por este motivo, sábios e mestres de diversas tradições tenham desde tempos remotos estimulado seus discípulos e aprendizes a jejuar e purificar seu corpo físico, facilitando o acesso à elevados estados de consciência e bem-aventurança. É provável que você tenha acesso a uma degustação desta elevação, leveza e bem-estar, enquanto estiver vivenciando este processo.

Somente um corpo saudável pode desfrutar da bênção que é o viver. Não há melhor investimento do que na própria saúde - até porque, quando ela acaba, também acaba a sua experiência de vida.

Perguntado sobre o que mais o intrigava sobre a espécie humana, o Dalai Lama teria respondido: "os homens que gastam toda a sua saúde em busca de dinheiro e depois gastam todo o seu dinheiro tentando, em vão, recuperar a saúde perdida". Não caia nesta armadilha!





## POLUENTES ALIMENTARES DA CIVILIZAÇÃO MODERNA

**NUNCA NA HISTÓRIA DA HUMANIDADE TIVEMOS TANTOS ELEMENTOS ARTIFICIAIS E NOCIVOS PRESENTES NOS ALIMENTOS, NOS COSMÉTICOS, NA ÁGUA, NO AR E EM TODA PARTE.**

É preciso compreender que a maioria de nós foi influenciado pelos interesses da grande indústria, que não desenvolve produtos alimentícios com a intenção de satisfazer as necessidades de bem-estar e saúde, mas para atender exclusivamente as necessidades de lucro. Isso ocorre ainda que implique no sacrifício da qualidade do produto, com a adição de corantes e conservantes nocivos e substâncias neurotóxicas que viciam o paladar, gorduras hidrogenadas artificiais, que causam inflamações sistêmicas, açúcares de todos os tipos e aditivos químicos inumeráveis.

Cabe a cada um refletir sobre isso e decidir se vale a pena realizar o trabalho de transformação de suas escolhas, abrindo mão do que é destrutivo e aprendendo a encontrar o prazer naquilo que faz bem.

O processo de desintoxicação auxilia muito nessa tarefa, pois a remoção de resíduos aguça a sensibilidade e a percepção, fazendo com que você note com mais clareza aquilo que te faz bem ou não.



Técnicas de desintoxicação fazem parte de sistemas tradicionais de medicina em diversas culturas ancestrais. O Panchakarma, por exemplo, é um tratamento de desintoxicação oferecido pela Medicina Ayurveda indiana. Procedimentos de desintoxicação corporal podem ser encontrados nos sistemas de medicina da China, do Egito, dos nativos da Amazônia.

**Se em tempos ancestrais, nos quais não havia nem um rastro de poluição industrial, a desintoxicação já se fazia importante e necessária, imagine nos dias atuais.**

Para este protocolo foram selecionadas as técnicas que se comprovaram eficazes, não agressivas e fáceis de serem implementadas dentro da sua rotina de vida, além de serem também econômicas.

**TRATAM-SE DE TÉCNICAS ANCESTRAIS DE DESINTOXICAÇÃO E DESPOLUIÇÃO DO CORPO ATRAVÉS DE MEIOS NATURAIS, ATUALIZADAS DIANTE DO PRISMA DA CIÊNCIA MODERNA E SOMADAS AOS RECURSOS TECNOLÓGICOS QUE TEMOS DISPONÍVEIS HOJE EM DIA.**

Através dos protocolos, é possível em poucas semanas remover a maior parte dos resíduos indesejáveis que levaram anos para se acumular no sistema. Este processo envolve algumas etapas. O ideal é cumprir estas etapas na ordem sugerida, pois cada uma delas propicia as condições necessárias para a etapa subsequente.





# REMOVENDO OS **BLOQUEIOS**

## ETAPAS PARA DESINTOXICAR O CORPO E REMOVER OS BLOQUEIOS DO SISTEMA:

### **1. ADOTAR UMA ALIMENTAÇÃO PURA E O MAIS PRÓXIMA POSSÍVEL DO NATURAL**

Antes mesmo de realizar os protocolos que serão apresentados a seguir, recomendamos organizar sua rotina alimentar. Como é possível despoluir um rio enquanto os esgotos da cidade continuam a jogar lixo dentro do seu leito?

É importante realizar uma dieta minimamente industrializada, com farta oferta de legumes e verduras e a mínima participação de alimentos artificiais, frituras, farinha de trigo (branca ou integral) e sem laticínios industriais.

Uma nutrição saudável tem baixo consumo de carboidratos (com o mínimo de refinados), é composta essencialmente de vegetais, proteína de alta qualidade, frutas com baixa carga glicêmica, algas, raízes e alguns cereais como quinoa, arroz, trigo sarraceno, além da eliminação dos óleos refinados e ingestão de gorduras boas como: azeite de oliva de qualidade, óleo de coco, óleo de palma e manteiga (ou ghee) orgânica. Ovos são boas fontes de nutrientes. Prefira os de galinhas criadas soltas, que ciscam e comem sua dieta natural.





Essa é a essência. Se você não é vegetariano, prefira peixes selvagens durante o protocolo. Mas, resumidamente, elabore sua nutrição com COMIDA DE VERDADE.

Contudo, você não precisa ter se estabelecido em uma dieta perfeita para iniciar o processo, até porque a sensibilidade que é despertada pelas práticas de desintoxicação facilita o processo de evolução dos hábitos alimentares.

Mas é importante que você decida, ao menos durante o processo, cortar fast foods, pães, biscoitos e bolachas, gordura hidrogenada, comida congelada, embutidos e afins, bem como eliminar ou minimizar grandemente o uso de laticínios e embutidos e produtos animais de origem industrial, compreendendo que uma dieta baseada em plantas é ideal para auxiliar o organismo no processo de descarga de toxinas.

Ainda que alguns optem pela exclusão completa de todo e qualquer produto de origem animal, esta é uma escolha que, para ser equilibrada, requer muito conhecimento e uso de diversos alimentos especiais e suplementos, sendo, em nossa opinião, um estudo que deve ser feito sob supervisão de um especialista e acompanhado de testes e exames.



A sugestão fundamental é reduzir o consumo de produtos de origem animal provenientes da grande indústria (frangos e ovos de granja, por exemplo), cuja desumanidade em seus maus tratos para com os animais é uma das maiores exemplificações do quanto a espécie humana precisa evoluir. Não é possível pensar em ter uma alimentação consciente sem ter consciência da chocante forma como a indústria realiza a criação, abate e processamento dos animais.

SE QUISER CONHECER MAIS DETALHES, ASSISTA AO DOCUMENTÁRIO "TERRÁQUEOS" (DISPONÍVEL NA WEB – PROCURE POR ELE NO GOOGLE).

A sugestão é buscar pequenos produtores que tratam com respeito seus animais, oferecendo produtos nutritivos e puros para sustentar as necessidades vitais de uma maneira saudável, ética e ecológica.

Não há desarmonia na carne caçada pelo índio ou no peixe pescado pelo homem nativo. Tudo tem um contexto e é preciso levar em consideração inúmeros fatores ao elaborar um plano de alimentação: necessidades metabólicas individuais, local onde se vive, disponibilidade de alternativas, orçamento, etc., sabendo que é possível viver com saúde sem a necessidade de muitos produtos de origem animal.

## 2. ADOTAR UMA ROTINA DE EXERCÍCIOS

"APENAS COMER BEM NÃO É SUFICIENTE PARA MANTER A SAÚDE DO HOMEM. É NECESSÁRIO QUE ELE TAMBÉM SE EXERCITE FISICAMENTE. POIS O ALIMENTO E O EXERCÍCIO, EMBORA POSSUAM QUALIDADES OPOSTAS, TRABALHAM EM CONJUNTO PARA PRODUZIR A SAÚDE." *Hipócrates*

Por mínima que seja, uma rotina de exercícios físicos é essencial. Sem estímulo, a massa muscular, essencial para a longevidade, é perdida, a flexibilidade reduzida, as dores aumentam, os nutrientes não circulam devidamente. Por melhor que seja a alimentação, sem exercícios físicos a saúde não alcança o nível superior.

No processo de desintoxicação corporal, os exercícios são importantíssimos porque, sem o devido estímulo de movimento, o sistema linfático, que é responsável pela drenagem de parte substancial das toxinas corporais, fica estagnado. Ele funciona por bombeamento e requer exercício.

Por mais que a comodidade do mundo moderno exija cada vez menos esforço físico, o corpo foi feito para se mover e é imprescindível que ele esteja se exercitando para que as toxinas saiam do sistema com eficiência. Se você entra numa desintoxicação, mas não se exercita, você pode sofrer com sintomas desconfortáveis que não existiriam.





Você não precisa se tornar um atleta para colher benefícios. Caminhar por 40 minutos, dançar, praticar yoga, natação, musculação, seja o que for. Caso ainda não tenha, inicie uma rotina branda de exercícios pelo menos uma semana antes de começar com os protocolos de desintoxicação.

Uma sugestão interessante de prática rápida mínima é a série dos Cinco Ritos Tibetanos, descrita no livro "A Fonte da Juventude", de Peter Kelder (editora Best Seller). Uma coletânea de exercícios que trabalham e reforçam a sustentação do corpo, através da prática de respiração, concentração e movimentos que tonificam todo o sistema glandular do organismo. Em apenas 10 minutos diários é possível praticar esta série, que deixa o corpo mais flexível, tonificado e dinâmico.

Outra boa opção é a prática de rebounding – o famoso trampolim, ou mini-cama elástica. Dez minutos diários são suficientes para massagear as células e ativar o sistema linfático.

Assim, se você não faz nenhuma atividade física regular, abra-se para os muitos benefícios que lhe aguardam, escolha a modalidade que preferir e MEXA-SE!

### **3. INICIAR PROTOCOLOS DE DESINTOXICAÇÃO**

Uma vez que você já estabeleceu em sua vida uma dieta razoavelmente pura e equilibrada e também um programa de exercícios (ainda que mínimo), você já está em condições de iniciar os protocolos de desintoxicação.

A faxina corporal é feita órgão por órgão, na seguinte ordem:

- 1 - RINS**
- 2 - INTESTINOS (RESÍDUOS E PARASITAS)**
- 3 - FÍGADO E VESÍCULA**
- 4 - SISTEMA NERVOSO (METAIS PESADOS)**

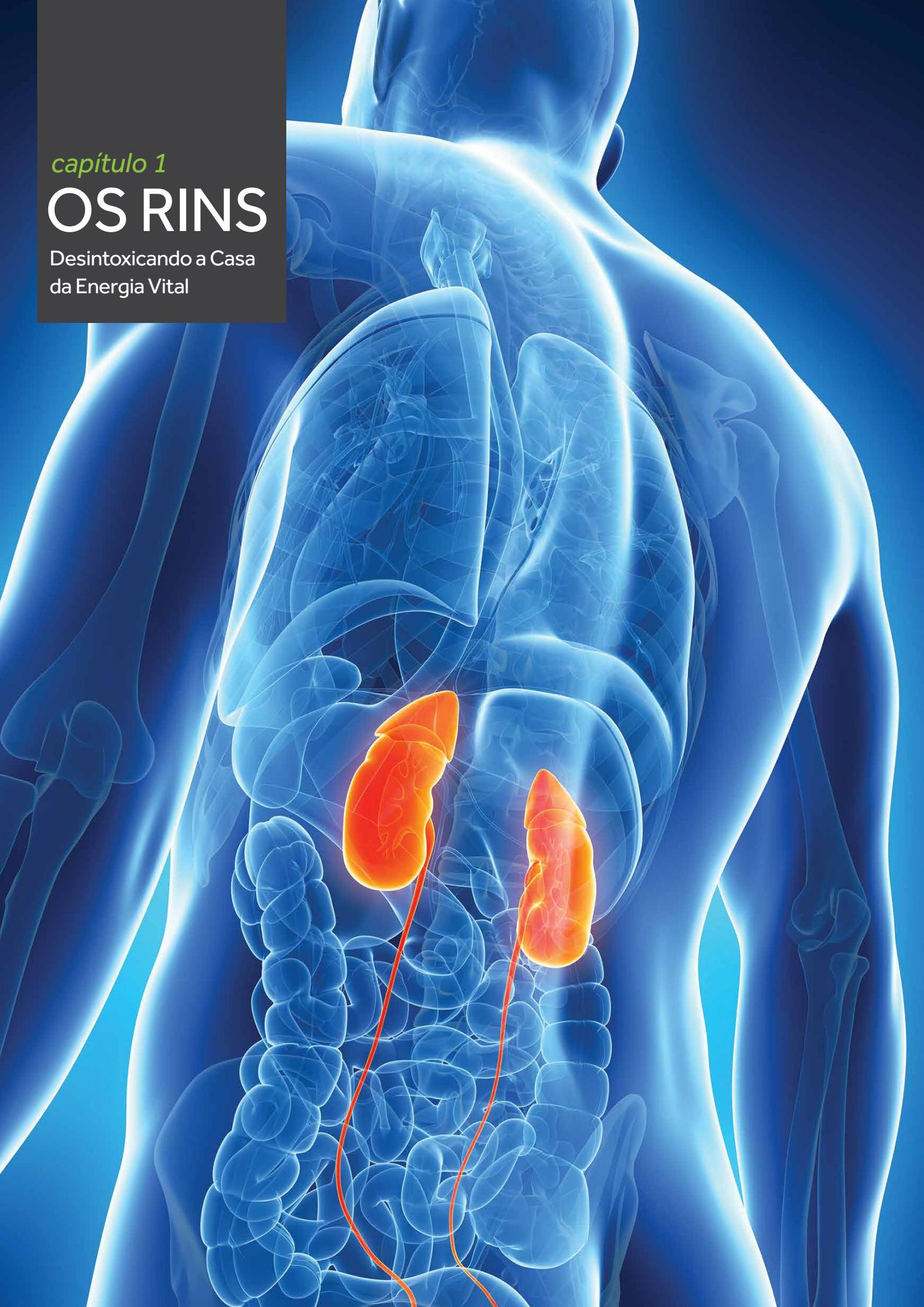
Os protocolos estão descritos claramente nos próximos capítulos. Cada detalhe tem a sua importância, portanto cuide para que nada seja ignorado ou relevado para assegurar a eficiência máxima de cada técnica.



*capítulo 1*

# OS RINS

Desintoxicando a Casa  
da Energia Vital



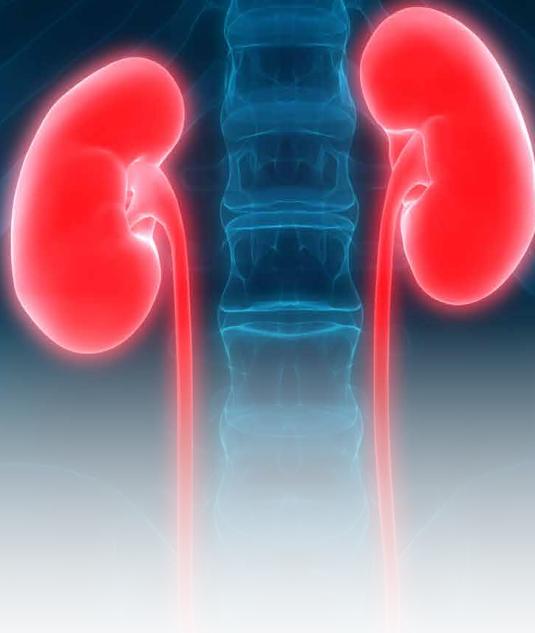
De acordo com a tradicional medicina chinesa, os rins são "a casa da energia vital", a morada do "chi" – aquilo que diferencia um corpo que caminha, fala e respira de um cadáver.

Os rins eliminam as toxinas que foram dissolvidas e liberadas pelo fígado. Quando sobrecarregados com toxinas, ficam lentos e perdem energia. As qualidades ligadas ao bom funcionamento dos rins são a delicadeza, a calma e a brandura. Outras qualidades são o destemor, a persistência e o poder de alerta sensorial.

A principal emoção negativa ligada ao rim é o medo. O medo pode afetar os rins e seu órgão complementar, a bexiga, razão pela qual muitas pessoas perdem o controle da bexiga em momentos de terror e perigo e, literalmente, urinam nas calças. Outras emoções e atitudes negativas que prejudicam os rins são a instabilidade, a mesquinharia, a dispersão e a estagnação.

Os rins afetam a massa cerebral, influenciando o grau de inteligência, criatividade e astúcia. Eles determinam a força dos cabelos, dentes e ossos, medula óssea e acuidade auditiva. Queda de cabelos também pode ser um sinal de que os rins estão com problemas. Quando a energia dos rins flui com abundância, o corpo é equilibrado, belo e forte. O primeiro sintoma de que a energia dos rins está se tornando deficiente é a sensação de fadiga e cansaço, que nem mesmo a melhor alimentação é capaz de sanar.





Dentre todos os órgãos do corpo, os rins são os mais fáceis de desobstruir. Os rins precisam estar desobstruídos para que a energia vital possa fluir com abundância pelo sistema.

Em uma pessoa que vive o estilo de vida considerado comum, os rins normalmente estão sobrecarregados com resíduos de água impura (água de poço, água de filtro de má qualidade, líquidos artificiais), ácido úrico, cristais de oxalato e outros.



## CENTROS DE **FILTRAGEM DO SANGUE**

Os dois rins são parte tanto do sistema urinário quanto do sistema endócrino. Eles são dois dos mais importantes órgãos do sistema, com a função primária de filtrar o sangue, regular o sistema urinário e produzir hormônios. A produção da urina é o resultado do processo através do qual os rins removem poluentes e químicos da corrente sanguínea para fora do corpo.

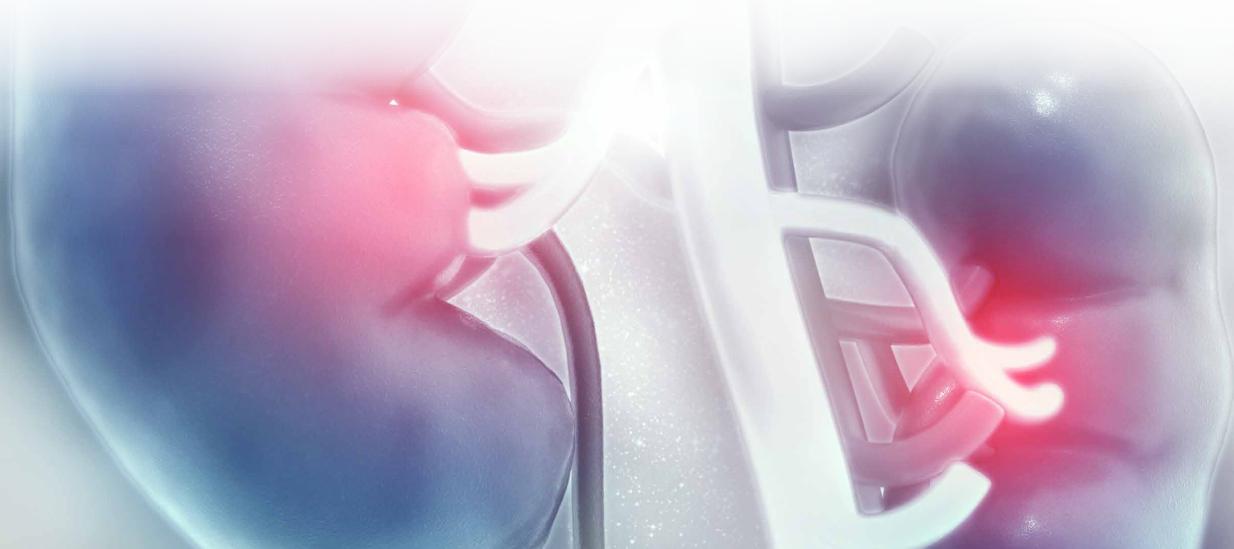
Como um centro de remoção de agentes químicos potencialmente nocivos, cada rim contém em média 1.2 milhões de unidades de filtragem. Cada uma delas é chamada de néfron. No processo de filtragem, o sangue passa pelos néfrons, que retém estas impurezas e as dirigem para serem eliminadas pela urina.

Diversos sais cristalizados (oxalato e fosfato de cálcio), restos metabólicos, ácido úrico e poluentes diversos se acumulam e se cristalizam nas superfícies internas dos rins, aglomerando-se a outras partículas. Eventualmente, estes cristais vão ganhando corpo, crescendo até se transformarem nas temíveis pedras. Estas pedras, ou cálculos renais, interrompem a circulação do sangue pelos néfrons, diminuindo a eficiência dos rins em muitos sentidos. Elas atuam como tampões para os filamentos de circulação, obstruindo a circulação do sangue. Cada néfron obstruído reduz a eficiência do organismo de filtrar as toxinas do próprio sistema.

Os primeiros sinais de ineficiência dos rins se traduzem em cansaço, fadiga, lentidão do pensamento, aumento de pressão, olheiras e dor na parte inferior das costas (lombar).

Essas pedrinhas também podem se formar na uretra e na bexiga. Os sais que formam essas pedras são compostos de combinações de minerais e outros químicos, a maioria dos quais são derivados da ingestão de alimentos impróprios.

Abaixo algumas fotos de pedras cristalizadas extraídas dos rins.





## DESOBSTRUINDO OS **RINS**

Ainda que possam ser diversos e severamente desconfortáveis, os sintomas de desequilíbrio causados pela obstrução dos rins, são de simples solução, bastando:

**AUMENTAR A QUANTIDADE E A FREQUÊNCIA DA INGESTÃO DE LÍQUIDOS PARA QUE ESTES POSSAM VARRER O CONTEÚDO ESTAGNADO DOS RINS E, AO MESMO TEMPO, FAZER USO DIÁRIO DE CHÁS ESPECIFICAMENTE ELABORADOS PARA DISSOLVER OS CRISTAIS DE SAL.**

Durante a limpeza dos rins, você deve fazer uma dieta leve, com pouco sal e apenas de boa qualidade (elimine o sal refinado). Caso esteja praticando a hidratação matinal, faça sem o sal neste período. Evite alimentos muito pesados, excesso de amido, de proteína e muitas misturas de alimentos em uma refeição. Evite o café e os refrigerantes, assim como o chocolate industrializado. De preferência, evite todo o tipo de comida industrializada, preferindo os alimentos naturais, integrais e minimamente processados. Enfatize alimentos de digestão leve para ajudar em seu processo de desintoxicação.

As melhores opções de líquidos para a saúde dos rins são: água mineral, água de coco, suco de pepino, suco de salsinha, suco de melão, suco de melancia (batido com a semente e a entrecasca branca), suco de limão, suco de lima e suco de laranja. Evite misturar qualquer líquido com as refeições.

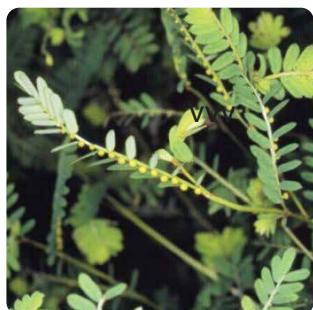


É necessário bastante líquido para “lavar” o interior do seu corpo. Saiba que é preciso, durante esta etapa, produzir aproximadamente quatro litros de urina por dia. Ou seja, é necessário beber uma grande quantidade de líquidos. É importante variar a qualidade dos líquidos e não abusar daqueles que são muito adocicados, como os sucos de fruta, alternando-os com os de sabor mais neutro (como os sucos de pepino com salsinha).

Desta forma você evita despejar açúcar excessivo em sua corrente sanguínea.

Todos os sucos devem ser frescos. Nada de sucos industrializados.

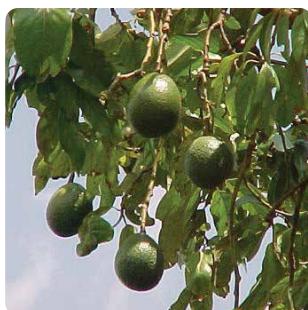
Além dos sucos, você deve tomar cerca de um litro e meio de chá para ajudar na diurese e dissolver os cristais. Este chá pode ser feito com a combinação das seguintes ervas secas, misturadas em partes iguais:



QUEBRA PEDRA



UVA URSI



FOLHAS DE ABACATE



CABELO DE MILHO  
ORGÂNICO





Não é difícil encontrar estas ervas medicinais em lojas especializadas. O chá pode ser preparado com alguma das ervas faltando, desde que não seja a principal, que é a quebra-pedra, considerada por muitos um folclórico instrumento de curandeirismo popular, mas que é reconhecida internacionalmente (e em diversas culturas ancestrais) como uma das mais poderosas plantas medicinais existentes, com inúmeras aplicações. Seu efeito conjugado com as outras plantas age desmanchando as cristalizações e facilitando a excreção dos elementos pela urina.

Aqueça um litro e meio de água até quase alcançar fervura. Despeje quatro colheres de sopa da mistura destas ervas, em partes iguais. Abaixe o fogo ao mínimo, deixando borbulhar suavemente por cinco minutos. Desligue o fogo e deixe repousar por mais dez minutos. Está pronto o chá, que pode ser guardado em geladeira ou em local fresco para ser consumido ao longo do dia, 200 ml a cada duas horas. Seu sabor não é desagradável, portanto procure tomá-lo sem o acréscimo de adoçantes. Pode ser tomado quente ou frio e para facilitar, pode ser preparado na noite anterior e tomado ao longo do dia.

Como opção, acrescente algumas fatias finas de gengibre para aumentar ainda mais o efeito das ervas e acrescentar um toque de sabor ao chá.

## A PROPOSTA É TOMAR ESTE CHÁ DIARIAMENTE DURANTE UMA SEMANA.

A hidratação é um dos mais importantes aspectos da saúde, em todos os níveis. Começar o dia com um copo de água pura deveria ser uma prática comum a todos os seres humanos. A melhor coisa que você pode fazer pelos seus rins é assegurar uma ingestão suficiente de água pura.

Evite água de bebedouros ou de filtros comuns, pois estes são incapazes de remover toda a enorme gama de poluentes químicos que o sistema municipal de tratamento de água utiliza. Melhor mesmo é não utilizar água filtrada nem mesmo para cozinhar, a menos que você disponha de um sistema de filtragem realmente avançado.

Água mineral pura, de confiança (se tiver gosto de plástico, não beba) e água de coco (a verdadeira, não a que vem dentro de uma caixinha) são de longe as melhores opções, mas sucos frescos de vegetais (especialmente pepino, salsão e salsinha) e determinadas frutas (melancia, melão, laranja, limão, grapefruit e lima) também são excelentes escolhas neste período.

A necessidade diária de líquidos varia de acordo com a estação, idade, atividade física e ambiente, mas uma boa forma de perceber se a ingestão de líquidos está sendo suficiente é através da observação da urina. Se esta estiver escura, é sinal de que o corpo precisa de mais água. O ideal é que a urina esteja clara, quase transparente. Água demais também não é bom. Estima-se como margem segura de hidratação, o consumo diário de três litros dos líquidos citados.

Junto com o aumento de líquidos e os chás, sugiro também tomar diariamente 5 ml (uma colher de chá) de tintura de cardo-mariano, diluída em meio copo de água. A ingestão diária dessa tintura acontecerá ao longo de todo o processo, (por no mínimo 30 dias seguidos, podendo se estender por 50 dias) contribuindo especialmente para a desintoxicação do fígado. A tintura de cardo-mariano está disponível no site de ativos <https://ativos.flaviopassos.com/>.



Existem algumas substâncias em particular que sobrecarregam significativamente o funcionamento do fígado. O excesso de proteínas, por exemplo, gera subprodutos, como o ácido úrico, que precisam ser eliminados pelos rins. Evite o excesso de proteínas.

Oxalato de cálcio também é uma das principais substâncias que se depositam nos rins e formam pedras. Você a encontra em quantidade no chá preto, no espinafre cozido, no gergelim torrado e em diversas outras fontes. Entretanto, uma dieta rica em magnésio e em vitamina B6 previne a cristalização do oxalato. Ainda assim, é inteligente trocar o chá preto por chá feito a partir de ervas medicinais.

Fosfato demais também irá causar depósitos de cristal nos rins. Você encontra níveis altos de fosfato em carnes industriais e bebidas carbonatadas (gaseificadas). Se você ainda não o fez, a sugestão é que você não demore a eliminar os refrigerantes de sua dieta.

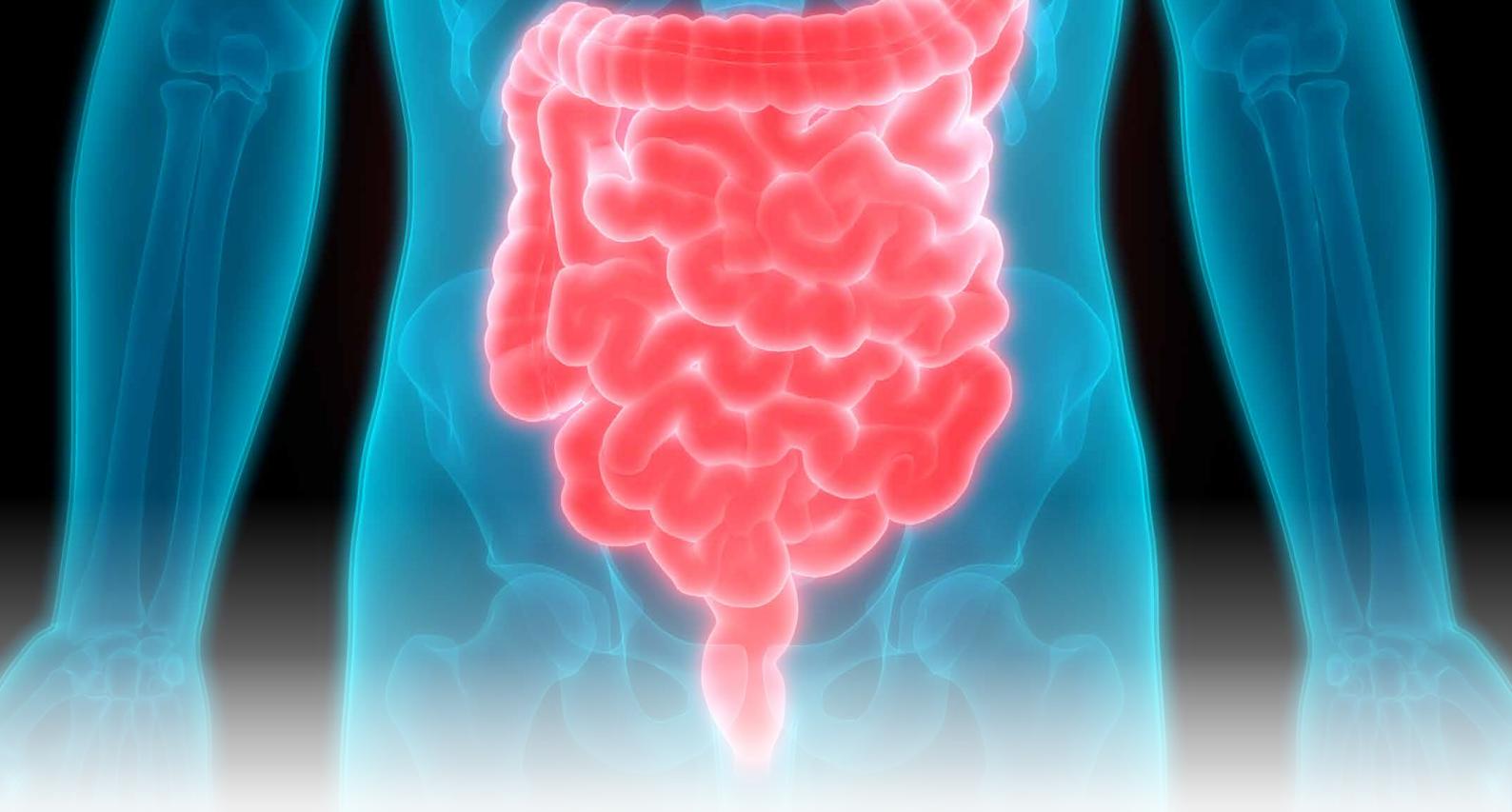
Aproveitando o tema, segue uma dica para o tratamento de infecções urinárias sem o uso de antibióticos. O extrato em pó de cranberry, encontrado em farmácias e lojas de produtos naturais, tomado com água de uma em uma hora, pode ser uma solução rápida e indolor.



*capítulo 2*

# INTES- TINOS





Depois deste período dedicado a limpeza dos rins, é bem provável que estes já estejam em boas condições para lidar com o volume de toxinas que o corpo liberará durante o que talvez seja a mais revolucionária limpeza do organismo: a limpeza de todo o tubo intestinal.

O corpo humano é uma máquina metabólica. Cada sistema, cada órgão e, na verdade, cada célula do corpo utiliza combustível para funcionar e libera resíduos que são subprodutos do metabolismo deste combustível. A maior parte destes resíduos é depositada nos intestinos, principalmente no cólon, o principal canal de eliminação do organismo.

Não são apenas estes subprodutos do metabolismo que são eliminados através do tubo digestivo, mas também o grosso de todo tipo de toxidade com a qual o organismo entra em contato, seja ela ambiental, alimentícia ou emocional.



## O CÓLON: LIMPANDO O LIXO ACUMULADO

Se este lixo não é eliminado integral e regularmente através das fezes, ele acaba sendo reabsorvido pela circulação sanguínea, poluindo e intoxicando ciclicamente todo o sistema. De acordo com os principais especialistas, a deficiência na incapacidade de eliminação dos resíduos por parte dos intestinos gera intoxicação crônica, e é a origem da grande maioria das doenças.

Existe um antigo ditado no meio da medicina natural: "a morte começa no cólon". Pesquisas diversas comprovam que grande parte das doenças têm início neste órgão de eliminação.

Assim sendo, se fizermos a rota inversa, podemos compreender que a "saúde começa no cólon". Por este motivo, o mais importante passo na jornada de desintoxicação pessoal é a limpeza do cólon e de todo o tubo intestinal.

Conforme já mencionado anteriormente, a máquina biológica humana foi criada pela Inteligência Natural. Por isso, cada vez que você escolhe comer coisas que não foram criadas por esta mesma inteligência, você está abastecendo sua máquina com combustível incompatível. Nesta lista de comidas não naturais incluem-se: alimentos preparados artificialmente (industrializados), cereais como o trigo, frituras, laticínios diversos, qualquer coisa que não seja orgânica, embutidos, refrigerantes, pães, biscoitos, bolachas, sorvetes com gordura hidrogenada, entre outros.





A lista é incrivelmente extensa. Na verdade, a maior parte da comida disponível nas prateleiras e no menu dos restaurantes é distorcida daquilo que seria, de fato, natural.

Pessoas sensíveis percebem imediatamente quando algo não lhe cai bem, mas a grande maioria das pessoas, devido ao hábito construído desde o berço, perdeu a capacidade de ouvir os recados do próprio corpo.

Por não terem qualquer referência do que é uma alimentação pura e saudável, acabam costumeiramente ingerindo uma grande quantidade de alimentos que deixam resíduos no organismo.



## PLACA MUCÓTICA

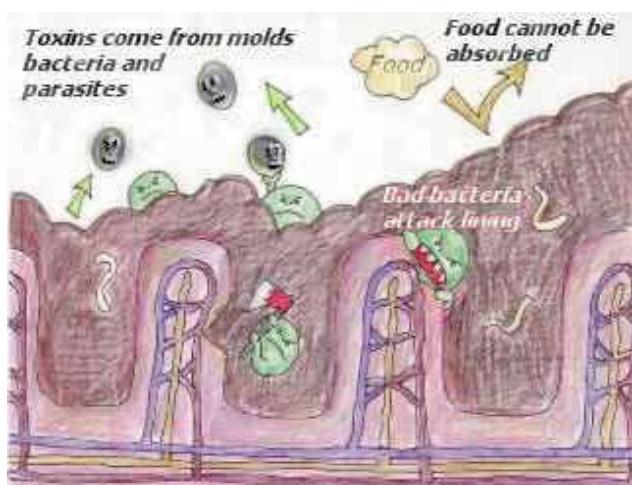
O principal problema é que o organismo acaba tendo dificuldade para expelir a totalidade destes resíduos, que vão se acumulando mais e mais com o passar dos anos.

No caso dos intestinos, os subprodutos de uma digestão inadequada formam aquilo que o Dr. Richard Anderson batizou de Placa Mucótica, um aglomerado de restos de comida não digerida, muco produzido pelo próprio organismo, bactérias, fungos, parasitas e diversas outras substâncias.

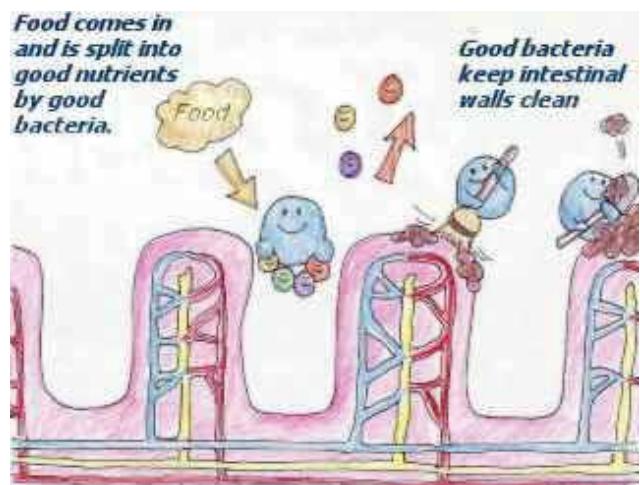
Estas placas tomam a forma do interior do intestino, encobrindo sua superfície, diminuindo a eficácia de absorção dos alimentos e causando constipação e intoxicação crônicas.

Abaixo uma simpática ilustração do que é um intestino tradicionalmente entupido pela placa mucótica. Observe que, além da dificuldade na absorção dos nutrientes, a placa mucótica serve como um lar perfeito para bactérias nocivas, que por baixo da placa agredem a mucosa e causam microfissuras.

É principalmente através destas microfissuras que as toxinas vazam para a corrente sanguínea.



(Ilustração 01)



(Ilustração 02)

Na outra ilustração, temos a demonstração daquilo que é um intestino limpo e saudável (algo raro nos dias de hoje): superfícies limpas, mucosas saudáveis e bactérias probióticas que mantém o ambiente intestinal sanitizado, protegido contra disbioses patogênicas.

Uma pessoa "normal" carrega entre 4 a 5 quilos de matéria fecal tóxica dentro de seu cólon.

Mas esta quantidade pode ser bem maior: até 15 quilos, em alguns casos registrados.

Abaixo estão algumas fotos de placas mucóticas que foram extraídas de pessoas através de procedimentos naturais que fazem com que elas saiam intactas dessa maneira, que é diferente do processo aqui sugerido, com o oxypowder, em que a placa vai sendo amolecida, dissolvida e liberada. Observe como essas placas tomam o exato formato do interior das paredes intestinais. Com o passar dos anos, elas adquirem a consistência e o aspecto de um tubo de borracha negro e malcheiroso.



Observando estas imagens,  
é comum surgir o questionamento:

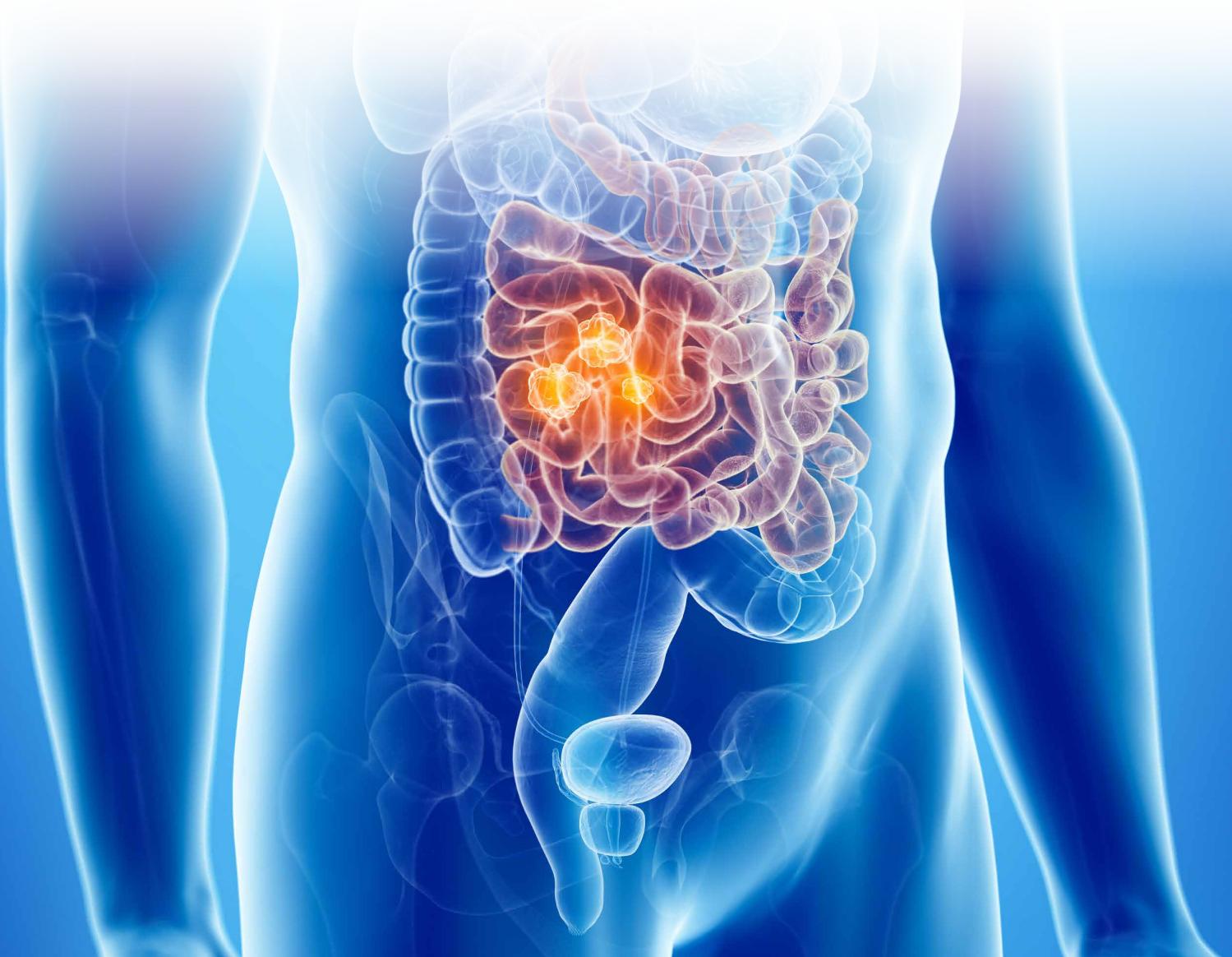
**"O QUANTO ESTE LIXO  
ESTÁ SACRIFICANDO MINHA  
QUALIDADE DE VIDA?"**



Os benefícios de uma faxina interior não têm preço e transformam a vida de qualquer pessoa. É realmente surpreendente que se fale tão pouco a respeito, especialmente no meio médico tradicional.

São procedimentos simples e eficazes, que deveriam fazer parte de uma rotina anual de bons cuidados de todas as pessoas.

Tratar os sintomas não resolve a questão. Para uma reabilitação efetiva da saúde, seja qual problema, é preciso uma abordagem radical, ou seja, é necessário chegar à origem do problema, evoluindo os hábitos alimentares e desintoxicando o sistema por completo. Qualquer outra abordagem é, no mínimo, ineficaz.





## CONSTIPAÇÃO

Uma maneira de medir a saúde dos intestinos é estudar a frequência que você vai ao banheiro.

Muitas pessoas consideram saudável ir ao banheiro uma vez por dia, mas isto é, na verdade, um sinal de constipação. O Dr. Richard Schulze viajou pelo mundo durante 12 anos estudando populações selvagens, intocadas pela poluição da civilização, em busca da compreensão de qual seria uma frequência natural e saudável.

O resultado de seus estudos é, para muitos, surpreendente. Em suas próprias palavras:  
"Eu viajei pelo mundo em busca de uma frequência intestinal perfeita. Visitei as selvas da América Central, a China, a Índia, a África e a Ásia.

Eu busquei conhecer pessoas primitivas e rurais vivendo vidas simples e naturais para ver como era a frequência da movimentação intestinal destas pessoas – porque é claro que eu não poderia encontrar nada normal e natural em qualquer lugar da América. Pessoas que comem comida natural, coletam madeira, trabalham no campo e vivem uma vida sem stress tem entre dois a três movimentos intestinais por dia.





Elas comem e, dentro de 15 a 30 minutos depois de suas refeições, buscam um local na mata, agacham (jamais sentam em privadas) e defecam. As fezes são normalmente de cor clara, suaves e sem forma, e saem com facilidade, sem esforço, sem demora, sem necessidade de jornais ou revistas para espera, sem dor ou desconforto. Qualquer outra coisa diferente disto pode ser resumido em uma palavra: constipação.

Por este motivo, quando qualquer paciente vem me procurar, meu objetivo primário é iniciá-lo em um processo de desintoxicação. O propósito é remover o acúmulo de toxinas que aconteceu ao longo dos anos.

É assim que se previnem doenças. Este procedimento deveria ser rotineiro na vida de todos.

A melhor maneira para recuperar a saúde e manter-se saudável é periodicamente limpar e desintoxicar o corpo do lixo acumulado. Meus pacientes que fizeram um programa regular de desintoxicação nunca mais ficaram doentes.

A frequência comum de um americano normal (que come comida industrializada, fast foods, etc.) é de uma vez a cada dois ou cinco dias. Isto coloca o americano médio, que deveria ter entre 14 e 21 visitas semanais ao banheiro, com um déficit de 50.000 defecações durante toda a sua vida, talvez até mais".

Como se vê, muitos ensinamentos se reúnem nos parágrafos ditados pelo Dr. Schulze. Um ponto que muitos ignoram é a necessidade de reeducar-se no ato de defecar na posição correta.

O Dr. John Chiene, especialista em saúde do cólon, descobriu que as pessoas que fazem uso do vaso sanitário tradicional no ocidente não costumam ter uma eliminação completa. Isto acontece porque a posição sentada tradicional comprime os órgãos de eliminação e acabam impedindo a evacuação integral.

Mais uma vez a Natureza ensina: o jeito certo de defecar, que deixa os intestinos livres para expulsar aquilo que não serve, é agachado. Você pode fazer isto em cima de uma privada, e chamamos isto de surfê sobre o vaso. Lembre-se de que você precisa eliminar, que isto é fundamental, natural e saudável. É a sua saúde e não tem ninguém olhando, portanto eduque-se com esta prática o quanto antes.

#### **FORMA NÃO NATURAL DE AGACHAMENTO**



#### **FORMA NATURAL DE AGACHAMENTO**



Uma maneira prática e segura de realizar isto (especialmente se seu corpo não é mais tão jovem) é construir uma plataforma semelhante à da imagem seguinte.



Ainda, se não lhe for fácil construir uma plataforma como a da foto ou se estiver viajando, coloque um banquinho como apoio para os pés na frente do vaso, na altura da metade do mesmo, ou simplesmente abrace seus joelhos em direção ao tronco para se aproximar da postura ideal.

É realmente incrível perceber que até as coisas mais simples nos foram ensinadas de maneira equivocada. Mas nascer em uma cultura onde o normal é se embriagar, se entupir de comida artificial e morrer gravemente doente, garante possibilidades incríveis aos felizardos que têm a oportunidade de despertar e se reeducar.

Quem consegue se desprogramar destes hábitos nocivos e, a despeito da educação equivocada, desenvolve a força de vontade necessária para se transformar, é capaz de realizar qualquer coisa.

Você que está lendo estas palavras é convidado a não perder essa oportunidade. Quando você se põe a desenvolver sua força de vontade, evoluindo cada pequeno hábito, gradualmente se capacita a transformar os mais profundos padrões do seu inconsciente, o que resulta no talento de moldar a própria vida da maneira que lhe parecer mais feliz.



## MAIS INFORMAÇÕES

Dados científicos (The Merck Manual) declaram que 100% dos americanos, assim como os adeptos de sua cultura, eventualmente, desenvolverão diverticulite (inflamação dos intestinos), se viverem tempo suficiente, tamanha o artificialismo desequilibrado dos hábitos alimentares da civilização atual. Em 1950, apenas 10% de todos os americanos desenvolviam este tipo de doença.

O corpo humano teve um engenheiro incrível por trás de seu desenvolvimento. Tudo tem o seu devido lugar e não existe órgão ou espaço desnecessário. Se qualquer órgão incha, como acontece com os intestinos quando estão constipados, acaba atrapalhando outros órgãos, que não trabalham bem nestas condições. Isto interrompe a circulação e faz com que o sistema caminhe rumo à doença.



Assim, não importa o quanto o problema pareça distante do cólon, não importa o quanto possa parecer ridículo fazer uma limpeza dos intestinos, experimente uma boa limpeza e veja o que acontece. Você pode se entusiasmar com os resultados.

O Dr. Bernard Jensen, DC, ND, PhD, famoso especialista da saúde do cólon fez a seguinte declaração: "Nos cinquenta anos que passei ajudando as pessoas a superar doenças e males diversos, se tornou cristalinamente claro para mim que a raiz da maioria dos problemas de saúde está relacionada ao mau gerenciamento dos intestinos."

O Dr. H. H. Boeker, MD, acredita que 90% das doenças são criadas no trato intestinal, como resultado de alimentos não saudáveis que não são eliminados propriamente. De acordo com ele "a auto-intoxicação ocorre quando, devido à má eliminação, certas toxinas escapam dos intestinos para a corrente sanguínea e envenenam o corpo, causando uma forma de envenenamento cíclico".

A frase:

"A morte tem início no cólon" também é de autoria de Hipócrates, o pai da Medicina.





## AO TRABALHO! LAXANTES

Existem diversas classes de laxantes (ou purgantes), desde os químicos até os naturais. A função de um laxante é clara: expulsar matéria fecal estagnada nos intestinos. O princípio é fundamental, porém, a forma como os laxantes executam este trabalho costuma ser, na grande maioria das vezes, muito agressiva, irritando a fina membrana dos intestinos, causando assim a contração dos seus músculos.

Ainda que isso possa causar um alívio temporário, o uso de laxantes traz uma série de efeitos colaterais preocupantes, tais como dependência (o organismo passa a necessitar dos laxantes para ter movimentação intestinal), enfraquecimento dos músculos peristálticos, danos na mucosa e diversos outros.

É comum que médicos e até mesmo pediatras recomendem laxantes sempre que se deparam com a questão da constipação. Naturalmente, isto é mais um exemplo de "tratar os sintomas e ignorar as causas" somado com a simplória abordagem de "os fins justificam os meios". Ou seja, para obter um alívio temporário utilizam-se químicos agressivos (naturais ou não) que podem agravar o problema a longo prazo, além de não tratarem a causa.





Cáscara sagrada, sene e outras ervas são exemplos de substâncias naturais, que têm um efeito laxante agressivo e devem ser utilizadas com muito critério por quem sabe o que está fazendo. Já os laxantes químicos, como tudo que foi artificialmente sintetizado, sem levar em conta as muitas nuances da Sabedoria Biológica Natural, devem ser utilizados somente em último caso.

Resumidamente, evite laxantes e só faça uso deles se não tiver outra alternativa.

Conforme foi indicado, não há nada de inovador na abordagem que recomenda a limpeza dos intestinos para aliviar sintomas de desequilíbrio, sejam eles quais forem.

Ao longo do tempo, diversas técnicas para o "desentupimento" dos intestinos foram desenvolvidas. A seguir, uma breve exposição dos aspectos funcionais das principais técnicas:



A foto abaixo retrata um monumento que foi erguido em frente a um hospital na Rússia em homenagem a técnica que já salvou milhares de vidas e aliviou milhões de sofredores de desconfortos de todos os tipos: o ENEMA, ou ducha intestinal.

O enema não é mais do que o ato de introduzir líquido (que pode ser água ou alguma infusão) pelo ânus, diretamente no final do cólon. Esta introdução tem diversas funções, sendo a principal delas a realização de uma lavagem e o desentupimento expresso do cólon. Isso ocorre porque o cólon contrai seus músculos para expulsar o líquido e assim expulsa também matéria fecal estagnada.

A lavagem intestinal tem sido um instrumento terapêutico de eficácia comprovada há milênios (Egito Antigo, Índia, Grécia, China, etc.). A própria medicina ocidental a usou muito, mas na era dos remédios químicos a lavagem intestinal ficou completamente abandonada. Hoje em dia, os médicos só a utilizam para o preparo intestinal (cirurgia e exames).

Seu valor é de fato inestimável e é surpreendente que seu uso seja tão pouco comum nos dias de hoje.





Ainda que não seja a mais glamourosa das técnicas de desintoxicação, sua eficácia é tão grande que vale a pena ir além do preconceito inicial e explorar esta possibilidade.

A utilização do enema se torna mais fácil após as primeiras experiências, sendo que a maioria das pessoas consegue fazer a aplicação sem ajuda de terceiros.

Com um pequeno investimento você pode comprar um kit em lojas de equipamentos cirúrgicos e este pode lhe servir fielmente por longos anos.

### **O PROCEDIMENTO BÁSICO DE UTILIZAÇÃO DE UM ENEMA É O SEGUINTE:**

1- Higienize o kit com a ajuda de água fervente, despejando-a em seu interior e mergulhando as partes externas em um recipiente contendo a mesma.

2- Prepare o local do enema (geralmente o banheiro), colocando uma toalha velha no chão e pendurando o recipiente no porta-toalhas ou qualquer local alto o suficiente. Trave a mangueira com a ajuda de um pregador de roupas para interromper a passagem de líquidos.

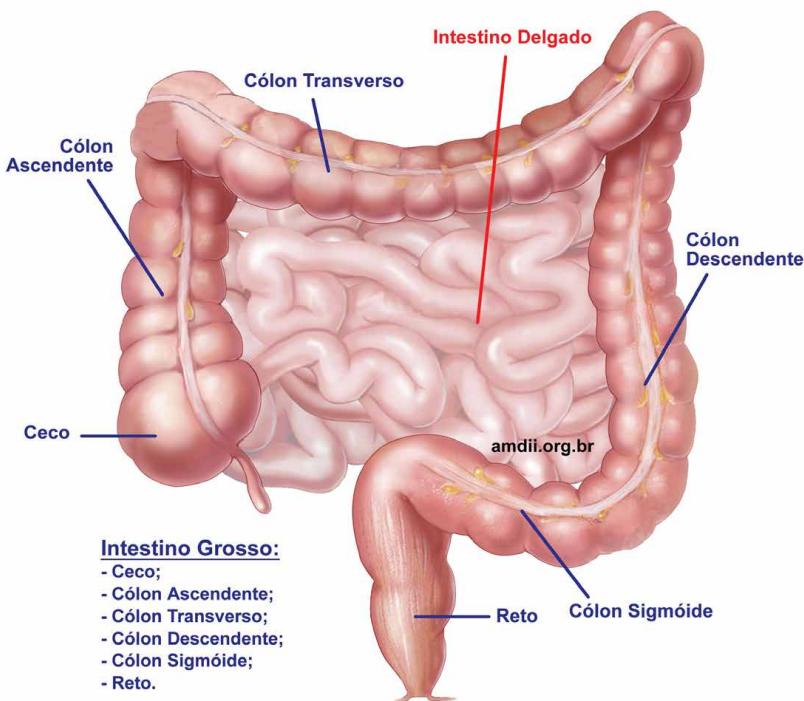
3- Despeje a quantidade definida do líquido escolhido (por exemplo, um litro de água) no recipiente de enema. O ideal é que o líquido esteja na temperatura ambiente, nem frio nem quente demais.

4 - Unte o tubo de introdução (a ponta) da mangueira com óleo de coco, que é fungicida e bactericida. Unte também o ânus para permitir que o tubo entre com facilidade.

5 - Deite-se de barriga para cima na toalha e introduza o túbulo de maneira lenta e cuidadosa no ânus, girando-o até que este atinja a profundidade ideal para que o líquido escorra para dentro sem problemas.

6 - Deite sobre o lado esquerdo de seu corpo e solte o pregador. Lentamente, controlando a dobra da mangueira (ou torneira, caso haja no kit) com a mão, permita que o líquido adentre os intestinos. Não deixe que isto aconteça com muita rapidez, ou os intestinos forçarão o líquido para fora. Vá soltando o líquido em pequenas prestações, até que todo o conteúdo do recipiente se esvazie. Respire fundo e tenha calma, aos poucos você vai ganhando domínio sobre seu corpo. Quem quer que tenha feito mais de três enemas, faz os subsequentes como alguém que escova os dentes.

7 - Observe a figura abaixo. O reto, a parte interna do ânus, é onde o túbulo da mangueira do enema se deposita. A primeira posição do enema deve ser sobre o lado esquerdo para permitir que o líquido escorra pelo cólon sigmoide em direção ao cólon descendente. Depois de esvaziar todo o conteúdo do recipiente, retire cuidadosamente o túbulo de dentro de seu corpo e, lentamente, deite sobre as suas costas, arqueando os joelhos e elevando os quadris para que o líquido escorra para o cólon transversal. Fique assim por 30 segundos e, em seguida, deite por mais 30 segundos sobre o lado direito de seu corpo. Isso garante que o líquido escorra para a parte final do cólon, o ascendente e o ceco, onde costumam se acumular a maior parte de resíduos antigos.





8 - Feito isso, levante-se lentamente, respire fundo e caminhe por sua residência por um período entre 12 a 15 minutos, retendo o enema dentro de si. Após este período, expulse-o sobre o vaso sanitário. É possível que você se surpreenda com o conteúdo evacuado. Tire fotos, caso queira documentar (risos). Caso não seja possível reter o enema por todo este tempo, não se preocupe, evague assim mesmo.

Um bom horário para se aplicar um enema é pela manhã, de estômago vazio, logo depois de exercitar-se suavemente por pelo menos 10 minutos (uma breve caminhada) para ativar a circulação. A frequência ou periodicidade de utilização do enema varia caso a caso, bem como a quantidade de líquido e o uso de chás, café ou outros recursos específicos.

Para determinar o que melhor lhe serve individualmente, consulte um especialista. Mais adiante daremos instruções específicas para a utilização de um tipo de enema que será necessário para a desintoxicação do fígado.

As instruções de utilização do enema foram mencionadas aqui para que você tome conhecimento, mas seu uso não é necessário nesta fase da desintoxicação, graças ao advento de uma tecnologia que mencionaremos mais adiante (o **oxy-powder**).

Entretanto, é bom ter o conhecimento de como utilizar esta ferramenta para ajudar a si e aos outros em casos de constipação ou enfermidades diversas. Gripe, febre, dores intensas no abdome e outros desconfortos podem ser aliviados em pouco mais de uma hora, utilizando-se essa preciosa técnica.

Ainda que a princípio possa parecer inconveniente e desconfortável, quem é corajoso e descolado o suficiente para ir além dos preconceitos iniciais, normalmente se encanta com o poder de uma técnica tão simples. Isso explica porque especialistas de diversas épocas recomendavam e continuam recomendando o "banho interior" como uma maneira de acelerar a despoluição pessoal.



Após ler sobre o enema é possível que você esteja assustado com a perspectiva de que a única maneira de se desintoxicar do lixo intestinal é através da introdução de objetos no ânus. Felizmente isso não é mais necessário.

Graças ao brilhante especialista Dr. David Group temos acesso ao que há de mais moderno e revolucionário no campo de limpeza dos intestinos. Trata-se de uma tecnologia não invasiva, que age com delicadeza e extrema eficácia: o oxy-powder.





O oxy-powder aumenta a oxigenação do tubo intestinal, com isso, as bactérias aeróbicas da boa flora intestinal se fortalecem, enquanto que as bactérias anaeróbicas (parasitas, fungos, etc.) são severamente enfraquecidas ou até mesmo eliminadas.

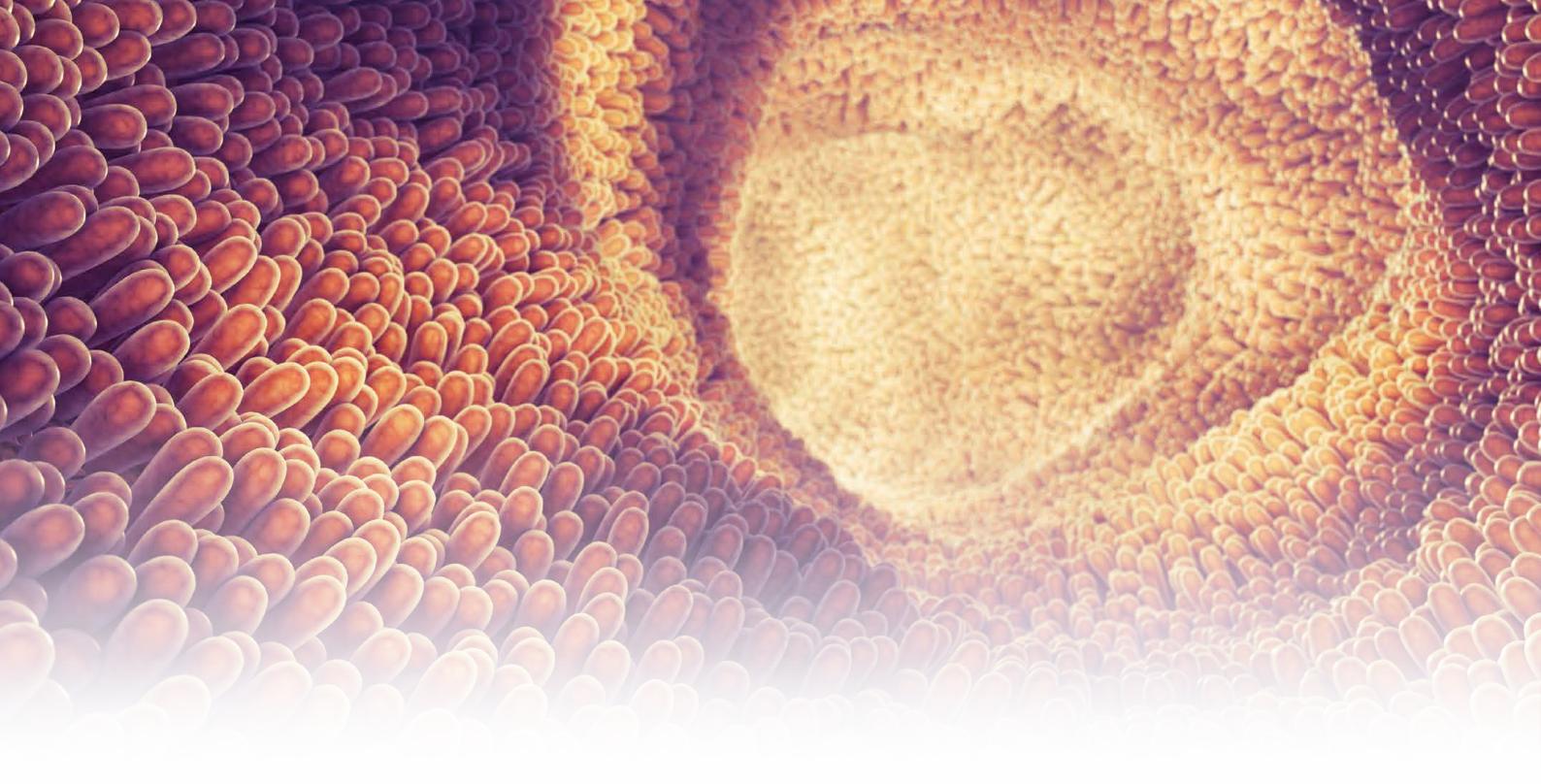
Isto traz o excelente efeito de auxiliar contra disbioses (desequilíbrio da flora intestinal) e propiciar condições favoráveis para a reestruturação da ecologia interior.

CÓLON SAUDÁVEL



CÓLON DOENTE





Uma das grandes vantagens deste produto é a facilidade de uso. Ele limpa, refresca e rejuvenesce os intestinos enquanto você dorme. O que pode ser mais fácil do que tomar algumas cápsulas antes de dormir?

Devidamente amparado por pesquisas, o oxy-powder é tão eficaz que seu fabricante oferece garantia de satisfação ou seu dinheiro de volta. De fato, inúmeros depoimentos de usuários felizes atestam a superioridade deste produto e por todos estes motivos não recomendamos a utilização de nenhum outro.

É realmente impressionante o que uma semana de uso devido de oxy-powder pode fazer pela saúde de seus intestinos e do organismo como um todo. Inúmeros depoimentos relatam perda de peso, fim de constipação ou diarreia, eliminação de enorme quantidade de detritos, fim da barriga inchada e muito mais.

SEM QUALQUER EFEITO COLATERAL, o oxy-powder pode ser utilizado até mesmo por crianças ou idosos e, definitivamente, deveria ser utilizado por enfermos, quaisquer que fossem seus males.



## DESCRIÇÃO DO **PROCESSO E DIETA**

### QUE ACOMPANHA O USO DO OXY-POWDER

O processo com o oxy-powder é bem simples. **A cada noite, antes de dormir, tome quatro cápsulas acompanhadas de um copo de água misturado com o suco de meio limão. Vá dormir enquanto o oxy-powder atua em seu corpo.**

Você deve obter o resultado de ir ao banheiro entre três e cinco vezes ao dia. Se ocorrer uma frequência menor do que esta, aumente para seis cápsulas, e vá aumentando até encontrar sua dosagem, que é diferente para cada indivíduo, e é aquela que produz a frequência de eliminações mencionada. Uma frequência muito maior (dez visitas ao banheiro, por exemplo) significa que o seu sistema requer uma quantidade menor de oxy-powder. Faça o processo inverso, reduzindo a quantidade de cápsulas uma por vez até obter a frequência mencionada (entre três a cinco eliminações).

Esta é a base do processo, além da necessidade de bastante água durante o dia (pelo menos três litros) com vinagre de maçã (uma colher de chá por copo). Entretanto, para ter efeitos realmente substanciais é importante casar o uso do oxy-powder com uma dieta apropriada. Uma maneira de potencializar os benefícios ao máximo é utilizar o psyllium todas as manhãs durante o processo com o oxypowder. Descrevo como fazer logo abaixo, junto com outros elementos importantes.

Uma boa dieta de desintoxicação dos intestinos ajuda muito a manter o ambiente intestinal em equilíbrio bioquímico e livre para movimentar todo o lixo que vai sendo desprendido. Na realidade, o escopo de dieta delineado a seguir é bem parecido com o que constitui uma dieta saudável para o ser humano e, ainda que seja recomendado segui-lo pelos sete dias da limpeza com o produto, é interessante que você aproveite a experiência para aproximar a sua rotina comum de alimentação deste conjunto de hábitos saudáveis.





Muitos legumes e verduras, óleos naturais saudáveis, proteínas na medida certa (cerca de 20-30g de proteína pura por refeição), fibras benéficas da chia ou da linhaça, semente de abóbora, castanhas e raízes.

A chia (uma linhaça melhorada) é uma semente extremamente nutritiva. Seu conteúdo abundante de fibras solúveis e insolúveis propicia saciedade e tem o importante efeito de servir como "esponja" para a superfície intestinal, ajudando no processo da faxina. Beba um suco com esse alimento ao menos uma vez ao dia, ao longo do processo. Se preferir, você pode tomar esse suco de manhã e à tarde, o que é ainda mais recomendável.

**DESPERTAR** (*qualquer que seja a hora*) – procedimento com psyllium: em um copo grande de água pura, por volta de 400 ml, pingue duas gotas de óleo essencial de menta ou hortelã (opcional), misture. Acrescente duas colheres de sopa cheias de psyllium, misture rapidamente e beba imediatamente, dentro de dez segundos no máximo (o psyllium incha rapidamente, e é isso que queremos que ocorra dentro no sistema digestivo).

O psyllium com a água forma uma espécie de esponja de fibras solúveis que ajudarão a levar para fora do intestino tudo aquilo que o oxypowder vai liberando.

Uma segunda opção, porém bem menos eficiente é misturar bem duas colheres de sopa de chia em um copo de água e beber.

Esse procedimento com o psyllium é ideal quando feito em jejum, se não puder fazer ao despertar, faça em outro momento do dia, longe das refeições.

Se fizer de manhã, após 30 minutos, prossiga com um copo grande de água pura (ou água de coco) com limão e/ou uma colher de chá de vinagre de maçã orgânico e não pasteurizado, ou uma colher de chá de suco de limão, acrescidos de suco de aloe vera (ou **cápsulas**) e glutamina (ver adiante). Se possível, utilize alguns comprimidos de spirulina (nutrição), e/ou flowerberry (efeito antioxidante) e/ou clorella (efeito desintoxicante) neste momento. Aproveite para usar suplementos diversos também.

Essa mistura hidrata e desperta a circulação do seu organismo. O que o corpo realmente precisa ao despertar é hidratação. Lembre-se disto e adquira o saudável hábito de tomar meio litro de água pura com limão todos os dias ao despertar.





**PARA O ALMOÇO** precisamos de alimentos com elevado teor de gordura, de maneira a estimular o bom funcionamento do fígado. Estes podem ser castanhas, sementes oleaginosas, coco, óleo de palma ou dendê, azeite de oliva, manteiga, ghee, iogurte fresco (de preferência orgânico), queijos de boa qualidade (caso você os tolere bem), ovos orgânicos de galinhas criadas soltas ou peixes frescos de boa procedência, tais como a sardinha, os peixes amazônicos (tambaqui e pirarucu) e outros.

Se não ingerimos quantidades generosas de boas gorduras durante este horário, o fígado não recebe o estímulo para um bom funcionamento e, por conseguinte, não libera a bile que necessita fluir. Escolha um ou mais tipos de boas gorduras e capriche na quantidade, somando com uma boa porção de vegetais frescos (salada, legumes, etc.), raízes, quinoa ou arroz (feijão, caso seja de fácil digestão para você).

Embora a sugestão básica seja a de minimizar o consumo de cereais, você pode ingerir os mesmos com moderação, desde que escolha os melhores. Quinoa é uma excelente opção de cereal, assim como amaranto, painço, trigo sarraceno ou aveia. Se escolher raízes, as melhores opções são batata doce, aipim, inhame ou cará.

O uso de alho, cebola, ervas, e outros condimentos naturais são permitidos. Elimine o sal refinado (substitua por sal marinho ou de rocha) e condimentos artificiais. Frituras definitivamente não combinam com este momento detox de sua vida.

Mais detalhes e receitas para refeições leves e equilibradas encontram-se em nosso site ([www.flaviopassos.com](http://www.flaviopassos.com)) e no curso online COMA FORA DA CAIXA.

**LOGO ANTES DE DORMIR** (depois que o jantar já deixou o estômago, entre duas a três horas depois de comer): cápsulas de oxy-powder, cápsula de probióticos e copo de água com suco de limão. Como você pode perceber, trata-se de uma dieta simples, natural, equilibrada, leve e rica em vitalidade e frescor.

É altamente recomendável que, especialmente durante o processo de limpeza, sejam evitados os seguintes ingredientes alimentícios: carne vermelha, (especialmente as carnes processadas, como os embutidos), laticínios industrializados, biscoitos, massas ou qualquer coisa feita de farinha, açúcar refinado, ingredientes artificiais e seus derivados.

Ainda que possa parecer algo difícil para quem nunca experimentou, é perfeitamente possível atravessar sete dias comendo desta forma. Todos que tentam com vontade e determinação são capazes de cumprir este que, para muitos, é considerado um desafio.





Lembre-se constantemente de que está investindo em uma versão melhor de você mesmo. E vá um dia de cada vez, sem pensar em quantos dias restam pela frente, sentindo o momento presente e lidando com o que surge naquele instante, ao invés de deixar o pensamento vagando na ansiedade.

Se, contudo, for realmente impossível para você realizar todas estas implementações em sua dieta temporariamente, faça o melhor que puder e aproxime-se ao máximo disto.

Lembre-se de que quanto mais você se esforçar nessa direção, melhores serão os resultados de sua empreitada.

É claro que, quanto mais densamente nutritiva for a dieta, menos fome ou desejo de comer porcarias você sentirá durante o processo. Por isto, é altamente recomendável que você faça uso de spirulina, clorella, frutas silvestres (berries), linhaça, abacate, lótus de coco, extratos proteicos, sumo de gramíneas e outros tesouros do reino vegetal, que suprem o corpo de microelementos minerais, vitaminas, antioxidantes e nutrientes diversos, mantendo-o devidamente satisfeito.



## USO DE **SUPER ALIMENTOS E PROBIÓTICOS** DURANTE A LIMPEZA DOS INTESTINOS

Você encontra detalhes sobre alguns dos melhores superalimentos no site:  
[www.puravida.com.br](http://www.puravida.com.br)

Da mesma forma, é importante aproveitar a ocasião para consumir toda noite, junto com o oxy-powder, uma cápsula gastro resistente de probióticos (fornecida no kit detox que você pode pedir através do site <https://ativos.flaviopassos.com/.>)

Basta tomar uma cápsula a cada noite, em conjunto com as cápsulas de oxy-powder.

- É extremamente recomendável que você mantenha uma rotina de exercícios, ainda que leve, durante a desintoxicação.
- Você deve beber bastante líquido durante o dia.





## INFORMAÇÕES ADICIONAIS

- A eliminação de resíduos acontece de forma líquida ou pastosa durante o processo. Isto é normal e desejável, pois é o efeito natural do oxy-powder. Não é diarreia. Muito diferente de uma diarreia, que é ácida, as eliminações acontecem de forma suave, sem irritar as membranas intestinais.
- O oxy-powder NÃO vicia o sistema e não agride as mucosas, como um laxante comum o faria.
- Também muito importante é auxiliar o organismo a regenerar as microfissuras e ulcerações que podem existir na mucosa intestinal. Você o ajuda fornecendo dois elementos distintos: aloe vera e glutamina, um aminoácido que é o principal elemento utilizado na constituição das células da mucosa. Se precisar de aloe vera e glutamina, pode também solicitar através do email [ativos@flaviopassos.com](mailto:ativos@flaviopassos.com)
- Tome uma cápsula de aloe vera junto à hidratação matinal durante o processo de limpeza do intestino, podendo continuar a tomar por mais alguns dias ou semanas.

- GLUTAMINA: misture uma colher de sopa rasa do pó (5 gramas) em água ou suco, iniciando seu uso uma semana antes do início do trabalho com os intestinos e interrompendo uma semana depois da conclusão do trabalho.

Você encontra glutamina para comprar nas casas de produtos para atletas de musculação e também uma glutamina especial, 100% pura, na Puravida. A glutamina é muito benéfica para os intestinos e para o cérebro e pode ser tomada frequentemente.

O processo com o oxy-powder deve durar sete dias. Você pode repetir o ciclo depois de um descanso de algumas semanas





## NA AUSÊNCIA DO OXY-POWDER, **A LIMPEZA DO MAMÃO**

Conhecida hoje para realizar uma faxina intestinal segura e profunda, há um outro caminho que também pode ajudar – a limpeza do mamão.

A limpeza do mamão é uma maneira efetiva, delicada e gentil de limpar os intestinos. Não tão eficiente quanto o oxy-powder, mas suficiente para renovar o ambiente interno, aliviar constipação, formação de gases e, quando realizado de maneira consistente e com a dieta correta, pode até mesmo eliminar a placa mucótica.

A limpeza do mamão é fácil. Ela começa ao escolher um bom mamão cerca de 60% maduro. Pode ser o papaya ou o formosa, não faz diferença, mas precisa estar com a casca bem verde, a polpa no tom laranja claro e com o sabor não doce.

Queremos um mamão quase verde porque o principal ativo que realiza esta limpeza é uma poderosa enzima, denominada papana, que é muito concentrada quando o mamão é verde e quase inexistente quando o mesmo fica bem maduro. Esta enzima, diferente de muitas, funciona em qualquer pH, sobrevivendo ao ácido do estômago e ao alcalino dos intestinos, sempre conservando sua potente função de dissolver e digerir resíduos acumulados.

Como não estamos procurando a frutose do mamão maduro, mas a enzima medicinal para limpar os intestinos, precisamos de um mamão que esteja no meio do caminho (polpa bem firme, não adocicada, mas já com tom de laranja). A cada manhã, ao despertar, você vai descascar este mamão, retirar as sementes e preparar um copo de 300 ml de suco NA CENTRÍFUGA (caso faça no liquidificador, adicione o mínimo de água possível e tome uma quantidade um pouco maior, 400 ou 500 ml, dependendo da quantidade de água acrescentada). Para tanto, você vai precisar de cerca de dois papayas pequenos ou um mamão formosa médio.

Você pode adicionar limão a este sumo, caso queira – ou mesmo hortaliças verdes. Recomendo adicionar uma boa pitada de sal rosa, ou qualquer outro sal não refinado, para iniciar a sua manhã com uma saudável elevação na pressão.

A Limpeza do mamão é feita ao despertar, durante 7 dias, tomando-se em jejum um copo de 300ml de sumo fresco de mamão semi-maduro. Aguardar pelo menos 30 minutos antes de comer qualquer coisa.

**IMPORTANTE: PODE SER QUE SEU ORGANISMO ESTEJA SENSÍVEL ÀS ENZIMAS CONCENTRADAS DO MAMÃO. TESTE SUA SENSIBILIDADE COM UM PEQUENO GOLE QUANDO FOR TOMAR PELA PRIMEIRA VEZ. DEVE-SE AGUARDAR AO MENOS 30 MINUTOS ANTES DE TOMAR O COPO TODO. SEMPRE RESPEITE OS SINAIS DE SUA INDIVIDUALIDADE!**

Os resultados falam por si e esta humilde técnica é capaz de revolucionar a saúde digestiva de muitos!

A faxina do tubo digestivo contribui para o equilíbrio do organismo como um todo. Diversas situações, tais como uma alimentação inadequada, excesso de açúcar, estresse, poluição ambiental ou mau funcionamento do sistema imunológico podem criar um desequilíbrio no terreno biológico, tornando-o um território favorável para o desenvolvimento desordenado de bactérias, fungos, como a cândida. Estes invasores excretam dezenas de toxinas diferentes que poluem o sangue e fazem o fígado sofrer para filtrá-lo.

O que mais contribui para o superdesenvolvimento destes patógenos no sangue é o excesso de glicose fluindo livremente por ele. Este é o principal risco de alimentos que têm um elevado índice glicêmico, tais como: açúcar, pães, massas, cereais, frutas muito adocicadas e outros. Por elevarem excessivamente a taxa de açúcar na corrente sanguínea, estes alimentos servem como alimento para o crescimento destes fungos e bactérias diversas, criando um ambiente interno favorável para a manifestação de doenças de todos os tipos.





## HARMONIZANDO O TERRENO BIOLÓGICO COM **PROBIÓTICOS**

*"Moscas não criam um pântano, é o pântano que atrai as moscas. "* A lendária frase do biólogo Antoine Bechamp retrata a realidade de que as patologias não atacam um terreno biológico equilibrado, mas de fato encontram território propício para crescer e prosperar quando o corpo sai de sua homeostase, de seu equilíbrio ideal.

Por esse motivo, tentar tratar de patologias somente atacando vírus, fungos ou bactérias revela-se uma abordagem incompleta e, quase sempre pouco eficaz a longo prazo. Isso é mais uma limitação da medicina tradicional, que trata apenas dos sintomas e não trata de arrancar a raiz do problema. E quase sempre a raiz do problema, não importa qual seja sua manifestação, é a mesma: um desequilíbrio do terreno biológico.

A maneira de resolver esse problema encontra-se na reversão daquilo que o causou, ou seja, a harmonização gradual de todos os sistemas. Isto se cumpre através de uma série de procedimentos: limpeza dos rins, limpeza dos intestinos, limpeza do fígado, reestruturação da flora intestinal, adoção de hábitos alimentares saudáveis e uma transformação de padrões internos, abandonando emoções e pensamentos negativos.

Um fator que realmente auxilia na harmonização do organismo é a adição de alimentos verdes em sua rotina alimentar.



A Natureza está mais uma vez ensinando através do instinto destes animais, que através do jejum e da ingestão de verdes buscam a purificação e reestruturação de seu terreno biológico.

Os seres humanos têm o mesmo mecanismo de perder o apetite quando adoecem, porém, a ignorância cultural nos ensinou a alimentar forçosamente os doentes, com receio de que estes possam piorar e perder o que resta de suas forças na ausência de comida.

Poucos são aqueles que compreendem que, na verdade, cumpre-se o exato oposto. Comida, especialmente de difícil digestão, densa e refinada (a comida típica de um hospital) é justamente aquilo que o corpo não precisa enquanto está realizando sua programação de autocura.

Sábios curadores de diversas tradições ao longo das eras perceberam esta realidade e recomendam o jejum curativo aos enfermos, com o intuito de direcionar a energia que normalmente é despendida no processo digestivo para o reequilíbrio da homeostase. E, de fato, quando deixado em repouso, o corpo realiza justamente isto: um retorno ao seu próprio equilíbrio. Nada mais natural para um aparelho biológico que é imbuído de sabedoria própria e avançados mecanismos de sobrevivência.

Assim sendo, é sábio respeitar a voz do corpo quando este não deseja ingerir alimento e colaborar com seu processo de equilíbrio, abastecendo-se de sucos feitos a partir de alimentos verdes ou caldos e sopas.





## A SEGUIR, UMA LISTA DE ALGUMAS **EXCELENTES OPÇÕES:**

- HORTALIÇAS VERDE-ESCURAS: COUVE, SALSINHA, FOLHAS DE BRÓCOLIS, FOLHAS DE COUVE-FLOR, CHICÓRIA, COENTRO, ETC.
- CLORELLA E SPIRULINA.
- SUMO DE CAPIM FRESCO DE TRIGO, AVEIA E CEVADA OU LIOFILIZADO (SUPER GREEN PURAVIDA)
- FOLHAS DE PINHEIROS, DE AMORA, DE MORANGOS E OUTRAS ESPÉCIES SELVAGENS COMESTÍVEIS.
- PEPINO.
- VERDES QUE PODEM SER LEVEMENTE REFOGADOS E COZIDOS: BRÓCOLIS, ABOBRINHA, VAGEM, ASPARGOS, ETC.
- LIMÃO (ÁGUA PURA COM SUCO DE UM LIMÃO ESPREMIDO PELA MANHÃ É UMA EXCELENTE MANEIRA DE COMEÇAR O DIA).

Ainda que o seu corpo possa não estar manifestando sinais de doença, contribuir para seu equilíbrio diariamente, através do acréscimo de quantidades significativas (quanto mais, melhor) de alimentos verdes é uma das melhores iniciativas. Gradualmente, se amplia a sensação de conforto dentro do próprio corpo.

Além do acréscimo do verde, outra boa atitude é diminuir ao mínimo possível a quantidade de alimentos altamente glicêmicos, tais como, macarrão, massas, açúcares diversos, refrigerantes, sucos industrializados, etc. No caso de frutas mais adocicadas, sugerimos não utilizá-las para sucos ou vitaminas, mas consumi-las integralmente com suas fibras intactas, que equilibram a absorção da frutose e glicose diminuindo seu impacto glicêmico no organismo.





De fato, existe muita sabedoria na frase: "Mastigue os líquidos e beba os sólidos", pois é na boca que tem início o processo de digestão e é importante que o alimento lá permaneça por um bom tempo antes de descer pela garganta.

Uma boa ideia é começar a experimentar o hábito de jejuar pela manhã, tomando apenas água com suco de limão, que hidrata, fornece micronutrientes e antioxidantes. É um hábito extremamente saudável, através do qual se presta um grande auxílio ao corpo durante seu ciclo de desintoxicação, que acontece até às 11 da manhã.

Quanto mais denso é o café da manhã, menos energia o corpo tem para se desintoxicar neste período, acumulando sujeira metabólica.

O passo final na limpeza dos intestinos é uma boa higienização para livrar o aparelho digestivo de disbioses diversas. Funciona da mesma forma que uma faxina na residência: depois de tudo limpo, um bom desinfetante para finalizar.



## DESALOJANDO PARASITAS, CÂNDIDA E OUTROS HÓSPedes INDESEJADOS

Existem diversas ervas e medicamentos que servem a este propósito, mas sem dúvida a maneira mais eficaz de tratar infestações de fungos e parasitas (além de alguns vírus e bactérias) é através da combinação de óleo essencial de orégano e folhas de oliveira.

Experiências diversas comprovam a extrema eficácia e potência desses agentes naturais que há milênios têm sido utilizados para tratar infecções, vírus, fungos e parasitas. O óleo de orégano, em particular, demonstrou o poder de, com apenas algumas poucas gotas, esterilizar completamente um balde de água coletada no esgoto de uma cidade.

No tratamento com o oxy-powder, camadas de fezes antigas são removidas e culturas de fungos e bactérias, expostas. Este é o momento ideal para utilizar as ervas e fungicidas que darão cabo de sua existência, reduzindo sua quantidade para níveis saudáveis e controláveis pelo sistema imunológico do organismo. Ou seja, no ponto de equilíbrio original antes do corpo ser bombardeado com antibióticos, químicos, água clorada e outros fatores que causam a temível disbiose.

A presença de parasitas no organismo humano é uma das mais subestimadas fontes de desequilíbrio existentes. Especialistas que se aprofundaram no estudo dos sintomas e doenças sustentadas pela presença dos parasitas apontam que estes são inumeráveis, variando desde uma simples dor de cabeça frequente, diarreia ou constipação, disfunção imunológica, bruxismo, insônia, fadiga crônica, dores nas articulações, anemia, gases, doenças de pele (acne, úlcera cutânea, etc.), alergias diversas e muitos outros.





Existem relatos de tumores cancerígenos que, quando estudados, demonstraram ter sido formados ao redor de um emaranhado de parasitas.

Adquirir parasitas é mais fácil do que se pensa. Basta uma salada mal lavada, uma visita ao restaurante japonês, um pedacinho de carne mal passada ou um afago em um animal de estimação. De fato, é praticamente impossível evitar se contaminar. O que é perfeitamente possível é realizar uma boa higienização corporal com regularidade periódica.

É desnecessário dizer que vermífugos químicos devem ser evitados por sua baixa compatibilidade com a vida orgânica do corpo, já que contém elevados níveis de toxicidade que atacam o fígado. Por outro lado, nem sempre são tão eficazes quanto um bom protocolo feito com ervas selecionadas.

A folha de oliveira não fica para trás e revela-se um agente com extremo poder de eliminar patógenos de todos os tipos. Inúmeros relatos de cura através do uso desta planta sagrada se espalham ao longo da história. A oliveira é uma das primeiras espécies botânicas a ser mencionada na Bíblia, através de uma citação aos efeitos poderosos e surpreendentemente pouco conhecidos desta erva:

**“O FRUTO DEVE SERVIR COMO ALIMENTO E A FOLHA COMO MEDICINA”** - Ezekiel 47:12

Assim, estamos falando de ervas medicinais muito poderosas e que não causam efeitos colaterais. A sua utilização é extremamente simples, bastando ingeri-las em forma de cápsulas ou gotas, na dosagem recomendada, junto ao almoço. Assim, quando o alimento que nutriria estes parasitas passar pelo tubo digestivo, estará transportando o veneno que dará cabo dos invasores.

## A DOSAGEM RECOMENDADA É:

- Uma cápsula de folhas de oliveira imediatamente antes do almoço.
- Uma gota (uma apenas, não duas) do óleo essencial de orégano junto ao almoço (misture ao azeite utilizado para temperar a salada, na proporção de uma gota de orégano para uma colher de sopa de azeite).
- Se preferir, pode misturar uma gota de óleo de orégano com um pouquinho de água e engolir. Outra opção interessante é abrir cuidadosamente a cápsula de folha de oliveira, pingar uma gota do óleo de orégano e fechar a cápsula. Deste modo você toma os dois de uma vez e não precisa misturar o óleo na salada ou na refeição.

Inicie o procedimento antiparasitas, juntamente com o tratamento com o oxy-powder e prossiga até completar uma semana. Depois, aguarde 30 dias e refaça os dois tratamentos, com o intuito de eliminar parasitas e fungos que possam ter escapado, assim como os filhotes que nascerem a partir dos ovos que acabaram permanecendo no sistema. Não se esqueça de usar um bom probiótico todas as noites, para repor a flora intestinal, conforme mencionado anteriormente.

**Uma última observação:** é possível que, com o início do tratamento antiparasitário você experiencie alguns efeitos desagradáveis em seu corpo. Sintomas de gripe, febre, dor de cabeça, irritação cutânea, tristeza e fraqueza temporária são alguns dos efeitos que podem eventualmente acontecer, quando as bactérias, fungos e parasitas começam a morrer. Isso é chamado de crise de cura e é acarretado pela filtragem das toxinas que são liberadas pela morte desses parasitas.



Não se aflija. Isto é algo natural e um bom indício de que o procedimento está funcionando. Seja firme e atravesse a tempestade com coragem sabendo que as nuvens negras logo se dissiparão para revelar a beleza de uma bonança ainda mais bela.

Seguindo esse protocolo, em pouco tempo os intestinos demonstrarão melhoras significativas em seu funcionamento, algo que se reflete em cada órgão e em todo o corpo.

É importante lembrar que você só tem a ganhar, se prestar bastante atenção ao que lhe ocorre durante o processo de desintoxicação, notando como se modificam suas percepções, seus sentimentos e emoções, seus pensamentos, sua vitalidade, enfim, tudo.

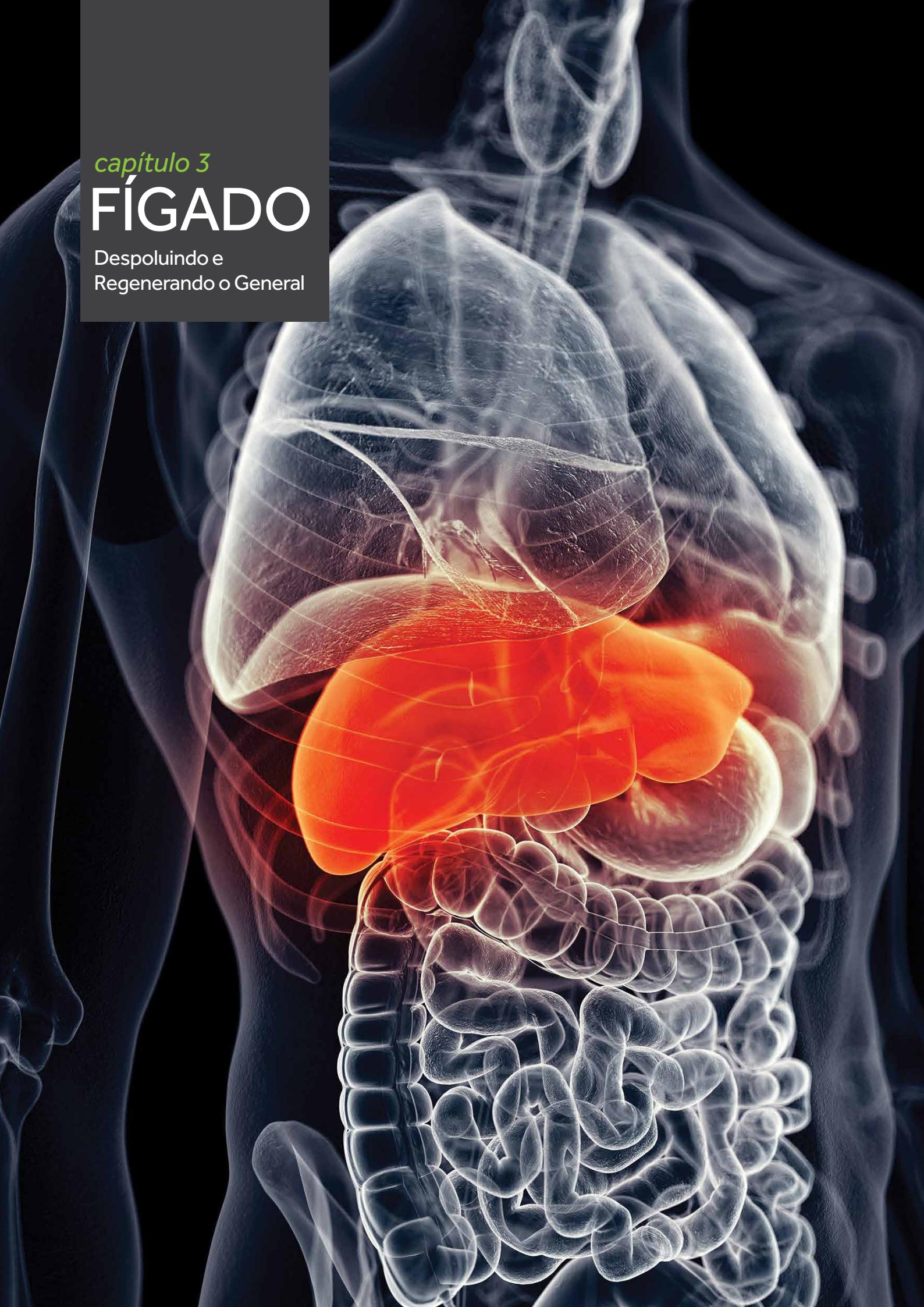
Desta forma, você aproveita o verdadeiro valor da experiência, que é o de trazer luz para o seu autoconhecimento.



*capítulo 3*

# FÍGADO

Despoluindo e  
Regenerando o General

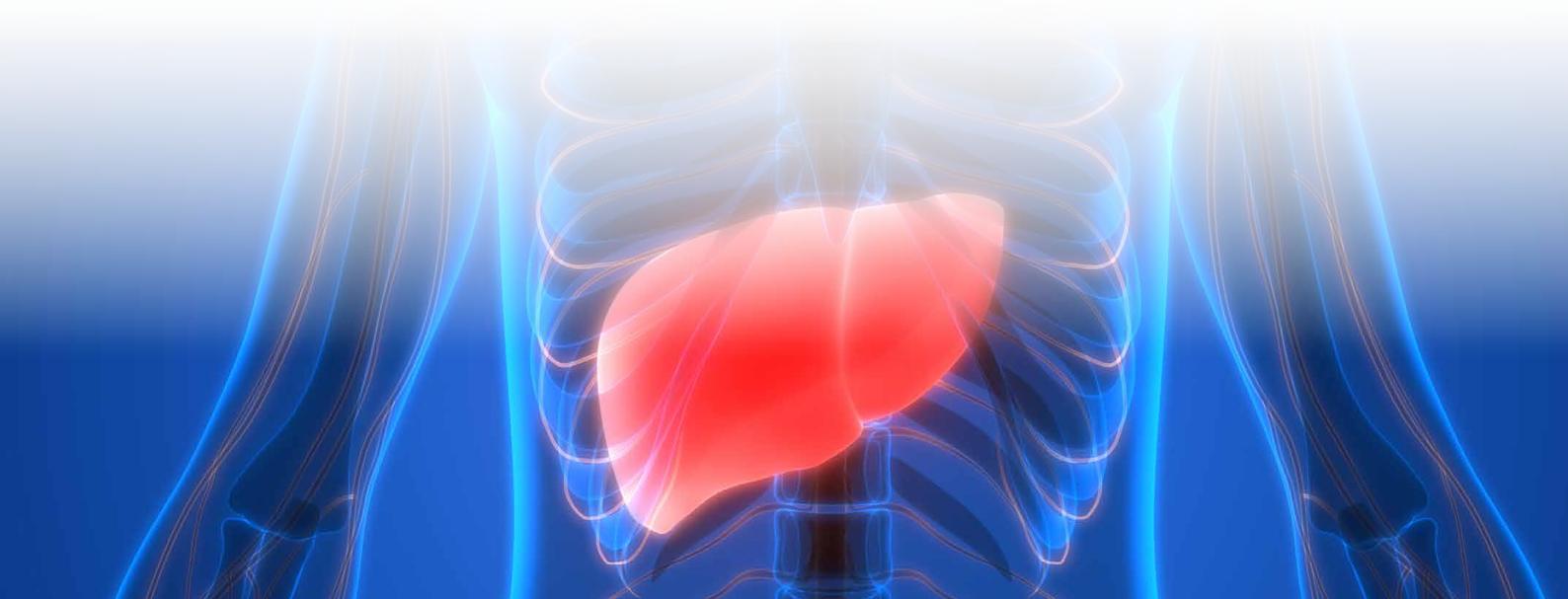


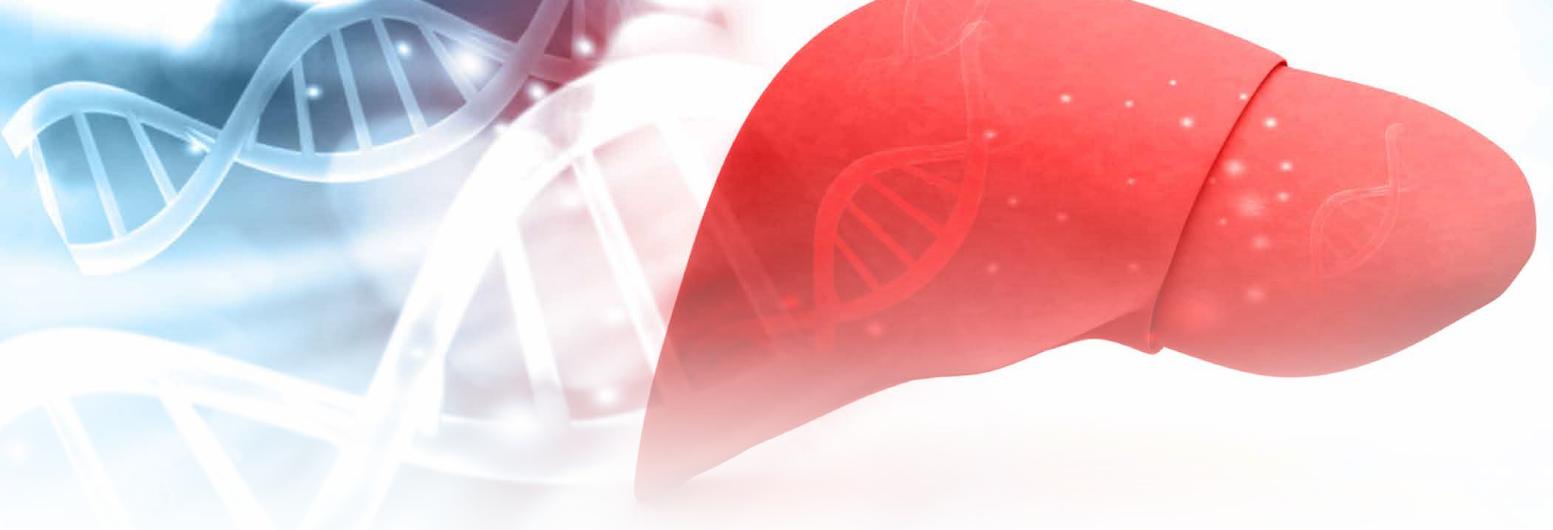
A etapa de desintoxicação do fígado é um pouco mais delicada e sugerimos o acompanhamento ou a avaliação prévia com um bom médico – que trabalhe com a abordagem preventiva, pois os mais convencionais dificilmente compreenderão o processo – para verificar o estado geral de saúde e a aptidão física adequada para o procedimento. Em São Paulo, indicamos o médico Adalton Vilhena Stracci.

Reiteramos que o propósito deste material é informar e esclarecer. O conteúdo aqui apresentado não é de caráter prescritivo.

O fígado é o maior órgão do corpo humano depois da pele. Seu trabalho é principalmente limpar e depurar o sangue, mas vai muito além disso. Os especialistas enumeram em mais de 50 as funções realizadas pelo fígado, dentre elas:

- Promover a integração entre os vários mecanismos energéticos do organismo.**
- Armazenar e metabolizar as vitaminas.**
- Realizar a síntese das proteínas plasmáticas.**
- Neutralizar as toxinas residuais produzidas pelo organismo.**
- Desintoxicar o organismo de poluentes de qualquer tipo.**
- Filtrar mecanicamente as bactérias.**
- Secretar bile.**





Assim sendo, podemos ver o quanto o fígado é fundamental para o funcionamento geral do organismo. Sua importância é tamanha que recebeu meritoriamente o título de "órgão general", um dos principais comandantes (se não "o" principal) do sistema biológico. Você pode resumir a importância do fígado da seguinte forma: se o fígado está doente, o corpo está doente e vice-versa.

Poderoso e resistente, o fígado é como um guerreiro valente e indomável, que resiste até o final de suas forças. Mesmo quando cortado ao meio, o fígado é capaz de se regenerar, voltando ao tamanho normal. É justamente por ser resistente que normalmente só apresenta sintomas mais graves quando está realmente mal. Entretanto, um bom observador pode ler os indícios de que o fígado está precisando de ajuda.

#### **A SEGUIR, UMA PEQUENA LISTA DE SINTOMAS:**

- Olhos sem vida, avermelhados e visão turva (após uma revitalização do fígado os olhos se tornam vibrantes, límpidos e a visão melhora). Incapacidade de dormir bem durante toda a noite, normalmente devido a bile estagnada.
- Dormir entre 8 a 10 horas por noite e mesmo assim não se sentir renovado pela manhã.
- Língua coberta de um filme branco, amarelado ou cinza, resultante do acúmulo de toxinas no sangue, muitas vezes devido a fraqueza do fígado.
- Problemas digestivos diversos.
- Formação de gases e inchaço depois de comer, devido ao funcionamento comprometido do fígado.
- Mau hálito, devido ao sangue intoxicado. Toxinas que normalmente são eliminadas pelo fígado, utilizam os pulmões como canal de escape.
- Hálito matinal apresentando gosto amargo ou metálico, que o fígado foi incapaz de eliminar.

- Incapacidade de pensar com clareza, "névoa cerebral", devido a impurezas flutuando pelo sangue.
- Alergias causadas por congestão do fígado.
- Dor de cabeça decorrente das toxinas no sangue.
- Celulite causadas pelo acúmulo de toxinas na gordura corporal, toxinas estas que o fígado não conseguiu eliminar completamente.
- Odor corporal desagradável (toxinas não eliminadas).
- Vermelhidão facial (nem sempre causada por problemas do fígado, mas pode ser uma pista útil para seu mau funcionamento).
- TPM, indicando que o fígado não está conseguindo limpar o excesso de estrogênio do sangue.
- E, definitivamente, se você tem acne de qualquer tipo, seu fígado está sobrecarregado e merece uma boa limpeza.

O fígado é um dos principais filtros do organismo e talvez o que mais sofra nesta era de poluição desmedida. Por ele passam todos os químicos artificiais dos alimentos, cosméticos, produtos de limpeza, gases nocivos de escapamentos e chaminés, átomos de tinta de um prédio recém pintado e muito mais: cigarro (seja o seu ou o do seu vizinho), drogas recreativas ou "medicinais" (aqueles que são vendidas em drogarias), álcool, agrotóxicos, conservantes, gordura rançosa, frituras, doces caramelizados etc.

Certamente não é fácil o trabalho do fígado daqueles que vivem, se alimentam e respiram nesta era, especialmente daqueles que vivem nas grandes cidades.





Por atuar como o principal filtro para todo o sangue, o fígado recebe a maior carga de poluição e é, talvez, o fator mais importante na determinação da saúde vibrante, pois a pureza do sangue determina a saúde de cada órgão, a clareza do pensamento, o vigor, a longevidade e tudo o mais.

Os ganhos de qualidade de vida em todos os aspectos, através do processo de limpar e reconstruir o funcionamento do fígado, incluindo desempenho atlético, capacidade profissional, aparência e outros são tão significativos que é impossível quantificar o valor dos procedimentos a seguir.

Na verdade, se todos tivessem o salutar hábito de manutenção do fígado (e de todo o corpo) da mesma forma como cuidam da manutenção de seus automóveis, certamente os hospitais seriam menos numerosos e menos frequentados. Não importa sua condição de saúde, é certo que ela irá melhorar com a adoção desses procedimentos.

O processo de desintoxicação do general só deve ser realizado depois da limpeza do cólon porque o "encanamento" deve estar limpo e fluindo bem, antes de acionar a descarga de toxinas acumuladas no interior do fígado. Caso contrário, se os intestinos estiverem obstruídos ou estagnados, é provável que a toxicidade fique retida em algum ponto, sendo absorvida novamente pela corrente sanguínea e reencontrando sua residência no fígado.



## A LIMPEZA DO FÍGADO E DE SUA AGREGADA, A VESÍCULA, OCORRE SIMULTANEAMENTE E EM **TRÊS ETAPAS:**

**1 - Desintoxicação**

**2 - Descarga de bile e resíduos estagnados**

**3 - Fortalecimento e reconstrução da capacidade de funcionamento do fígado**

(*Detox Fase 1, Fase 2 e glutamina*)

Muitos já ouviram falar de casos de pessoas que tiveram sua vesícula removida devido a formação de pedras. Este é um procedimento absolutamente comum nos dias de hoje, em que o médico trata a vesícula como um órgão "descartável" para o funcionamento geral do organismo, ao desconsiderar qualquer possibilidade de remover as pedras, sem remover também o órgão.

ABAIXO A FOTO DE UMA VESÍCULA EXTRAÍDA, CHEIA DE PEDRAS, OU CÁLCULOS:





## PURGANDO O FÍGADO E A VESÍCULA DE PEDRAS E CÁLCULOS

O procedimento de extração da vesícula ocorre quando esta ameaça se romper pelo excesso de pedras, normalmente formadas por 80% de colesterol, 15% de bile e o restante de bilirrubina e outros elementos.

O que normalmente ignora-se é que, antes de se formarem na vesícula, muitas vezes essas pedras se formam nos canais biliares do fígado. Uma vesícula cheia de pedras é precedida por um fígado obstruído em seus canais, como na foto a seguir:



Essas pedras se formam por uma infinidade de razões, causadas por qualquer forma de desequilíbrio da saúde. O que elas fazem é impedir o fluxo de bile e de toxinas, literalmente entupindo o fígado. Isso quer dizer que, além do corpo não receber a quantidade de bile que necessita para os processos digestivos, não consegue descarregar toda a toxicidade de seu interior, e esta fica se revolvendo no interior do fígado, reciclando-se e intoxicando-o mais e mais.

Felizmente, existe um processo simples, barato e extremamente eficaz de remover essas pedras sem a necessidade de gastar ou sofrer com cirurgias, remédios ou internações. De fato, este processo é tão benéfico para a saúde, que chega a ser absurdo não ser divulgado, conhecido por todos e disponibilizado como opção de tratamento por aqueles que se prestam a auxiliar os enfermos.

Contudo, este é apenas mais um exemplo de como a ganância do sistema médico-farmacêutico tradicional afasta o homem daquilo que pode realmente lhe trazer saúde.

A Descarga do Fígado, tradução livre de "Liver Flush" é um procedimento conhecido e praticado há séculos por milhares de pessoas que se livraram de inúmeros sintomas.

Uma descarga de fígado é como uma cirurgia sem bisturi, **em que vamos dissolvendo e eliminando os bloqueios, resíduos estagnados e até mesmo possíveis cálculos**, sem dor, sem sofrimento, de maneira rápida e, para desgosto da indústria médica, quase de graça. Talvez por isto sequer seja mencionada a sua existência nas Faculdades de Medicina.



Diferente do estômago, por exemplo, o fígado nunca se comunica diretamente quando está incomodado ou quando requer cuidados especiais. Ele se comunica indiretamente, através de um desempenho comprometido.

A congestão do fígado resulta num prejuízo enorme para as funções digestivas, reduzindo a oferta de nutrientes para as trilhões de células do corpo.

## COLHENDO OS BENEFÍCIOS

Aqueles que sofrem de doenças crônicas geralmente têm congestionando seu fígado e/ou vesícula. Desobstruindo estes órgãos através da desintoxicação e mantendo uma dieta e estilo de vida equilibrados o fígado será capaz de restabelecer sua eficiência natural, e muitos sintomas de desconforto ou doença rapidamente se dissiparão.

Este é sem dúvida um dos mais importantes e poderosos procedimentos para recuperar a saúde e elevar a vibração do corpo. Pelo processo de reabertura dos canais do fígado, o circuito de energia do corpo restaura-se e a cura pode então ter início em todos os níveis do corpo, mente e espírito.





## O PROCEDIMENTO DE DESCARGA

Existem dezenas de variedades deste protocolo cuja origem se perdeu no tempo. A versão apresentada é uma muitíssimo lapidada, que apresenta extrema funcionalidade e desconforto mínimo.

Além dos casos mencionados, a descarga é também recomendada (mas não prescrita – consulte seu especialista antes de tomar qualquer atitude) para casos clínicos hepáticos envolvendo o fígado ou a vesícula, tais como gordura no fígado, síndrome do intestino irritável, inflamação dos intestinos, colite, intolerâncias alimentares, dificuldades digestivas e outros relacionados ao sistema digestivo inferior.

Existem mais de meia dúzia de variedades de pedras biliares e a maioria tem cristais de colesterol como núcleo. No núcleo de cada pedra pode haver um aglomerado de bactérias, de acordo com cientistas. Estas pedras são porosas e as bactérias, vírus e parasitas que passam normalmente pelo fígado podem se aderir às paredes das mesmas, formando focos de infecção interna que fornecem ininterruptamente microorganismos nocivos ao corpo. Nenhuma infecção estomacal, tais como úlceras ou inchaço intestinal podem ser totalmente curadas sem a remoção destes cálculos biliares.

Este procedimento é muito seguro, tendo sido realizado por diversos profissionais em milhares de pacientes, incluindo pessoas de mais de 80 anos e até mesmo crianças. Os profissionais que trabalham com a técnica relatam que ninguém teve que ir ao hospital se queixou de dores. Se você se preparou devidamente, limpando os rins, o cólon e livrando-se dos parasitas, conforme explicado anteriormente, não deverá ter desconfortos.

O protocolo tem sete dias de duração, sendo que os cinco primeiros são um preparo (ou pré-limpeza), a limpeza em si ocorre no sexto dia e o sétimo dia é um merecido descanso.





## ELEMENTOS NECESSÁRIOS PARA A PRÉ-LIMPEZA:

**Na manhã do primeiro dia você deve preparar um coquetel que utiliza os seguintes elementos:**

- 1 Garrafa de 100 ml de uma tintura de ervas específicas para suavizar os cálculos e facilitar sua remoção. Esta tintura se chama Livatrex e está presente no Kit Detox. Ela é composta de quebra-pedra e outras ervas que tonificam o rim, como dente-de-leão, raiz de salsinha, erva tostão, cardo mariano e outras.
- 2 Colheres de chá cheias de Ácido Málico.

Misture estes elementos em quatro litros de água, dissolvendo bem seu conteúdo. Você deve tomar um copo de 200 ml do coquetel 15 minutos antes de cada refeição e como a última coisa antes de dormir. Guarde o coquetel pronto na geladeira, ele deve durar os cinco primeiros dias.

O propósito deste coquetel é estimular e fortalecer a capacidade do fígado, ao mesmo tempo em que suaviza e desprende as pedras para que saiam com facilidade. No lugar do ácido málico você pode utilizar suco de maçã orgânico. Dilua o conteúdo do Livatrex ou a tintura de quebra-pedra em quatro litros de suco fresco, recém espremido. Evite o suco caso tenha problemas com glicose sanguínea.



A alimentação neste período não é muito diferente de uma dieta saudável e nutritiva comum: vegetais variados, proteínas de qualidade, pouco carboidratos e nada de industrializados. Para o almoço e jantar, escolha vegetais frescos, sopas caseiras ou saladas contendo vegetais que desintoxicam e fortalecem o fígado, tais como: **Alcachofra, aspargos, cenouras, beterrabas, brócolis, repolho, couve, alho, alface, cebola e couve-flor.**

Os vegetais podem ser cozidos no vapor ou transformados em suco. Na verdade, estes vegetais e frutas fornecem ao fígado elementos que ele necessita para seu bom funcionamento e, idealmente devem ser utilizados com frequência durante toda a vida, especialmente os crucíferos – brócolis, couve, repolho, etc. Para quem sofre com hipotireoidismo, a recomendação é cozinar este tipo de vegetal, evitando comê-los crus.

Você também pode comer, no almoço ou no jantar, castanhas, nozes demolidas (deixe-as de molho por 4 horas antes de comer), sementes de girassol cruas, ou amêndoas (deixe-as de molho por 12 horas). Abacate com a salada também está liberado, bem como sal de boa qualidade (marinho puro ou rosa). Se precisar comer algum cereal cozido, escolha a quinua, o arroz, o teff ou o trigo sarraceno.

**Evite beber café, leite de caixinha, álcool, sucos industrializados ou refrigerantes durante o protocolo. Estes líquidos irão diminuir a eficácia do mesmo, além de adicionar mais toxinas ao corpo. Ao invés destes, beba bastante água mineral e água de coco entre as refeições.**





## DIETA DURANTE A **PRÉ-LIMPEZA:**

Super alimentos como spirulina, clorella e outros são altamente recomendados, pois fortalecem o fígado e nutrem o corpo como um todo, diminuindo o interesse por alimentos que não estão na lista.

\*No quinto dia, véspera do dia D, diminuir bastante a ingestão de gorduras, no dia D, zero de gorduras, e no dia seguinte, de recuperação, pouca gordura também.

Na noite do quinto dia, antes de dormir, tome seis comprimidos de oxy-powder junto com um copo de água para eliminar o conteúdo dos intestinos no dia seguinte.





O DIA D

Este é o dia em que você de fato estimulará o fígado e a vesícula a literalmente vomitar os resíduos para fora de seus canais. Para tanto, depois de um preparo que deixará os dutos bem abertos, você deve tomar 200 ml de azeite de oliva seguido de 200 ml de suco de limão fresco.

Ocorre que esta grande quantidade de azeite acionará um fluxo intenso de bile em direção ao duodeno. Este fluxo carregará consigo algumas das pedras e, com sorte, um tanto de "lama tóxica" viscosa. As pedras e as toxinas são normalmente eliminadas pelo intestino, que a esta altura, devem estar funcionando bem.

**O PROCEDIMENTO COMPLETO DEVE SER SEGUIDO NOS MÍNIMOS DETALHES PARA ASSEGURAR O MÁXIMO DE APROVEITAMENTO.**

O desjejum deve ser como em todos os demais dias do protocolo. Melancia é a melhor opção de fruta, pois é rica em glutatona, uma substância que auxilia o fígado a se desintoxicar.

No almoço, a melhor opção é um suco ou uma sopa. Ambos podem ser preparados com os mesmos vegetais sulfurosos, que fortalecem o fígado e o deixam disposto para o que está por vir.

**Suco:** couve, beterraba, cenoura, folhas de repolho, água de coco.

**Sopa:** brócolis, beterraba, cenoura, alho, cebola.



Coma (mínimo ou zero teor de gorduras) ou beba à vontade, mas não ultrapasse o horário das 14h. Desta marca em diante você deve permanecer em jejum. Ou seja, não coma nada depois das 14h. Beba apenas água e chás. Se você chegou até aqui seguindo todos os procedimentos e recomendações, certamente já adquiriu um certo grau de mestria sobre sua própria língua e manter-se em jejum por algumas horas não será nenhum desafio intransponível.

O ideal é que o dia escolhido para a limpeza seja um sábado, para que você possa ter um dia leve e tranquilo no dia da descarga, bem como um descanso satisfatório no domingo.

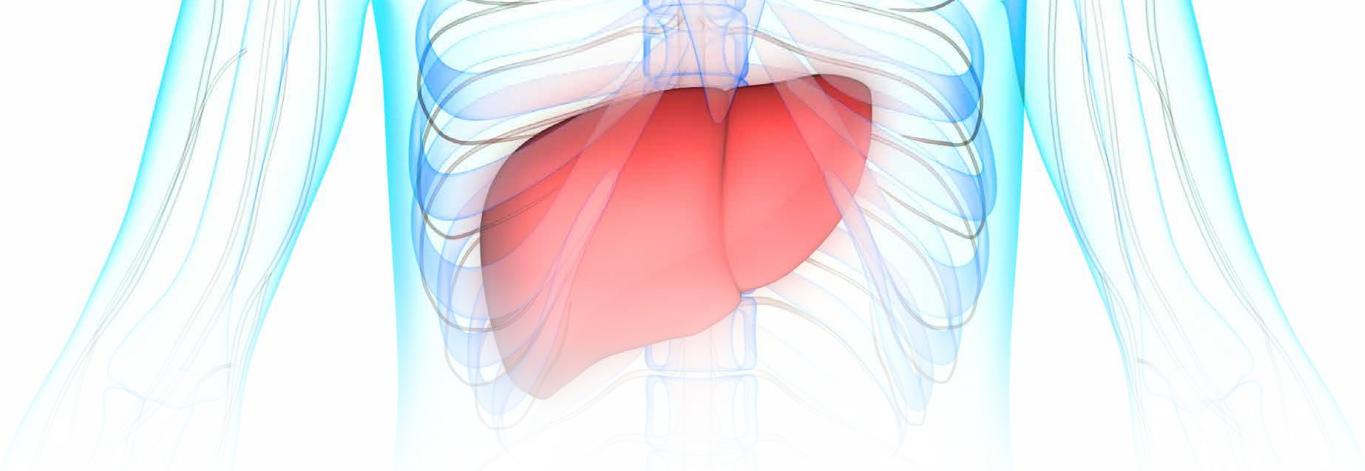
As 17h, você deve preparar e beber um copo de água morna com 15g de aspartato de magnésio ou orotato de magnésio (presentes no Kit Detox). Estes apresentarão os importantes efeitos de limpar os intestinos e dilatar os dutos biliares.

Repita o procedimento às 19h. Às 20:30, prepare um **café bem forte** colocando para ferver 500 ml de água com quatro colheres de sopa transbordantes de café em pó **orgânico**. Deixe ferver, abaixe o fogo para o mínimo e mantenha fervura por cinco minutos para ativar os alcaloides do café.

Não, você não irá tomar todo este café, ao menos não da maneira como imagina. Na verdade, este café será utilizado de uma maneira que realmente aciona seus efeitos medicinais: através de um enema, ou implante retal.

O enema de café é sem dúvida uma das mais incríveis e eficazes maneiras de desintoxicar o fígado. Ocorre que existe uma ligação direta entre o cólon sigmóide (a última parte do intestino grosso, em formato de curva, logo antes do reto) e o fígado, denominado sistema de circulação enteropático.





Você já sentiu uma certa náusea logo antes de defecar? Isto ocorre quando fezes tóxicas atravessam o cólon sigmóide. Estas toxinas são levadas ao fígado para serem processadas através deste canal enteropático.

Aqui utilizaremos este canal para levar ao fígado a cafeína e outros alcaloides presentes no café. Este procedimento terá o desejável efeito duplo de "escancrar" os dutos biliares, facilitando a expulsão dos cálculos e de aumentar as enzimas desintoxicantes do fígado, melhorando ainda mais a eficácia do procedimento.

Um enema de café é seguro até para as pessoas sensíveis à cafeína, pois é feito com baixo volume de líquido (entre 200 e 250 ml), devendo permanecer apenas no cólon sigmóide ao invés de se espalhar pelo intestino inteiro.

Você pode pular esta parte do procedimento caso se sinta de algum modo impossibilitado, mas saiba que o ganho de rendimento do mesmo é substancial. Recomenda-se enfaticamente o uso do enema de café durante a descarga de fígado.

Para realizar o enema prepare o café, desligue o fogo e espere esfriar até atingir a temperatura do corpo (cerca de 37 graus). Coe o café e em seguida misture 15 g de aspartato de magnésio (presente no kit). Misture bem e divida o líquido em duas partes iguais.

Prepare o enema e inicie o procedimento de implantação às 21:20, seguindo as instruções prévias. Inocule os 200 ml aproximadamente de café deitando-se sobre o lado esquerdo do corpo. Retire a sonda do implante, respire fundo e se levante vagarosamente.

Caminhe por 12 a 15 minutos pela casa para que o corpo absorva os ingredientes do café, retendo o enema durante todo este tempo. Caso sinta uma vontade extrema de evacuar, respire fundo e relembrre ao seu corpo quem é o chefe. Se realmente não der para segurar pelo tempo necessário, vá até o banheiro e elimine o conteúdo.

Não se preocupe se não conseguir reter o enema por todo o tempo sugerido, mas faça o melhor que puder. Respire fundo e repita o procedimento. Sim, repita-o. Lembre-se de que você está se livrando de toxinas profundas e que os benefícios em muito ultrapassam o esforço que você está fazendo.

Imediatamente após eliminar a segunda dose de café, caminhe até a cozinha, tape o nariz e beba 200 ml do azeite de oliva da melhor qualidade que conseguir encontrar, adicionado de duas gotas de óleo de orégano (para matar possíveis parasitas eliminados pelo fígado). Beba de uma só vez, fixando em sua mente a lembrança de que você está realizando um importante gesto em direção à sua própria cura.

Logo depois de beber o azeite, beba 200 ml de suco de limão (qualquer variedade) puro e coado, que você deixou previamente pronto à sua espera pouco antes de se internar no banheiro para a primeira injeção de café.



Uma observação importante: para quem não tem a vesícula biliar, ou que prefere fazer uma limpeza mais suave (por ter um sistema mais sensível), a recomendação é usar 100 ml de azeite de oliva e 100ml de sumo de limão.

O timing é muito importante. Logo depois de terminar com o suco, deite em sua confortável cama sobre seu lado direito, com as pernas encolhidas em direção ao peito, em posição fetal. Permaneça assim por 15 minutos, pedindo ao Universo que lhe purifique daquilo que não lhe serve mais.

Depois dos 15 minutos, estenda as pernas, e respire bem fundo, preenchendo de ar desde o abdome até o topo do peito, retendo o ar por 5 segundos e o expelindo com força. Esta respiração a partir do diafragma ativa a circulação.

Ainda deitado, inicie uma massagem sobre o fígado, fazendo pressão ritmada com as pontas dos dedos sobre toda a sua extensão. Veja o diagrama para lembrar-se de sua localização no abdome.

Depois de 30 minutos massageando o fígado, relaxe e se conseguir, vá dormir. Caso contrário, leia um livro de conteúdo edificante até que o sono chegue (música relaxante ajuda). Mantenha-se deitado e só levante se for inevitável.

Pode ser que você vomite depois de beber o azeite, ou durante a noite. Isto é um sinal de que o fígado se encontrava extremamente tóxico e que você terá que repetir o procedimento em outra ocasião. Não se preocupe, você colherá benefícios mesmo assim.



Preste atenção especial ao conteúdo dos sonhos durante esta noite, pois estes costumam ser de relevância significativa para o seu autoconhecimento. Lembre-se de que você está se libertando não somente de toxinas físicas, mas que o fígado, como o depositário primordial da raiva e de outras emoções, também se liberta de emoções profundas durante este processo. Sonhos simbólicos com familiares não são incomuns.

No dia seguinte, ao despertar, tome um copo de água com seis cápsulas de oxy-powder para eliminar o mais rápido possível o conteúdo dos intestinos, que costuma se preencher com as tais pedrinhas e resíduos tóxicos diversos. Você pode comer normalmente durante o dia, mas escolha alimentos leves, lembrando que você passou por uma cirurgia, ainda que sem bisturi. Beba bastante água de coco e utilize probióticos para repor a flora intestinal.

O conteúdo que será expelido consiste de aglomerados formados durante o processo, compostos de bile, azeite e sumo de limão e juntamente com esses aglomerados estão toxinas e é possível que saiam também algumas pedras reais que estavam alojadas no fígado ou vesícula. Muitos acabam se confundindo, acreditando que todo o conteúdo expelido é constituído de pedras que estavam no organismo, mas isso não é correto.

O processo completo contribui para a dissolução e eliminação de cálculos e independentemente de quantas pedras saiam, qualquer resultado é positivo e representa melhorias.





Intenso, não? Bem, intensos são também os benefícios e mínimo é o esforço quando comparado aos benefícios. O procedimento tem as suas nuances, as quais devem ser bem compreendidas. Leia todo o protocolo três vezes no mínimo até comprehendê-lo completamente. Faça anotações para lhe ajudar, se preciso. **Mas faça exatamente como foi ensinado para colher os melhores resultados.**

Depois de liberar os dutos das pedras, seguindo os procedimentos descritos anteriormente, o fígado está pronto para se purgar das toxinas acumuladas em excesso. Isto se dá com o acréscimo de nutrientes e substâncias específicas que são necessárias para otimizar as duas fases do detox natural hepático.

**OBS: Em casos severos de doença, tais como ataque de dores de vesícula, o procedimento NÃO é recomendado. Se assim for, tome uma colher de sopa de tintura de quebra-pedra a cada duas horas até que os sintomas desapareçam. Estando confortável por alguns dias você pode realizar o procedimento. Este procedimento é uma ferramenta preciosa da medicina preventiva e não deve ser utilizado por doentes em estado avançado, salvo sob orientação médica. Mas lembre-se de procurar um bom médico.**



## PROSSEGUINDO COM A DESINTOXICAÇÃO DO FÍGADO

De forma resumida, o processo natural de desintoxicação bioquímica do fígado envolve duas etapas: **FASE 1 e FASE 2.**

Uma toxina inicialmente entra na Fase 1, de nome "sistema do citocromo P-450", e é reduzida à fragmentos menores. Estes fragmentos, em seguida, são submetidos à Fase 2, onde se ligam a moléculas tais como glutationa, glicina e sulfato. Este processo cria uma nova molécula não tóxica e que pode ser excretada na bílis, urina ou fezes. É assim que o fígado neutraliza toxinas, através de uma alquimia bioquímica.

É possível que uma das duas fases (ou ambas) esteja funcionando de forma ineficiente ou sobrecarregada. Por exemplo: pode ser que a pessoa processe uma sobrecarga de toxinas pela Fase 1, mas quando estas alcançam a Fase 2, esta está ineficiente devido, por exemplo, à ausência de nutrientes fundamentais, o que é muito comum. Isto cria uma ineficiência em neutralizar os compostos tóxicos e pode conduzir a inúmeras condições desagradáveis.

Acredita-se que esta combinação pode ser a causa de hipersensibilidades ambientais agudas (quando a pessoa se sente excessivamente incomodada com poluição ou qualquer tipo de desafio químico que venha de fora do corpo), intolerâncias alimentares diversas e até interações medicamentosas negativas diversas.



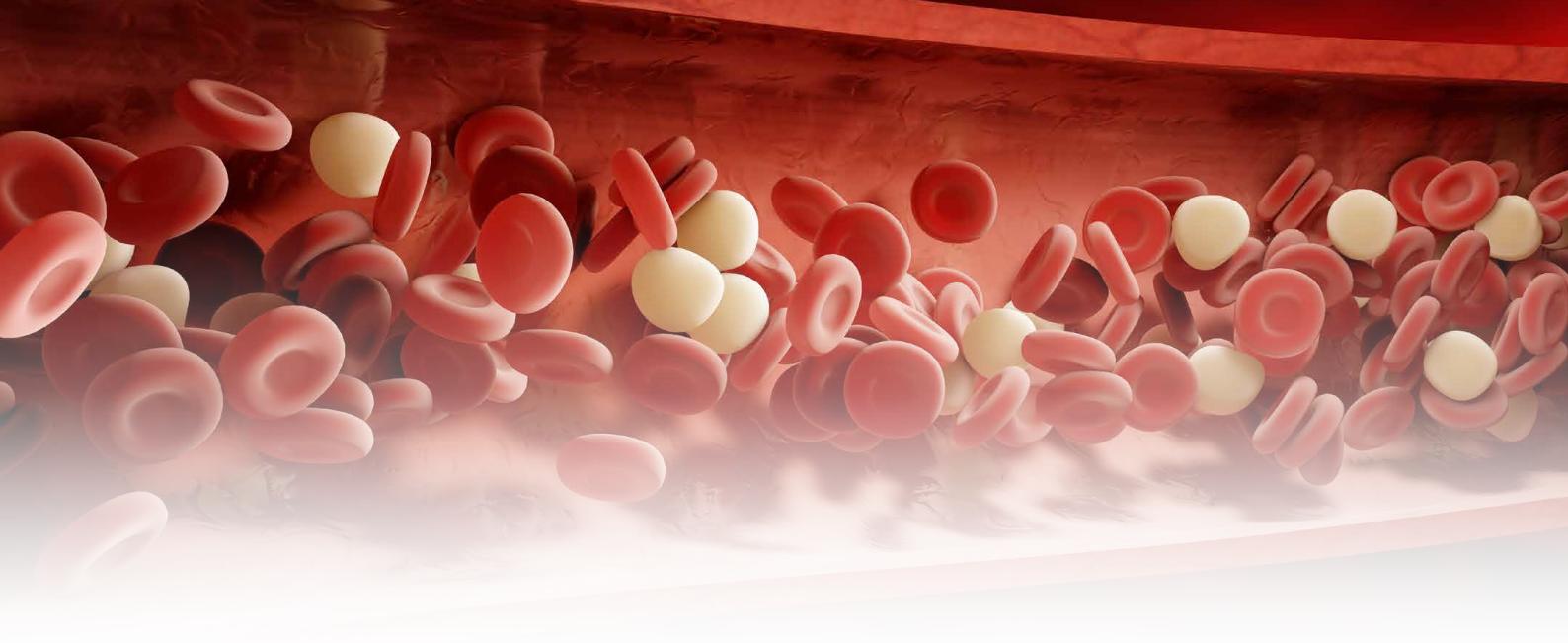
Já as pessoas com Fase 1 subativa (ineficiente) experimentam uma intolerância à cafeína, perfumes e outros produtos químicos ambientais e um risco aumentado para doença hepática, enquanto que aqueles com um sistema hiperativo serão pouco afetados pelas bebidas com cafeína. A cafeína é um exemplo de um produto químico diretamente neutralizado pela Fase 1, por isto é uma boa referência para testar e mensurar a atividade da Fase 1.

As substâncias que ativam a desintoxicação da Fase 1, seja positivamente como um estímulo benéfico, seja negativamente como um fardo de trabalho para o corpo, são diversas. O ideal é evitar, ao menos durante o período da detox, aquelas que prejudicam (alimentos negativos e drogas, além de toxinas ambientais) e caprichar na ingestão daquelas que intensificam seu bom funcionamento.

**ALIMENTOS POSITIVOS:** repolho, brócolis, couve de Bruxelas e demais crucíferos, alho, cebola, cenoura, beterraba; limão, laranja, tangerinas (*menos o grapefruit, cujo sumo contém naringenina, que diminui a eficiência da Fase 1 de atividade enzimática do citocromo P450 em 30%. Evite*).

**ALIMENTOS NEGATIVOS:** Carnes grelhadas no carvão (*processo que origina diversas toxinas*); dieta com excesso de proteínas (*proteína em excesso é, de fato, prejudicial*); enlatados, vinhos com sulfito (*ou qualquer alimento com este tipo de conservante; gordura hidrogenada e óleos refinados todos*).

Durante a Fase 1, muitas vezes são produzidos radicais livres. Quando em excesso, podem danificar as células do fígado. Os antioxidantes são essenciais para minimizar os danos causados por esses radicais livres, e devem fazer parte da nutrição diária de qualquer indivíduo que busca o cultivo da saúde. Se antioxidantes são escassos e a exposição às toxinas é alta, o dano à estrutura do organismo é inevitável, com consequente inflamação sistêmica, que é origem de inúmeras condições patológicas.



**NUTRIENTES ESSENCIAIS:** metilfolato, vitamina B3, vitamina B6, vitamina B12 (metilcobalamina), vitamin A, vitamina C, cálcio, vitamina D3, vitamina E, silimarina, N-acetyl cisteína, bioflavonóides de cítricos e quercetina.

**ERVAS:** cominho, sementes de endro, boldo, cardo mariano, erva tostão e outras.

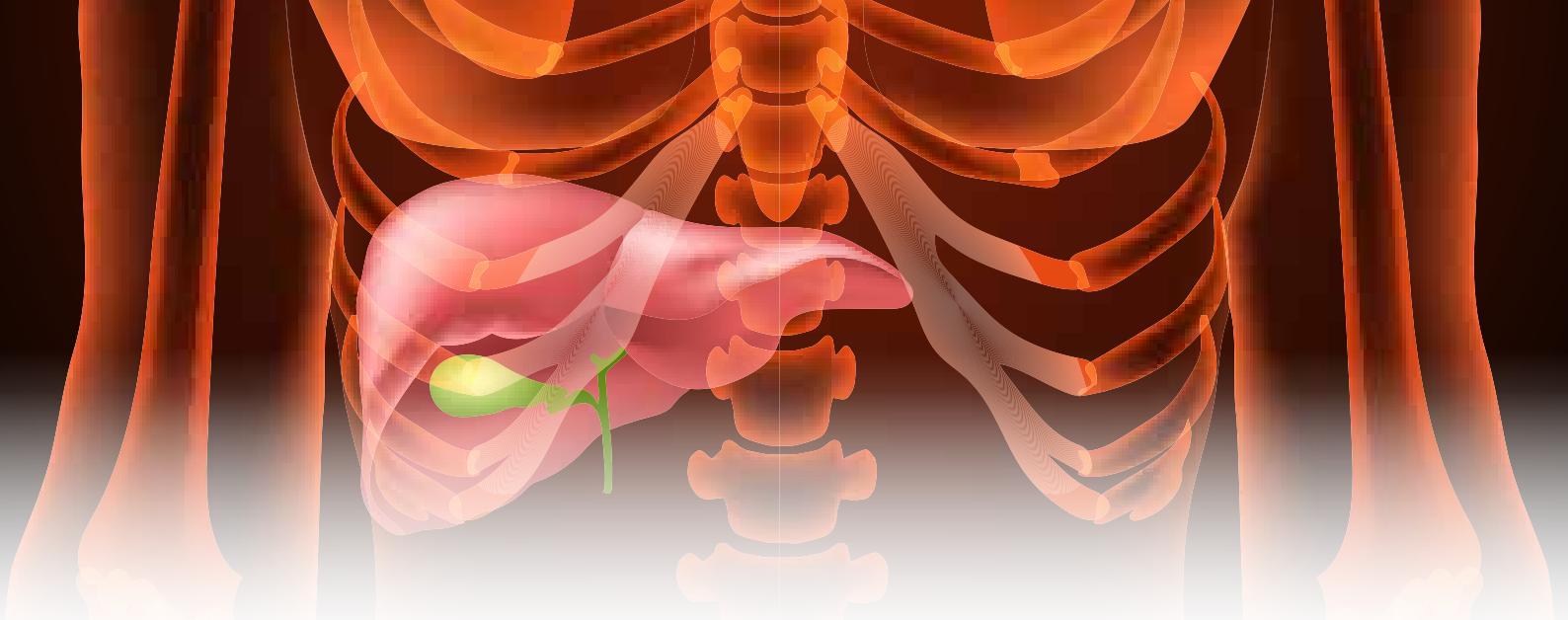
**DROGAS:** álcool, nicotina na fumaça do cigarro, fenobarbital, sulfonamidas e esteróides.

**TOXINAS AMBIENTAIS:** tetracloreto de carbono, fumaça de escapamento, cheiro de tinta fresca, dioxina, pesticidas e agrotóxicos.

Esta é a chamada via de conjugação, por meio da qual as células do fígado adicionam outra substância a uma substância química tóxica ou fármaco, com o objetivo de torná-la menos prejudicial e, na sequência, eliminá-la do sistema, através da urina, da bile ou das fezes. Através de via de conjugação o fígado é capaz de transformar drogas, hormônios e várias toxinas em substâncias excretáveis.

Para uma eficiente Fase 2, as células do fígado exigem aminoácidos contendo enxofre, tais como taurina e cisteína. Os nutrientes glicina, glutamina, inositol e colina também são necessárias para a fase 2 de desintoxicação.

Quando os nutrientes críticos para a fase 2 se esgotam, esta perde em eficiência. Isto ocorre não só quando a pessoa não faz uma dieta rica e próspera em nutrientes, mas também quando a pessoa se expõe em demasia a toxinas, sejam alimentares, cosméticas ou ambientais.



## FASE 2

O processo de desintoxicação da Fase 2 envolve a síntese e secreção da bile. A cada dia, o fígado produz, aproximadamente, 1 litro de bile, que serve como um carregador através do qual muitas substâncias tóxicas são despejadas para os intestinos, com o objetivo de serem eliminadas.

Nos intestinos, a bile e a sua carga tóxica são idealmente absorvidas pelas fibras do bolo fecal e excretadas. No entanto, uma dieta pobre em fibras (solúveis e insolúveis) resulta em inadequada eliminação e acarreta reabsorção das toxinas. Este problema é ampliado quando as bactérias no intestino modificam as toxinas para formas mais prejudiciais. É por isto que não resolve pensar na saúde do fígado sem considerar a saúde intestinal.

O bom funcionamento dos sistemas de desintoxicação do fígado são especialmente importantes para a prevenção do câncer. Alguns especialistas chegam a afirmar que até 90% de todos os cânceres são relacionados aos efeitos de carcinógenos ambientais, tais como aqueles encontrados na fumaça do cigarro, alimentos, água e ar, combinados com deficiências de nutrientes que o corpo necessita para o bom funcionamento da desintoxicação e dos sistemas imunes. Assim sendo, o bom funcionamento do fígado é VITAL para a capacidade do corpo de prevenir mutações degenerativas.

Quando funcionando corretamente, o fígado limpa 99% das bactérias e outras toxinas durante a primeira passagem. No entanto, quando o fígado é danificado, a passagem de toxinas aumenta substancialmente.



## **COM UMA NUTRIÇÃO IDEAL, O FÍGADO OPERA DE FORMA EFICIENTE OTIMIZANDO O FUNCIONAMENTO DO FÍGADO**

A maioria das pessoas não come com frequência os alimentos certos para fornecer ao fígado tudo o que ele precisa para a eliminação das toxinas extras a que o corpo é exposto diariamente. Se a nutrição é comprometida através de maus hábitos alimentares e estilo de vida, irá impedir os processos de desintoxicação, sendo que a retenção dessas toxinas no corpo poderá afetar outros órgãos.

Assim, durante os 30 dias que se seguem à limpeza do fígado, recomenda-se ajustar a alimentação, evitando venenos e priorizando alimentos que fortaleçam o fígado, como gorduras naturais, crucíferos, alho e cebola, gema de ovo ou abacate, semente de girassol, cítricos.

Ao mesmo tempo, a sugestão é fazer uso neste período (e em qualquer momento em que o fígado der sinais de perda de eficiência) das fórmulas de nutrientes e ervas que otimizam ambas as fases de detox do fígado. Estas fórmulas\* (Kit Detox Fígado) pode ser solicitada também através do site <https://ativos.flaviopassos.com/>.

\* Essas fórmulas são para serem tomadas assim que terminar a descarga do fígado e vesícula.

Devem ser tomadas diariamente junto da primeira refeição.

Começa tomando a fórmula fase I diariamente até terminar todo o conteúdo do frasco.

Assim que terminar a fase I, começa a tomar a fase II, do mesmo modo, diariamente, até finalizar.

Ao terminar a fase II, você irá tomar 5 gramas de glutamina diariamente pelos próximos 30 dias.

\* A fórmula Fase 1 contém uma dose consistente de niacina, vitamina B3, que ajuda muito na liberação do fígado e pode causar algumas reações como vermelhidão e sensação de formigamento, que são passageiras, não há motivos para se preocupar.



*capítulo 4*

# METAIS PESADOS E OUTROS AGENTES TÓXICOS





## ENEMA DE CAFÉ

O enema de café, conforme mencionado anteriormente (sem a adição do magnésio) é uma excelente ferramenta para auxiliar o fígado a eliminar resíduos acumulados, elevando a quantidade de glutatona (princípio desintoxicante e antioxidante natural produzido dentro do fígado).

O enema de café causa a dilatação dos dutos biliares e a subsequente eliminação de toxinas pelos canais normais (intestinos). Não se preocupe, depois de algumas aplicações você pega o jeito e percebe que este é, na realidade, um procedimento simples, fácil, indolor e extremamente funcional. É a principal e mais eficaz ferramenta para desintoxicação do fígado. O ideal é realizar o enema uma vez por semana, durante três semanas, pois este promove a descarga das toxinas.

Uma das melhores maneiras de perceber o progresso de desintoxicação do fígado é observando o brilho de seus próprios olhos, que se tornarão mais límpidos e vívidos. Durante o período de desintoxicação, beba pelo menos um copo de suco de vegetais, especialmente suco fresco de hortaliças verdes, cenoura e beterraba para dar suporte à desintoxicação do fígado.

O processo de desintoxicar e reconstruir a saúde do fígado leva tempo. Anos de vida desregrada e alimentação “menos do que ideal” são necessários para se construir uma condição ineficaz do fígado e, portanto, não se pode esperar que de uma hora para a outra este esteja completamente novo.



É estimado por alguns especialistas que a pessoa comum tem seu fígado operando com 20% de capacidade, e que aqueles que se sentem muito bem tem seu fígado operando com cerca de 35% de capacidade de funcionamento.

Bem, seguindo este protocolo com determinação e cuidado é possível que seu fígado chegue a operar com 70% de eficácia, ou mais. Imagine o quanto melhor você irá se sentir, pensar, parecer e desempenhar nos mais diversos campos. Acredite, otimizar o funcionamento de seu fígado é uma das coisas mais poderosas que você pode fazer por sua saúde e o esforço se paga de tantas maneiras que você sequer pode imaginar.

Como você já deve ter percebido, a vida nesta era bombardeia o organismo com uma enorme variedade de agentes tóxicos. Viver em um grande centro urbano, especialmente, é como mergulhar o organismo em uma densa nuvem de compostos nocivos, a absoluta maioria dos quais eram desconhecidos dos seres humanos que viveram há 100 anos.

Para um observador atento não é difícil perceber o tamanho do erro cometido pela civilização ao desassociar seu desenvolvimento tecnológico das leis de sustentabilidade e harmonia com a Natureza. O resultado é este: um planeta onde a aglomeração humana é sinônimo de poluição, destruição e desarmonia. Da forma como tudo se desenvolve atualmente, a definição concedida à humanidade pelo personagem "Agente" do filme Matrix serve perfeitamente: um vírus que destrói tudo o que toca.



Muitos têm consciência disto em algum grau, mas pouquíssimos são aqueles que tomam em suas mãos a responsabilidade de transformar o próprio mundo. A maioria aguarda que o governo ou alguma forma de autoridade cuide do problema, talvez se esquecendo que estes são justamente os órgãos que sancionam, por exemplo, o uso de fluoreto na água de beber (associado em diversos estudos à manifestação de Alzheimer, doenças ósseas, hipotireoidismo, entre outros problemas).

Confiança é um atributo nobre da alma, mas nesta escura época, infelizmente é preciso ter critérios acerca de onde depositar a sua confiança. Médicos que recomendam o uso irrestrito de antibióticos e sequer reeducam a quem lhes procura acerca de seus hábitos alimentares, dentistas que instalam dentro da boca das pessoas amálgamas metálicos cuja composição é 50% mercúrio (o elemento mais tóxico da tabela periódica), fabricantes de alimentos que poluem comida destinada ao público infantil com aditivos como gordura vegetal hidrogenada, glutamato monossódico, açúcar refinado, corantes, nitritos, etc.

A seguir trataremos da desintoxicação dos metais pesados e outras micro partículas nocivas que danificam a saúde como um todo, especialmente o sistema nervoso. Em um contexto natural, o corpo jamais se intoxicaria com eles.

A importância desta limpeza não pode ser subestimada. Alguns pesquisadores relacionam a alta taxa de demência que atingiu a população do império romano com a destruição do funcionamento da capacidade cerebral causada pela deposição de chumbo em seu tecido neurológico. Como se pode ver nas fotos abaixo, os aquedutos que distribuíam a água potável nas cidades eram constituídos deste material.



*Antiga tubulação de aqueduto romano.*



Nos dias de hoje é muito comum a ingestão de alumínio, através do uso de panelas feitas deste material, da superfície interna dos enlatados e de outras embalagens, ou ainda através de desodorantes antiperspirantes.

Também poluem o sangue do homem moderno outros metais biologicamente tóxicos como o cobre de tubulações antigas, ou do tacho onde se faz aquele doce de leite da fazenda. Arsênico e chumbo são também emitidos pelos gases que saem dos escapamentos dos automóveis e das chaminés das fábricas, e que também invadem o organismo através da ingestão de alimentos banhados em pesticidas, ou através da inalação da fumaça de cigarro.

Certamente, um dos mais tóxicos elementos conhecidos é o mercúrio, extremamente neurotóxico, presente em alguns cosméticos e pesticidas, em boa parte daquilo que é pescado no mar e em vários rios e também na boca daquele que recebeu aplicações de amálgamas metálicos.

Hoje já existe uma vasta literatura sobre os riscos do amálgama e sua proibição em países como a Alemanha, a Suécia e a Dinamarca demonstram que o assunto é sério, ainda que dentistas pouco instruídos e manipulados por instituições pouco éticas teimem em negar a realidade. Na verdade, uma das primeiras atitudes que um indivíduo que busque evoluir sua qualidade de vida deveria tomar é remover estes amálgamas, substituindo-os por alguma outra opção segura.

Tradicionalmente, isto é feito com resina ou cerâmica, mas existem dentistas que o fazem com pedras semipreciosas, como quartzo.

Remover amálgamas é uma boa ideia, pois estes expelem constantemente pequenas partículas de mercúrio, estanho e cobre, intoxicando homeopáticamente e gradualmente o organismo.

O mercúrio dos amálgamas se converte em metilmercúrio pelas bactérias, uma neurotoxina absolutamente nociva. Testes de laboratório demonstraram que 24 horas após a injeção de uma infinitésima quantia de mercúrio em um músculo do corpo, este havia se infiltrado no cérebro, na coluna vertebral, nos rins, pulmões, tecidos conjuntivos, sangue e glândulas adrenais.

Especialistas afirmam que o suprimento constante de mercúrio que vaza dos dentes nutre e sustenta uma infinidade de sintomas e doenças, e que não é possível uma recuperação integral destes sem antes remover os amálgamas.

Apenas um grama de mercúrio é suficiente para que um lago de quilômetros de extensão se contamine, bem como todos os seus peixes. Não menospreze a capacidade de um amálgama em poluir seu organismo e programe a remoção deste de seu sistema o quanto antes.

É muito importante que o dentista escolhido para remover os amálgamas tenha conhecimento da técnica necessária para removê-los sem promover um vazamento tóxico de mercúrio no interior do corpo. Mercúrio é volátil, e cavar amálgamas com furadeiras é um procedimento que libera gases que contaminam o paciente e o próprio dentista, a menos que estes estejam utilizando equipamentos especiais.





O ideal é remover os amálgamas cortando o dente ao redor da mesma, sem tocar na obturação. Perde-se um pedaço maior de dente, mas ganha-se (e muito) em segurança. Caso você seja ou conheça um dentista consciente, com treinamento para remoção de amálgamas com segurança, por favor, indique seu contato para que seja divulgado entre possíveis interessados.

Todas as possibilidades de contaminação por metal pesado citadas são ilustrativas do fato de que é impossível escapar da poluição se você vive no mundo civilizado.

Compreenda que mercúrio e outros tipos de metais pesados não existiriam naturalmente no organismo e, portanto, este, não tem em sua programação natural, mecanismos para eliminá-los. Metais pesados ficam no corpo até a morte deste, ou até que você faça algo para removê-los.

O coentro, uma poderosa erva medicinal, tem um forte efeito quelante: seu princípio ativo remove os metais do sistema nervoso e tecido neurológico e os deposita no cólon para eliminação – local onde são assimilados pela estrutura celular da clorella (uma alga unicelular com poderoso efeito desintoxicante) e então eliminados do organismo quando esta sai junto com as fezes.

O especialista em desintoxicação corporal e renomado autor, Dr. Jon Barron, PHD, afirma que você pode realizar a limpeza de metais pesados do organismo em poucas semanas através da simples ingestão diária de uma colher de sopa de pesto de coentro (receita a seguir) acompanhado de 12 comprimidos de clorella, 3 vezes ao dia, 10 minutos antes das principais refeições. Você pode comprar a melhor clorella do mundo através do site: [www.puravida.com.br](http://www.puravida.com.br). O pesto de coentro é de fácil preparo, e delicioso como acompanhamento para praticamente tudo.

A maneira mais simples e muitíssimo eficaz é através do efeito conjunto de dois alimentos verdes: **COENTRO E CLORELLA.**

## RECEITA - PESTO DE COENTRO

- 1.** Escolha um belo maço de coentro fresco e, se possível, orgânico. Lave-o bem, pique-o e coloque-o dentro de um copo de liquidificador.
- 2.** Adicione seis colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem e processe até que o coentro esteja liquefeito.
- 3.** Adicione um dente de alho e meia xícara de amêndoas, as quais você deixou de molho um dia antes (descarte a água, utilize apenas as amêndoas).
- 4.** Adicione o sumo de um limão e uma colher de chá de sal puro (marinho ou de rocha).
- 5.** Processe até obter uma consistência uniforme.
- 6.** Guarde o pesto em um recipiente de vidro limpo, hermeticamente fechado na geladeira, conservando-o por até 7 dias.

Caso você não goste do sabor do pesto, você pode ingerir o coentro batido com alguma fruta, na forma de um suco. Coentro e manga formam uma combinação deliciosa. A dosagem diária de coentro deve ser o equivalente a 1/3 de xícara de folhas prensadas, ingerida uma vez por dia.

Outra opção é utilizar 25 gotas (uma colher de sobremesa de tintura-mãe de coentro, encontrada em farmácias de manipulação e também disponível na página de ativos <https://ativos.flaviopassos.com/>). O procedimento é tão simples que pode até transmitir a falsa noção de que é pouco eficaz. Não é o caso.

Sugiro seguir esse procedimento com a clorella e o coentro por pelo menos 21 dias, podendo se entender por 40 dias.





## LUZ: A MEDICINA DO FUTURO

De uma forma ou de outra, pessoas de diversas culturas ao longo da história adoravam o Sol como o símbolo máximo da vida. De fato, não é preciso muito esforço para imaginar que sem ele o planeta não seria muito mais do que um bloco gélido e inerte.

Os cientistas de hoje estão, através de diversas pesquisas, revelando o óbvio: a exposição à luz do sol é essencial à saúde e à qualidade de vida. Além de bronzear a pele, revitaliza todo o organismo, elimina fungos, estimulando a produção de hormônios e nutrindo o corpo com a poderosa vitamina D.

A vitamina D é tida hoje como um dos principais aliados no combate a células cancerígenas e doenças do coração. Não são poucos os médicos e especialistas que prescrevem banhos de luz para seus pacientes.



A vitamina D é também reconhecida por sua benéfica ação na regulagem dos níveis de açúcar no sangue, sendo, portanto, essencial para diabéticos, e na construção e manutenção da densidade óssea saudável. Sobretudo, a luz do sol é determinante na produção da melatonina e da serotonina, hormônios que, dentre outros fatores, regulam o humor, a alegria e o bem-estar. Países nórdicos, onde a exposição à luz do sol é baixíssima, são os que possuem os maiores índices de depressão e até mesmo suicídio.

Existem cientistas que estão se especializando no estudo dos efeitos curativos da luz, especialmente a do sol. Vários afirmam ser a mais poderosa forma de medicina existente. Recomenda-se a leitura de "Light – Medicine of the Future", o qual pode ser encontrado na livraria eletrônica amazon.com, caso seja de seu interesse.

Luz do Sol é e traz alegria, saúde, força e vida. É essencial durante toda a vida, mas especialmente durante o processo de desintoxicação. Assim, é recomendável que você se programe para desenvolver uma atividade diária ao sol, seja ela passiva, como uma meditação, ou ativa, como um exercício físico.





## **SEGUuem ALGUMAS DICAS PARA UM BANHO DE SOL ALTAMENTE BENÉFICO:**

- Se você não está acostumado, é bom iniciar gradativamente, com banhos de sol de 15 minutos de duração. Não utilize protetor solar químico, pois os raios UVB são necessários para a produção tanto da vitamina D quanto da Melanina.
- Tome o banho de sol nutritivo em horários de pico do sol, entre 11 e 15h. Para a maioria das pessoas, apenas 15 minutos já é o suficiente e não irá prejudicar a pele, apenas fortalecer o organismo.
- Se nutra com quantidades generosas de antioxidantes de todos os tipos (presentes nas frutas, na spirulina, no cacau, no chá verde e em vários alimentos) e de ômega 3. São nutrientes anti-envelhecimento que protegem a pele de dentro para fora.
- Evite exageros e vá para a sombra assim que a pele ficar rosada. Queimar-se não é benéfico.
- Não utilize cosméticos ou qualquer tipo de químico sobre a pele. Especialistas afirmam que o temível câncer de pele se dá devido à reação de poluentes químicos (externos ou internos) sobre a pele com a luz solar e que um organismo puro jamais desenvolve anomalias quando exposto ao Sol.
- Caso você pretenda estar mais tempo sob o sol forte, utilize protetores físicos, como chapéu, roupa, etc. Novamente, evite espalhar químicos sobre a pele e lembre-se da antiga sabedoria Ayurveda, que afirma que não se deve passar na pele nada que você não possa comer, pois a pele assimila e conduz à corrente sanguínea tudo aquilo que é aplicado sobre sua estrutura porosa... Você comeria seu filtro solar?

Pesquisadores estimam que cerca de 90% da população ocidental é deficiente em vitamina D, portanto adquira o bom hábito de um banho de sol de pelo menos 15 minutos por dia. É pouco, mas é um mínimo essencial.

Não é difícil compreender que o ser humano foi feito para respirar ar puro, recarregar-se na luz do sol, beber e se banhar em águas límpidas e se alimentar daquilo que a Natureza generosamente lhe oferece.



## CONCLUSÃO: TORNANDO-SE UM COM A NATUREZA

A Felicidade é generosamente ofertada a cada momento pela Rainha Natural, mas o homem civilizado em algum momento se esqueceu da necessidade vital de se harmonizar com suas leis, rendendo-se ao ritmo caótico da cidade, escondendo-se do sol, bebendo água engarrafada em plástico tóxico, respirando fumaça e poluindo a si e o planeta com comida artificial e suas embalagens não biodegradáveis.

Jamais o homem se afastou tanto da Natureza, esquecendo-se até mesmo de que é parte dela. E jamais foi tão urgente ao homem reencontrar esta harmonia, começando dentro de si mesmo.

O objetivo deste trabalho, além de ajudar a limpar o lixo tóxico de sua estrutura biológica, acumulado em seu sistema através do contato com a civilização, é despertar sua sensibilidade para a realidade em que vivemos.

Elementos nocivos, que antes eram imperceptíveis ou até atraentes aos seus sentidos, revelam sua verdadeira qualidade. Torna-se perceptível a agressividade nociva da química de um perfume industrializado, de um produto de limpeza artificial ou até do cheiro dentro de um carro novo, que aprendemos a associar com prosperidade, mas que é de fato o cheiro da cola plástica e de outros elementos sintéticos que, assimilados através dos pulmões, haverão de ser processados pelo fígado assim como qualquer outra substância tóxica.



O toque do nylon na pele, as frequências dissonantes à vida emitidas por um aparelho celular, a acidez corrosiva de um refrigerante, a loucura de um ambiente como uma danceteria noturna, a destrutividade da fumaça de um cigarro, enfim, todas estas percepções e muitas outras saltam aos seus sentidos acordados. Na medida em que vai despolido a Natureza dentro de si, vai se tornando cada vez mais apto a identificar estes fatos como são na verdade: agressões à harmonia natural, agressões à VIDA.

Na medida em que as camadas de poluição e toxidade vão sendo removidas de dentro de você, sua verdadeira natureza vai sendo relembrada e percebida. Você vai se redescobrindo como a pureza do rio.

Pelo fato de que isto acontece a partir de sua própria experiência e percepção, e não porque você leu ou ouviu alguém falar, evitar a poluição torna-se algo essencialmente fácil. Mais do que uma questão de disciplina, de privação ou de escolha, torna-se uma questão de sensibilidade e até de sobrevivência.

Ao mesmo tempo em que a poluição da civilização torna-se cada vez mais incômoda, a Natureza intocada pelo homem torna-se cada vez mais bela. O canto dos pássaros torna-se mais atraente do que o zumbido das rádios. As nuances da beleza de uma floresta ou de um pôr-do-sol tornam-se mais admiráveis do que toda a coleção primavera-verão de um designer famoso. Torna-se simples compreender o que Jesus quis dizer com *"Olhai os Lírios do campo: não tecem, nem fiam. Entretanto, nem Salomão, com toda a sua glória, conseguiu se vestir com tamanha beleza."*



**“ NÃO HÁ, NÃO HOUVE, NEM NUNCA HAVERÁ  
BELEZA SEMELHANTE À DA NATUREZA.”**

Aos poucos, suas referências de valor vão se transformando. Desejos consumistas perdem o sentido diante da Grandeza do Universo Natural. Enquanto você descobre um novo patamar de sensibilidade e qualidade de vida, você percebe com clareza absoluta que precisamos, todos, evoluir nossa maneira de viver e de interagir com a vida em todos os seus aspectos.

Percebe que não precisamos esperar o último peixe ser pescado, a última árvore ser derrubada e o último rio ser morto pela poluição para fazer algo a respeito – podemos já agir para transformar a realidade, cada um utilizando seus talentos e capacidades para dar sua contribuição.

Com o sangue e os demais órgãos limpos é que se vive a vida que a Natureza criou para o ser humano. Que este trabalho ajude você a desfrutar ainda mais do estado de espírito que é seu direito e herança: a Felicidade, e que você possa se recordar de que é desfrutando dessa felicidade que você faz a sua parte, tornando-se a mudança que quer ver no mundo e brilhando como um sol que ilumina e esclarece os demais, recordando-os de que somos todos iguais.





[www.flaviopassos.com](http://www.flaviopassos.com)

Flávio Passos  puravida