

RESUMO DOS
PROTOCOLOS

TRUE DETOX





RESUMO DO PROTOCOLO DE DESINTOXICAÇÃO DOS RINS

Duração do processo detox (rins): 1 semana

Média de consumo de líquidos/dia: 4 litros, aproximadamente.

Para limpar as impurezas e reconstituir a força vital da morada do sistema renal, vimos que é preciso aumentar a quantidade e a frequência da ingestão de líquidos, incluindo o uso diário de uma receita de chá especial para dissolver os cristais de sal.



ALIMENTAÇÃO

Durante o período de limpeza é preciso adotar uma dieta leve, com pouco ou nenhum sal (se preferir sal, elimine o tipo refinado), caso pratique o ritual de hidratação matinal, faça sem o sal durante esta semana, evite excesso de proteínas e excesso de carboidratos. Evite também refrigerantes e todos os tipos de comida industrializada (orientação que vale para sempre). Dê preferência aos alimentos mais naturais possíveis.

Procure ingerir alimentos ricos, ou suplementar com magnésio e vitamina B6, para evitar a cristalização do oxalato de cálcio, mesmo após ter passado pelo processo desintoxicante.



LÍQUIDOS: SUCOS E CHÁ DESINTOXICANTE

Durante o período escolhido para o processo, procure se hidratar com 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/ou suco de laranja.

Beba tudo isso à vontade, mas evite misturar qualquer líquido junto às refeições.

Todos os sucos devem ser frescos e não industrializados.

Além da ingestão de líquidos frios, é necessário tomar cerca de 1 litro e meio de chá, diariamente, para ajudar na diurese e na dissolução dos cristais.





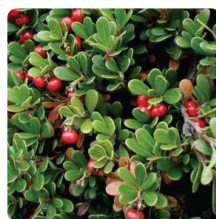
RECEITA DO CHÁ

INGREDIENTES:

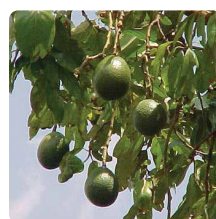
- Quebra-pedra
- Uva ursi ou uva-de-urso
- Folhas de abacate
- Cabelo de milho orgânico



QUEBRA-PEDRA



UVA URSI



FOLHAS DE ABACATE



CABELO DE MILHO
ORGÂNICO

IMPORTANTE: A única erva que não pode faltar em seu chá é a quebra-pedra, pois seu efeito descreditalizante é potencializado quando conjugado às demais plantas da receita.

MODO DE PREPARO:

- Aqueça um litro e meio de água até quase alcançar fervura.
- Despeje 4 colheres de sopa da mistura dessas 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. Pronto!

O chá pode ser guardado na geladeira ou em local fresco para ser consumido ao longo do dia, sendo 200 ml a cada duas horas e, de preferência, sem adoçantes. Durante o preparo da bebida, você pode colocar algumas fatias de maçã para dar sabor. Pode ser consumido quente ou frio.

SUGESTÃO: acrescente algumas fatias finas de gengibre para aumentar ainda mais o efeito das ervas e dar sabor ao chá.

TOME-O TODOS DIAS POR 1 SEMANA, SENDO 200 ML A CADA 2 HORAS.





RESUMO DO PROTOCOLO DE DESINTOXICAÇÃO DOS INTESTINOS

Após passar pelo processo de desintoxicação renal, chega o momento de tratar o segundo "cérebro", limpando o lixo acumulado no tubo intestinal (subprodutos de uma digestão inadequada - placa mucótica - campo prolífero para bactérias nocivas), que é responsável pela origem da maioria das doenças crônicas

Lembre-se do ditado de Hipócrates: "A morte começa no cólon".

OXY-POWDER - Técnica não invasiva e sem efeitos colaterais.

Oxy-powder é uma fórmula patenteada de magnésio ozonizado que, em contato com o pH alcalino dos intestinos é ativado soltando pequenas quantidades de oxigênio que, por sua vez, liquefaz camadas de fezes e placas mucóticas antigas.

Diferente do alcance limitado dos enemas ou da hidrocolonterapia, o oxy-powder limpa a integridade do tubo digestivo, incluindo o intestino delgado

Uso sugerido: Durante 1 semana, tome 4 cápsulas, acompanhadas de 1 copo d'água misturada com o suco de meio limão.

Importante: Se a frequência ao banheiro for inferior a 3 vezes diárias, aumente a dosagem para 6 comprimidos. Se for superior a 5 vezes (10, por exemplo), diminua os comprimidos até ter uma frequência de 3 a 5 evacuações diárias.

OBS.: Solicite o oxy-powder (ou o Kit Detox) diretamente através do e-mail:
atendimento@puravida.com.br



PROBIÓTICOS E ANTIPARASITAS

Para manter o bom funcionamento do sistema digestivo e da saúde como um todo é preciso colonizar o organismo com alguns bacilos e microorganismos essenciais: os probióticos.

DICAS DE SUPLEMENTAÇÃO DE PROBIÓTICOS:

Aumentar a ingestão de alimentos vivos e prebióticos (alimento para os probióticos), como: Aloe Vera, folhas verdes (especialmente couve, folhas de brócolis, de couve-flor e dente de leão), cebola crua, linhaça, banana verde (biomassa), berries (amora, framboesa, entre outras), aveia, etc. Também ingerir alimentos fermentados, como o Kkefir e, idealmente, suplementar com cápsula de probióticos.



ANTIPARASITAS: ÓLEO ESSENCIAL DE ORÉGANO E FOLHAS DE OLIVEIRA

Após o tratamento com o oxy-powder, camadas de fezes antigas foram removidas e as culturas de fungos e bactérias expostas. Este é o momento ideal para utilizar as ervas e fungicidas para otimizar o sistema imunológico.

Para realizar esse procedimento, tome 1 cápsula de folhas de oliveira, imediatamente antes do almoço, e também 1 gota (1 apenas, não 2) do óleo essencial de orégano, também junto ao almoço, misturando-o ao azeite utilizado para temperar a salada, na proporção de 1 gota de orégano para 1 colher de sopa de azeite.

Ideal iniciar o procedimento antiparasitas junto ao início do tratamento com o oxy-powder, prosseguindo até completar uma semana. Depois, aguarde 30 dias e refaça o tratamento, tanto do oxy-powder, quanto o do antiparasitas. Importante também a cada noite fazer uso de um bom probiótico para repor a flora intestinal.



LIMPEZA DO PAPAYA

Uma boa opção (embora não tão eficiente quanto o oxy-powder) para renovar o ambiente interno, aliviar a constipação, a formação de gases e, até mesmo, eliminar a placa mucótica, quando realizada de maneira consistente e com a dieta correta.

Toda manhã, descasque um mamão papaya ou formosa, 60% maduro, retire as sementes e coloque-o na centrífuga, extraia o sumo e descarte as sementes.

Tomar aproximadamente 300 ml deste suco, durante 7 dias.



Dica do Dr. Schulze: Atente-se a sua postura ao defecar. Agachar e/ou manter o joelhos flexionados na posição natural favorecendo uma eliminação completa. Se possível, faça uso de uma pequena plataforma para conseguir chegar à posição correta.

DEMAIS MEDIDAS:

- Fazer uso de superalimentos e probióticos
 - Ingerir folhas verdes
- Mastigar bem os alimentos ("mastigue os líquidos e beba os sólidos")
 - Rotina de exercícios físicos
 - Ingerir líquidos diariamente
- Utilizar óleo de orégano e folhas de oliveira para exterminar parasitas



RESUMO DA ROTINA DE DESINTOXICAÇÃO DO FÍGADO

O processo de detox do fígado só pode ser feito após desintoxicar o cólon, devido à descarga de toxinas que passarão pelo tubo intestinal após o trabalho.

A DESCARGA DO FÍGADO

Como uma cirurgia sem bisturi, estimularemos de forma intensiva o funcionamento do fígado a favor do corpo para que os cálculos biliares (assim como a gordura excessiva no fígado e outras formas de intoxicação) possam ser eliminados.

PRIMEIRA ETAPA: PRÉ-LIMPEZA

(fortalecimento e desprendimento das pedras)



RECEITA DO ELIXIR:

INGREDIENTES:

- 1 garrafa de 100 ml de uma tintura de ervas (Livratrex) específicas para suavizar os cálculos e facilitar sua remoção, 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 (extrato natural do suco de maçã, porém com zero carga glicêmica).

MODO DE PREPARO:

Misture tudo em 4 litros de água, dissolvendo bem.

Tome 200 ml, 15 minutos antes de cada refeição, e também antes de dormir, durante os 5 primeiros dias.

Na noite do quinto dia, logo antes de dormir, tome 6 comprimidos de oxy-powder, junto com um copo d'água e o sumo de meio limão, para eliminar o conteúdo dos intestinos no dia seguinte.

DIETA PRÉ LIMPEZA

Começa a pág com : 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.

Almoço e Jantar: Vegetais frescos, sopas caseiras ou saladas, contendo alcachofra, aspargo, cenoura, beterraba, brócolis, repolho, couve, alho, alface (não a americana), cebola e couve-flor.

Os vegetais podem ser cozidos no vapor ou, preferencialmente, transformados em suco.

Você também pode comer castanhas, nozes demolhadas (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. Se precisar comer algum cereal cozido, escolha a quinoa, o arroz, o teff ou o trigo sarraceno.

spirulina e clorella são ótimos agentes nutricionais durante esse processo. No quinto dia, véspera do dia D, diminuir bastante a ingestão de gorduras.

O QUE EVITAR

Café (somente estes dias da limpeza do fígado), leite de caixinha, álcool, sucos industrializados e refrigerantes derivados do trigo.



SEGUNDA ETAPA: O DIA D

Alimente-se com moderação e zero gordura (prefira sopinhas e caldos com os vegetais citados), mas não ultrapasse o horário das 14 hs. Desta marca em diante, você deve permanecer em jejum, podendo beber apenas água e chás suaves. Para isso, escolha um dia do fim de semana e reserve-o especialmente para o processo.

Às 17 h e às 19 h, você deve beber 1 copo de água morna, com 15 g de Aspartato de Magnésio (superior ao Sulfato de Magnésio) para limpar os intestinos e dilatar os dutos biliares. O horário é fundamental, programe seu smartphone para tocar alarmes nos horários certos.

Às 20h30 prepare um café BEM forte, colocando para ferver 500ml de água com 4 colheres de sopa transbordantes de café em pó orgânico. Deixe ferver, abaixe o fogo para o mínimo, e mantenha fervura por 5 minutos para ativar os alcalóides do café. Após esfriar, coe e misture 15g de aspartato de magnésio. Misture bem e divida o líquido em duas partes iguais, mais ou menos 200 ml ou 250 ml cada parte. Este será o seu enema.

Às 21h20 prepare o enema e inicie o procedimento de implantação.



Após o enema, beba 200 ml do azeite de oliva adicionado de duas gotas de óleo de orégano (para eliminar parasitas). BEBA DE UMA VEZ SÓ. Em seguida, beba 200 ml de suco de limão puro e coado.

Caso não possua vesícula biliar, a recomendação é usar 100 ml de azeite de oliva e 100 ml de sumo de limão.

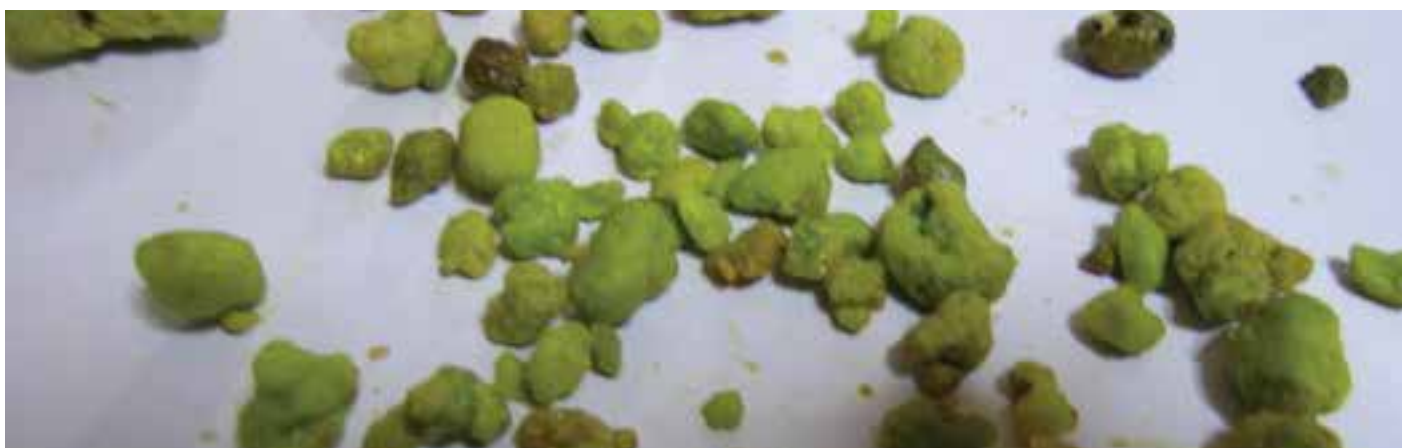
Depois dos 15 minutos, estenda as pernas e respire bem fundo, preenchendo de ar desde o abdome até o topo do peito, retendo o ar por 5 segundos e expelindo o ar com força. Esta respiração a partir do diafragma ativa a circulação.

Ainda deitado, inicie uma massagem sobre o fígado, fazendo pressão ritmada com as pontas dos dedos sobre toda a sua extensão. Procure relaxar e ter uma boa noite de sono.

TERCEIRA ETAPA: ELIMINAÇÃO DAS PEDRAS

No dia seguinte, ao despertar, tome 1 copo d'água com seis cápsulas de oxy-powder e o sumo de meio limão. Aguarde ao menos 1 hora antes de se alimentar.

Coma normalmente escolhendo alimentos leves, com pouca gordura e fique atento à saída das pedras ou de lodo de toxinas. Pode ser que saia de você ainda pela manhã, pode ser que saia no fim da tarde.



RECONSTRUINDO O POTENCIAL DO FÍGADO

Depois do processo, é natural que o órgão se sinta mais enfraquecido. Tenha ciência de que você está num pós-operatório. Assim, é preciso tonificá-lo através de uma nutrição saudável e alguns cuidados.

Ingestão de óleos naturais: alimentos como abacate, chia, linhaça, coco, gema de ovo, peixes selvagens, como as sardinhas; e óleos como óleo de coco extra-virgem, azeite, manteiga, ghee.

Evite gorduras vegetais hidrogenadas, frituras e óleos transgênicos. Seu fígado se fará a partir da gordura que recebe.

Carnes industriais não são recomendadas. Se você não é vegetariano, escolha peixes, especialmente as espécies como as sardinhas. Evite os embutidos (salsichas, presunto, etc...).

É possível que sua digestão esteja menos potente, então inicie sua nutrição com alimentos mais leves e vá aumentando aos poucos. Se necessário, utilize enzimas digestivas para facilitar o processo. Ainda, algumas vezes é necessário repetir o procedimento uma segunda vez para eliminar algo que tenha ficado pelo caminho. Neste caso, aguarde ao menos 21 dias antes de repetir.



RESUMO DA ROTINA DE LIMPEZA DE METAIS PESADOS

Aqui destacamos um método eficaz para fazer com que o corpo libere as toxinas e mantenha-se em sua plena potência natural. Existem outros (quelação com EDTA*, ou com RIFE*) que também são eficientes e devem ser examinados em casos de intoxicação profunda.

*EDTA (do inglês Ethylenediamine tetraacetic acid) ou ácido etilenodiamino tetra-acético é um composto orgânico que age como agente quelante, formando complexos muito estáveis com diversos íons metálicos. *RIFE Frequency Generator | Rife Machine - terapia quelante, que remove metais pesados tóxicos ou depósitos minerais em excesso no corpo com o uso de uma substância química sintética chamada ácido etilenodiaminotetracético.

COENTRO & CLORELLA

COENTRO: possui efeito quelante capaz de auxiliar na remoção de metais pesados do sistema nervoso e neurológico depositando-os diretamente no cólon para serem eliminados.



CLORELLA: alga extremamente benéfica, notória em sua capacidade de remover metais pesados do corpo. Auxilia o processo desintoxicante e ainda aumenta em 4x a velocidade de multiplicação de bactérias benéficas no organismo.



RECOMENDAÇÃO: Por algumas semanas (entre 1 a 3), tomar 1 colher de sopa do pesto de coentro com 8 comprimidos de clorella, 3x ao dia, antes das refeições. Se preferir, substitua o pesto de coentro por uma colher de sopa de tintura de coentro, diluída em um copo de água pura.



www.flaviopassos.com

Flavio Passos puravida 