

Disintossicati e Guarisci con l'Oil Pulling – di Bruce Fife

Disintossicati e Guarisci con l'Oil Pulling: tutte le malattie iniziano in bocca

Disintossicati e Guarisci con l'Oil Pulling: c'è chi usa  altri tipi di olio, come ad esempio l'olio di girasole bio, ma vediamo qui un anteprima in attesa dell'uscita del libro.

Curare con l'olio d'oliva e limone, l'ideale per la mattina appena svegli, stanchi e senza voglia di fare niente.

Mescolare olio d'oliva e limone aiuta a disintossicare e purificare il corpo.

Un ottimo rimedio conosciuto fin dai tempi antichi che non si dovrebbe trascurare. Sai tutto quello che può fare da solo un semplice cucchiaino di olio e limone? Scoprilò qui!

Prepara un cucchiaino di olio d'oliva e limone e prenditi cura della tua salute

Come sai, l'olio di oliva è fondamentale e utile nella dieta mediterranea. Ha acidi grassi essenziali che ci permettono di affrontare, ad esempio, il colesterolo cattivo, è anche un ottimo modo per purificare il corpo dalle tossine. Si chiama oro liquido così apprezzato da Greci e Romani, l'elemento indispensabile per la nostra vita quotidiana. Il momento migliore per beneficiare dell'olio d'oliva è al mattino,

vediamo perché.

Per combattere la stitichezza

E' l'ideale. Se si combinano olio di oliva e limone si può lubrificare la mucosa digestiva e a sua volta può attivare la funzione del fegato e della cistifellea. Questo semplice rimedio ci protegge dall'interno e agisce come un potente antiossidante in grado di sbarazzarsi di sostanze tossiche. Attiva la digestione e aiuta a rimuovere tutto ciò di cui abbiamo bisogno.

Effetto cardioprotettivo

Come ho già accennato, l'olio d'oliva è ricco di acidi grassi, elementi benefici per il nostro corpo, riattiva la circolazione, eliminando l'eccesso di colesterolo cattivo. E' anche un ottimo anti-infiammatorio e una protezione, in combinazione con il limone ci dà ottime vitamine. Questo è il motivo per cui si raccomanda, anche i più piccoli ne possono beneficiare prendendo questa semplice abitudine, un cucchiaino di olio d'oliva con tre gocce di limone.

Problemi articolari o reumatici

Il suo segreto sta nelle proprietà anti-infiammatorie. Se siamo coerenti e lo prendiamo ogni giorno combattiamo i dolori articolari. Potrai stare molto bene iniziando la giornata con questo "oro liquido".

Per bilanciare il fegato e la cistifellea

Questo è uno dei dati più importanti. Ci sono molti momenti in cui ci sentiamo gonfi, pesanti, troppo stanchi e svogliati. Possiamo avere il corpo "intossicato" da una dieta povera o forse da qualche problema di depurazione, un fattore cagionante principalmente per sovraccarico di fegato e cistifellea. Che cosa possiamo fare?

Per combattere questa stanchezza e il disagio, soprattutto al mattino, niente di meglio di 1 cucchiaino di olio extravergine e limone. E' ottimo iniziare a prendere appunti su questo semplice rimedio se ti svegli con la bocca pastosa e dal gusto acido. Ci sono giorni in cui abbiamo dormito male, la digestione diventa po' più lenta e talvolta con mal di testa.

Il tuo corpo è intossicato ed è il momento in cui si esegue un reset. Semplicemente olio di oliva extravergine, un cucchiaino con 3 gocce di succo di limone. Dopo mezz'ora possiamo fare colazione. E quanto meglio si può stare!

Scarica l'estratto del libro!

