



DIGIUNO TERAPEUTICO CON OLIO DI COCCO

Cos'è e come farlo

La noce di cocco è uno degli alimenti più salutari presenti in natura dalle straordinarie proprietà nutrizionali e curative.

Dalla noce si ottengono acqua, zucchero, farina, latte, aceto, vino, ma è soprattutto l'olio di cocco a rendere speciale questo frutto.

Perché l'olio di cocco è diverso dagli altri oli?

La sua struttura chimica, formata da molecole di acidi grassi di media lunghezza (MCT), lo rendono diverso rispetto ad altri oli che siamo abituati a portare in tavola. Non necessita inoltre degli acidi biliari ed enzimi pancreatici per essere degradato. Grazie a questa sua natura, l'olio di cocco:

- ✔ è molto più digeribile
- ✔ viene facilmente assorbito da parte dell'intestino
- ✔ facilita l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K
- ✔ aiuta i minerali calcio, magnesio e ferro ad essere meglio assorbiti
- ✔ ha un profondo effetto detossificante sul fegato
- ✔ ha spiccate proprietà antibatteriche, antivirali e antifungine



Come purificare a fondo fegato ed intestino?

Aumenta la tua capacità di trasformare il cibo in vero nutrimento ed energia per le tue cellule ed aiuta il tuo organismo a depurarsi attraverso il

Digiuno terapeutico di tre giorni con olio di cocco e succo di limone



Quando è consigliato effettuare il digiuno?

Questo digiuno è una pratica molto potente ed è consigliabile farla dopo che il corpo si sia affrancato dalla dipendenza dei carboidrati e non sia più in balia del picco glicemico.

Per questo è consigliabile effettuarlo dopo qualche settimana di Reset o dopo averlo concluso: sarà molto più facile per te da sostenere e i risultati saranno migliori.

Puoi ricorrere a questa strategia per potenziare gli effetti del Reset, purificare velocemente e a fondo tutto l'organismo, e in modo particolare se:

- ✔ hai problemi di malassorbimento (affiancare alla dieta SCD)
- ✔ hai una forte disbiosi o altre malattie infiammatorie a carico dell'intestino
- ✔ vuoi migliorare l'assorbimento e la funzionalità digestiva
- ✔ hai il fegato congestionato
- ✔ vuoi prendere peso
- ✔ vuoi ripulire l'organismo dai parassiti, funghi e candida

Come fare il digiuno terapeutico con l'olio di cocco

Durante i tre giorni di digiuno dovrai consumare una grande quantità di olio di cocco vergine e biologico. La dose consigliata va dagli 8 ai 12 cucchiaini al giorno che assumerai un po' alla volta durante la giornata.

<https://www.energyfoods.it/prodotto/olio-di-cocco>

Lo potrai accompagnare da una miscela di acqua e limone che preparerai così:

in una pentola o contenitore capiente aggiungi:

- ✔ ½ litro di succo di limone o lime premuto
- ✔ 3,5 litri di acqua minerale
- ✔ 2 cucchiaini di sale rosa dell'Himalaya

Travasa la limonata ottenuta in più bottiglie e riponile nel frigorifero.



Durante il digiuno riscalda una o più tazze di limonata e:

- ✔️ aggiungi a fuoco spento, la quantità di olio di cocco liquefatto che desideri, uno o due cucchiaini. Ricorda che 3 cucchiaini equivalgono ad 1 cucchiaio.
- ✔️ oppure se preferisci, prendi direttamente la dose di olio di cocco e bevi la limonata subito dopo.

Inizia a berne una tazza la mattina appena sveglio per poi continuare ad intervalli di due o tre ore, fino la sera.

Dato che l'olio di cocco è piuttosto energetico, sospendine l'assunzione tre o quattro ore prima di andare a letto.

Indicazioni generali

- ✔️ È probabile che all'inizio sentirai un po' di fame, ma questa sparirà già al secondo giorno.
- ✔️ Puoi alternare la limonata a semplice acqua, l'importante che tu beva molto.
- ✔️ Il digiuno è un'occasione per purificarsi profondamente ed in questa fase di disintossicazione il corpo rilascia in circolo molte tossine prima di espellerle.
- ✔️ Sintomi della purificazione in atto possono manifestarsi durante o nei giorni immediatamente successivi al digiuno: leggero mal di testa, nausea, la comparsa di qualche brufolo, muco nelle feci.
- ✔️ Quest'ultimo è la prova tangibile che ti sei liberato o ti stai liberando dai parassiti intestinali.
- ✔️ Puoi ripetere questa forma di digiuno curativo di tre giorni, più volte l'anno avendo cura di seguire un'alimentazione a basso contenuto di zuccheri e carboidrati.
- ✔️ Dopo il digiuno puoi continuare ad assumere l'olio di cocco come alimento integrante della tua dieta quotidiana.

Trovi ulteriori informazioni sulle straordinarie proprietà nutrizionali e curative dell'olio di cocco nel libro del Dottor Bruce Fife "[Le eccezionali proprietà curative della noce di cocco](#)" Macro edizioni.

