

**Linee guida vs preparazione pratica DS in Slovenia 29.6-13.7.2019
(forniremo entro fine marzo i dettagli precisi sull'alimentazione, la depurazione e le abluzioni) .**

APRILE 1 ° mese

· **1 ° settimana**

Pulizia dell'intestino e del fegato (V PROTOCOLLI nei dettagli che verranno forniti in seguito e già inclusi nei libri).

· **2 ° settimana.**

Immediatamente dopo aver pulito l'intestino e il fegato il lunedì fare un giorno di digiuno idrico assumendo Polisorb (o analogo enteroadsorbente, per esempio Enterosgel, in vendita in Italia): 1 cucchiaino di Polisorb diluito in 1 tazza di acqua tiepida, 3 volte al giorno.

· **3 ° settimana.**

2 giorni di digiuno liquido assumendo Polisorb, come sopra.

· **4 ° settimana.**

3 giorni di digiuno idrico SENZA assumere Polisorb.

MAGGIO - 2 ° mese

· **1 ° settimana**

Digiuno secco di 1 giorno. Obbligatorio fare abluzioni con acqua fredda (secchiate d'acqua dalla testa), con acqua di temperatura inferiore a 11 gradi, 3 volte al giorno, mattina-pomeriggio-sera, idealmente, x chi ne avesse la possibilità, da eseguire in giardino, con i piedi per terra, non in vasca da bagno.

· **2 ° settimana**

Digiuno secco di 36 ore con abluzioni con acqua fredda (v sopra) 3 volte al giorno, mattina-pomeriggio-sera.

· **3 ° settimana**

A inizio settimana fare 2 gg di DS con abluzioni con acqua fredda (v sopra) 3 volte al giorno, mattina-pomeriggio-sera.

· **4 ° settimana**

1 giorno di DS e abluzioni 3 volte al giorno.

GIUGNO - 3 ° mese

· **1 ° settimana**

digiuno a secco di 2,5 giorni.

· **2 ° settimana**

digiuno a secco di 3 giorni.

· **3 -4 ° settimana**

clisteri di caffè (da 5 a 7 clisteri alla settimana, un giorno si e uno no, meglio se al mattino.)

Ricordate:

- Non iniziate la pulizia di intestino e fegato, senza prima aver cambiato le modalità e la qualità dell'alimentazione.
- non iniziate alcun digiuno senza prima aver depurato intestino e fegato.
- non praticate digiuno secco senza aver prima provato quello idrico
- per avere il massimo risultato dal digiuno, è opportuno che il digiuno sia praticato regolarmente e la durata venga progressivamente allungata. (dettagli a seguire)