

Purtroppo attualmente (6.8.2018) non ho dettagli sul ritiro in Bulgaria. Tuttavia nella mia posta ho trovato una lettera di istruzioni che Sergej Filonov mi aveva spedito il 10.7 e che per qualche motivo avevo trascurato. Ecco la traduzione:

LINEE GUIDA - Preparazione per il DS 1.11.18 al 12.11.18 in Bulgaria (programma calcolato su 3 mesi).

AGOSTO. Dal 1° al 6 agosto, pulizia dell'intestino e del fegato: il programma è calcolato per 7 giorni.

Comprare in farmacia : adsorbente "POLYSORB" in confezioni (1 pacchetto). Il "Polysorb" può essere sostituito con carbone attivo, o olio di ricino (1 ml per 1 kg. Di peso) o solfato di magnesio in bustine (1 g per 1 kg. Peso); limoni o succo di limone o d'arancia (50:50) 250 ml (preferibilmente appena spremuto). Durante il periodo di depurazione seguire una dieta vegetariana.

- Dal 1.08 al 04.08 assunzione di Polisorb (o analoghi, x ex 10 pastiglie di carbone attivo):

un cucchiaino da cucina di Polisorb (o 10 pastiglie di carbone attivo) per 1 bicchiere di acqua calda 1 ora prima di ogni pasto).

- 5.08 mattino - colazione leggera, 16:00 assunzione olio di ricino 1 ml per 1 kg. Peso (se il peso è di 60 kg, 60 ml di olio di ricino). Sull'olio di ricino occorre versare del succo di limone o arancia (50 % del volume dell'olio), quindi se la quantità di olio di ricino è 60 ml, bisognerà aggiungervi i 30 ml di succo. Se durante l'assunzione dell'olio di ricino compare nausea, masticare uno spicchio d'aglio. L'olio di ricino può essere sostituito da solfato di magnesio (magnesio): in un bicchiere di acqua minerale (la bottiglia dovrebbe essere aperta prima per far fuoriuscire il gas), sciogliere 60 grammi di magnesio (se il peso è inferiore a 80 kg), o 80 grammi di magnesio (se il peso è superiore a 80 kg). Al magnesio si può aggiungere un po' di succo di limone così è più piacevole da bere. Bere l'acqua con il magnesio tutta d'un fiato e nell'arco dell'ora successiva bere 6-7 bicchieri di acqua minerale. Poi fare l'automassaggio dell'addome. Dopo essere andati in bagno per l'ultima volta, mangiare un po' di pappetta di riso senza sale, eventualmente con l'aggiunta di un po' di burro. Dopo il pasto è utile fare un bagno caldo e andare a dormire, evitando ogni attività fisica. In caso di disturbi, nausea, malessere generale, prendere 2 cucchiaini di Polysorb in un bicchiere d'acqua (20 pastiglie di carbone attivo), e fare un clistere (1 o 1,5 litro).
- 6.08: digiuno umido con Polysorb (1 cucchiaino in 1 bicchiere di acqua tiepida oppure 10 pastiglie di carbone attivo) 3 volte al giorno.
- 7.08 consumare composta di frutta secca (acqua in cui sono state precedentemente messe a bollire albicocche secche, prugne secche, mele essiccate), pappette liquide di cereali, zuppe di verdure.
- Dopo una settimana, fare un digiuno umido di 2 giorni con assunzione di Polysorb (carbone attivo) (1 cucchiaino di Polysorb in 1 bicchiere di acqua tiepida oppure 10 pastiglie di carbone attivo) 3 volte al giorno.
- Dopo una settimana, fare 3 giorni di digiuno umido ma senza assumere Polysorb (carbone attivo). Se durante il digiuno comparissero dei malesseri, eseguire un clistere purificante.
- L'importante, al primo giorno di uscita, è consumare solo composta (acqua) di frutta secca, pappette e zuppe di verdure. E' CATEGORICAMENTE VIETATO CONSUMARE SPREMUTE FRESCHE DI FRUTTA, FRUTTA E VERDURE CRUDE !!
- Nella quarta settimana di agosto fare un giorno di digiuno secco. Durante il DS si possono fare abluzioni con acqua fredda 3 volte al giorno ma la temperatura dell'acqua deve essere inferiore a 11 gradi. Solo in questo caso la temperatura del corpo salirà fino a 40 gradi, il che innesca un potente e ulteriore processo di depurazione.

SETTEMBRE

- Prima settimana: fare un digiuno secco di 36 ore
- Seconda settimana: fare un digiuno secco di 48 ore
- Terza settimana: fare un digiuno secco di 48 ore
- Quarta settimana : fare un digiuno secco di 60 ore

OTTOBRE

- All'inizio di ottobre effettuare un digiuno secco di 3 giorni + 3 giorni di uscita. Quindi, fino al 25 ottobre, bere bicarbonato di sodio: 1 cucchiaino di un bicchiere d'acqua (temperatura dell'acqua circa 60 gradi) Dall'8.10 al 25.10 fare clisteri col caffè: in 1 litro di acqua versare 3 cucchiaini da tavola di caffè macinato fresco e far bollire per 15 minuti, quindi filtrare e far raffreddare fino a 36 gradi. Farne 5-7 clisteri a giorni alterni (meglio la mattina).
- Dal 27.10 al 30.10 bere una limonata renale per una migliore acidificazione del sangue: versare il succo di 3-4 limon in 1 litro di acqua, aggiungervi miele a piacere e bere durante tutto il giorno.
- Il 31.10 alle 8 del mattino entrare in DS. Una giornata di DS va dalle 8:00 alle 8:00 del giorno successivo. In molte fonti si raccomanda di uscire la sera, ma con il digiuno secco la terapia agisce soprattutto di notte quindi bisogna uscire al mattino..
- MODALITA DI USCITA: Si incomincia a bere l'acqua (che idealmente dovrebbe essere scongelata, o di fonte o "di rugiada" v. monografia) molto lentamente, nell'arco di quindici minuti. E' di vitale importanza bere lentamente, deglutire sorso per sorso, lentamente. L'ultimo sorso deve essere deglutito al quattordicesimo minuto. Bere un bicchiere d'acqua in meno di dieci minuti è molto rischioso. I sistemi di consumo idrico possono non essere in grado di assorbirla e il rischio è come minimo quello di svenire. Nell'arco di due ore vanno così bevuti otto bicchieri d'acqua. Quindi ci si può lavare i denti. In casi molto rari accade che i primi sorsi d'acqua causino nausea. Se è così, ogni singolo sorso d'acqua dovrebbe essere tenuto in bocca, mescolato con la saliva e poi ingerito dopo 20 - 30 secondi. Mentre si beve si può fare una doccia. Dopo la doccia si possono fare abluzioni con acqua fredda e quindi si può fare un bagno con infusi di erbe (8 minuti) ma non con acqua calda. Mentre ci si lava bisogna continuare a bere l'acqua fino alle 12. Alle 12 – consumare acqua di frutta secca (composta) o acqua dove è stata bollita frutta fresca. Alle 18, per cena – zuppa di verdure.