

# ALESSANDRA VICARIO

– TERZA EDIZIONE AMPLIATA –



**SCOPRI  
DETOX PROFONDO**

IL PRIMO METODO  
CON RISULTATI  
MISURABILI

**DISINTOSSICA LA TUA VITA**  
CON IL METODO **DETOX PROFONDO**

ALESSANDRA VICARIO

# DISINTOSSICA LA TUA VITA!

con il metodo  
Detox profondo

---

TERZA EDIZIONE AMPLIATA

---



OM EDIZIONI



Detox Profondo® – Disintossica la tua vita® di Alessandra Vicario

© DURGA Ltd

®2019 ADDIO TOSSINE [www.addiotossine.com](http://www.addiotossine.com)

Immagine di copertina Pixabay – Progetto grafico: ©Lerario Design

©2023

OM EDIZIONI

Tutti i diritti letterari ed artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla legge 11 marzo 1975 dei diritti d'Autore.

3ª Edizione - ampliata

Stampato in Italia nel mese di gennaio 2023 presso

Graphicolor snc, via Cesare Sisi 2 – 06012 – Cerbara (PG)

OM EDIZIONI

Via I Maggio, 3/E – 40057 Quarto Inferiore (BO) – Italy

Tel (+39) 351 8129089 – (+39) 051 767079

[info@omedizioni.it](mailto:info@omedizioni.it)

[www.omedizioni.it](http://www.omedizioni.it)

ISBN 978-88-32299-34-2

# DETOX PROFONDO

---

## DISINTOSSICA LA TUA VITA

UN METODO RIVOLUZIONARIO, SEMPLICE E ALLA PORTATA DI TUTTI, PER GIUNGERE AL DETOX PROFONDO E VIVERE UNA VITA ALL'INSEGNA DEL BENESSERE E DELLA SERENITÀ

Ogni giorno introduciamo nel nostro organismo più sostanze tossiche di quante il corpo riesca a smaltirne, affaticando l'organismo. Per non parlare delle tossine più nocive che ci procuriamo da soli attraverso i nostri pensieri e che, secondo la Medicina, hanno sul corpo gli stessi effetti di quelli causati da agenti tossici esterni. La conseguenza è l'accumulo nelle cellule di veleni che generano quei disturbi anche gravi, che chiamiamo "malattie". Centrifugati, succhi, bevande miracolose sono solo palliativi e non risolvono il problema.

In questo libro Alessandra Vicario ci prende per mano e ci mostra, secondo una metodica ormai consolidata, come liberarci dalle tossine fisiche ed emozionali con informazioni, consigli, esercizi pratici e un doppio audio gratuito, il tutto corredato da basi scientifiche dettagliate, ma esposte in modo semplice e di immediata applicazione.

*A Dadda e Tommi,  
figli e compagni di viaggio della nostra sottile complicità animica*

Nessuno può dirti a quale altezza potrai elevarti.  
Neppure tu lo saprai, fino a che non avrai dispiegato le ali!

## PREFAZIONE

Io sono un pubblicitario. Negli anni 80- 90 lavorando in brainstorming creavo pubblicità come “un cuore di panna se vuoi” oppure “Hurra! Hai mai provato Hurra?”... E poi ho girato il mondo con Megan Gale e mi sono divertito un sacco. Ma un pubblicitario è un comunicatore, che deve cercare di portare la sintesi in comunicazione di quello che vede, di quello che sente, di quello che prova, della storia che c'è dietro il prodotto e trasferirlo alle persone. Non è sempre un compito facile, perché a volte le cose da raccontare sono tante e la sintesi è più complessa, come oggi in cui mi sono trovato di fronte ad una persona con una esperienza incredibile, che ha un metodo come il Detox Profondo, molto ricco da raccontare. Però, da bravi comunicatori, bisogna provare il prodotto. E io l'ho provato. Devo dire che mettere i piedi in questa bacinella con questa musica meravigliosa, rilassante, essere guidati e accompagnati da Alessandra in questo percorso è stato prima di tutto molto, molto piacevole, ma la sorpresa più grande è stata quando, alla fine del trattamento, ho aperto gli occhi e ho visto che cosa c'era nella bacinella o meglio, quello che i miei piedi avevano buttato fuori nell'acqua, le tossine, la sporcizia, non so come definirli, perché veramente sono rimasto molto scioccato da quello che il mio corpo ha immagazzinato, che da un punto di vista fisico estetico mi ha colpito molto. L'ho sentita come un'esperienza di purificazione, anche grazie al lavoro energetico che fa parte del metodo. Da lì ho capito anche l'importanza del nome Detox Profondo. Ora, non so cosa darei per farlo una volta alla settimana... e spero ci sia un operatore Detox Profondo vicino a casa mia! Un'esperienza da provare? Sì! Se siete persone sensibili alla pulizia del vostro corpo, neutralizzando le tossine, questa esperienza è da fare.

Quando ho incontrato Alessandra ho incontrato prima di tutto la sua voce: carina, gentile, disponibile, di un femminile elegante... e poi ci ha invitati a Malta, nella sua casa meravigliosa, in contatto con la natura; ci ha accolti cucinando un sacco per noi, ma alla fine da lei emergeva una energia femminile sacra, pulita, e la voglia di donare agli altri, un po' come le grandi shakti indiane.

Anche se Alessandra ha acquisito molto nelle sue incredibili esperienze, quello che mi rimane di lei è la sua umiltà fatta persona, con la sua voce particolare, fin troppo educata nel chiedere le cose. E non scherzo, perché invece sono abbastanza abituato come pubblicitario, come comunicatore, a trovarmi di fronte a donne molto forti ed esigenti che prendono l'aspetto del maschile e del "devo essere forte", cosa che le fa diventare poco eleganti. Invece con Alessandra, nonostante le sue esperienze manageriali con grandi aziende e una famiglia importante, la sua scelta è stata di donare agli altri la sua esperienza attraverso il coaching, cioè accompagnare le persone a tirar fuori il meglio, dando degli obiettivi, e anche attraverso questa avventura fantastica del Detox Profondo. Quello che mi ha colpito di Alessandra sono tutte le esperienze che ha fatto e la voglia di offrire agli altri quello che lei ha imparato nella vita. Veramente una donna a 360 gradi.

Alessandra ha la certezza che le coincidenze non accadano per caso, ma che accada invece quello che lei chiama 'la sincronicità' che ha permesso a lei di scoprire questo mondo, ma soprattutto che permetterà a voi di entrare in contatto con l'universo di tutte le informazioni che questo libro contiene.

Sono molto felice di poter dire alcune cose su questo libro, anche se alcune cose non bastano, perché questo libro contiene cultura, scienza, ma soprattutto il dare e l'aiutare gli altri.

Leggendo questo libro scoprirete come parlare con i due cervelli in voi, quello nella testa e l'altro nella pancia, di come le tossine possono danneggiare il vostro corpo, ma anche di come concretamente neutralizzare queste tossine.

Come si legge in queste pagine, tra le cose che noi non vediamo c'è il campo elettromagnetico: *"non lo vediamo, ma senza il campo elettromagnetico non si telefona"!*

Il mio invito per voi è proprio di leggere questo libro e immaginare questo affascinante campo elettromagnetico fatto di consigli, fatto di suggerimenti concreti per aiutarvi a vivere meglio.

Mi ha catturato che Alessandra abbia parlato del silenzio e quindi il consiglio che vi do è proprio quello di leggere questo libro nel silenzio; forse in quel silenzio voi troverete anche tutte le vostre insicurezze nascoste, ma sicuramente anche tutte le risposte e le informazioni che questo libro vi può dare.

Aperte questo libro, aperte questa porta e fate entrare la saggezza e soprattutto le informazioni concrete e anche un filo magiche di questo mondo del Detox Profondo, che porta a scoprire la concretezza di come neutralizzare le tossine.

La magia è quella cosa che non ha la conoscenza razionale e in questo libro ci sono entrambi questi aspetti fantastici da accogliere delicatamente dentro di voi.

*Maurilio Brini*

Direttore creativo, autore negli anni '80 – '90 dei principali spot Televisivi (Urrà, Omnitel-Vodafone, Cornetto Algida, Saiwa, Findus, Gardaland e molti altri).

# PREFAZIONE

Sono naturopata e lavoro da diversi anni nell'ambito delle Discipline bio-naturali, una passione che è nata dapprima come percorso personale di ricerca e comprensione (quando le risposte ai miei interrogativi non mi soddisfacevano più e il mio corpo si ribellava con tanti disturbi che non capivo) e che ora porto avanti con dedizione e amore per il prossimo.

L'incontro con Alessandra Vicario rappresenta per me la prova inequivocabile che sì, siamo tutti interconnessi, e che se solo lasciamo agire l'Universo con la sua infinita e meravigliosa intelligenza, tutto si incastra in maniera armonica e anche solo una breve chiacchierata al telefono può aprire orizzonti sconfinati e traboccanti amore.

Ho avuto l'onore e il piacere di leggere questo libro quando era solo una bozza e non finirò mai di ringraziare Alessandra e l'Universo per questo dono.

Quando si legge un libro che tratta di benessere, ci si può trovare davanti agli argomenti più disparati, ma soprattutto trattati o in maniera troppo tecnica – solo per addetti ai lavori – o troppo banale. Il primo impatto con questo testo è stato per me folgorante: finalmente argomenti che dovrebbero essere materia di studio nelle scuole, affrontati con rigore scientifico, con spunti concreti, riportando ricerche condotte da grandi luminari e pubblicate su riviste autorevoli in ambito scientifico, ma in maniera accessibile a tutti. Semplice, ma mai banale! Perché la Fisica Quantistica è in ogni nostra azione, in ogni pensiero, non qualcosa al di fuori di noi; a dire il vero, siamo proprio noi. Ma allo stesso tempo non è un concetto da sposare perché di moda, senza comprendere di cosa in realtà si stia parlando. E questo libro coniuga in maniera mirabile due aspetti molto importanti, soprattutto quando si parla di benessere: la scienza e l'accessibilità.

Com'è possibile? Perché da ogni riga traspaiono due elementi che, non ho alcun dubbio, ognuno coglierà leggendo questo libro: la preparazione e la conoscenza di chi diffonde il messaggio e, cosa che sono certa non mancherà di coinvolgervi, la passione, il cuore, il sorriso e l'amore con cui l'Autrice affida nelle mani di ognuno di noi uno strumento chiaro, pratico, testato, efficace, per prendere in mano davvero la nostra vita e cambiarla in positivo. Ma cambiarla davvero!

Che questo libro possa essere per ognuno di noi il seme di una pianta che crescerà rigogliosa: la nostra vita.

*Barbara Crocetti*

# INTRODUZIONE

Nulla di quello che sto vivendo oggi era nei miei progetti, o almeno inizialmente credevo di non averlo pianificato e che il mondo quantico mi fosse venuto a cercare mentre ero impegnata in altre cose. Ma poi in fondo, riflettendoci a mente fredda, se noi poniamo semi nel terreno, come il desiderio di essere di sostegno per gli altri usando le nostre competenze “al servizio” di un progetto più grande, arriva un momento in cui questi semi germogliano e trovano strane modalità per coinvolgerci, seguendo a volte strade davvero inaspettate!

Oggi però mi dico che in questo caso ci sarebbe voluta davvero molta fantasia per immaginare come sarei arrivata a creare un metodo quantistico per detossificare concretamente le persone anche da pensieri che li bloccavano dall’aver una vita più felice e appagante! Se penso poi a quando iniziai a formare persone già straordinarie, per farle diventare esseri speciali e di luce grazie a un’onda quantica... beh, questo sarebbe stato troppo anche per la mia fervida creatività! Ora i partecipanti al Master diventano Operatori Detox colmi di amore e desiderio di aiuto, che viene subito appagato da tante richieste. Loro riescono a replicare il metodo creato e lo fanno con naturalezza, apportando poi gli stessi benefici a chi chiede aiuto nel detox psicofisico. Tutto questo è entusiasmante!

Ho sempre lavorato con un occhio attento alle nostre potenzialità umane, ma in quel periodo ero focalizzata nel fare carriera, e, dato che lavoravo con aziende di prestigio, devo ammettere che *me la tiravo* anche un pochino. Il mio desiderio, però, di trasformare la mia modalità lavorativa aziendale (tradizionale) in un approccio orientato a generare in chi affiancavo competenze manageriali, ma amorevoli, mi ha aiutato ad apportare negli anni quei risultati che

hanno poi fatto in loro la differenza. Nonostante però continuassi a lavorare principalmente in ambito aziendale, la mia anima olistica continuava a scalpitare per voler emergere ancora di più.

Proprio a causa della vita impegnativa che vivevo allora, ogni due anni circa avevo preso l'abitudine di andare a isolarmi per dieci giorni in un convento per ritrovare "me" nel silenzio e... alternare lo scrivere alla meditazione, evadendo così dagli intensi ritmi cittadini. La mia vita quotidiana era infatti davvero colma di impegni, tra la formazione in giro per le città d'Italia, le giornate di consulenza aziendale e le sessioni di coaching che si susseguivano una dopo l'altra durante il giorno con soli 10 minuti di intervallo.

Assaporavo quel momento magico da poter dedicare a me stessa: dieci giorni in solitudine senza alcun orario e senza avere desiderio di cibo! Durante quei giorni ogni tanto le suore preoccupate mi bussavano dietro la porta dicendomi: «Dottoressa, non vuole mangiare qualcosa?». La fame è sempre l'ultimo dei miei pensieri quando sono immersa in qualcosa che mi appassiona, ma la sera mangiavo con piacere le loro verdure piene di... dedizione!

Ricordo una volta, in un convento dell'entroterra marchigiano, la superiora, donna tutta d'un pezzo, mi accolse dicendo: «Domani mattina mi dirà se vuole scappare via!». «Scappare da cosa?». Lei rispose: «Le persone in genere hanno paura del silenzio». Sì, sapevo che il silenzio accende il volume delle proprie insicurezze, ma io adoravo quel silenzio assoluto, lo sognavo per mesi prima di poter prendere il mio piccolo trolley e il computer verso una nuova avventura solitaria!

Certo, in passato era piacevole per me vivere la pace di quei momenti silenziosi immersa in verdi vallate, ma devo ammettere che, da quando vivo a Malta davanti alla mia amata baia, non ho più nessun desiderio di evadere dalle città e cercare conventi!

## DALL'INFORMAZIONE ALLA TRASFORMAZIONE

Quell'anno, invece, una serie di incredibili "coincidenze" mi portarono a cambiare repentinamente la sede del convento, pur

avendo già effettuato la mia prenotazione. Per impegni impreveduti avrei dovuto cercarne uno vicino al luogo da raggiungere. Aprii internet e inserii le varie chiavi di ricerca in quella zona: *convento + posto isolato + vicino alla città dov'era richiesta la mia presenza + circondato dal verde*. Mi venne in soccorso Google Satellitare per spiare furtivamente quella sede. Mi chiedevo: «Ma perché mi sta accadendo questo contrattempo?». Perché proprio in quel posto è accaduto un incontro che ha portato alla realizzazione di ciò che è descritto in questo libro! In quella sede un'ospite asiatica mi propose di provare un trattamento immergendo i miei piedi in acqua calda, nella quale sollecitava con una forchetta la fuoruscita di olio essenziale dalla buccia di un limone, ponendomi in bikini, totalmente avvolta in un lenzuolo, testa inclusa. Lei pregò accanto a me per tutto il tempo. Lì per lì mi sembrò insolito, ma dopo aver terminato quella singolare esperienza, il mio corpo iniziò a sudare (era inverno e io soffro intensamente il freddo!) e sentii qualcosa che si alleggeriva in me. Dal giorno successivo, durante le mie meditazioni iniziarono ad affiorare idee e nuove tecniche da sviluppare che andavano nella direzione di un nuovo metodo e il tutto accadeva senza che io facessi alcuna fatica perché ciò si verificasse! Conoscevo la sensazione di accogliere messaggi in quella modalità, ma qualcosa di nuovo stava capitando.

Anche se è inappagabile il mio desiderio di scoprire sempre nuovi modi per apportare benefici alle persone, probabilmente, se non fosse stata una religiosa, non le avrei dato le attenzioni che invece le ho prestato nei giorni successivi e non avrei appreso nuove informazioni tanto preziose. Mi raccontò di sé, dicendomi che nel luogo da cui proveniva lei curava senza medicine. I giorni che seguirono in quella sede si alternarono tra un “me” docente di piccoli seminari che la dolce superiora mi aveva chiesto di tenere per le suore – dopo aver saputo dal mio sito quale fosse il mio lavoro – e un “me” discendente di insolite lezioni in cui apprendevo quella inaspettata modalità di aiuto. E la notte scrivevo.

Per la prima volta, grazie a questa “coincidenza”, mi si apriva un nuovo modo di osservare il percorso olistico-energetico-quantico che studiavo da tanti anni e nonostante la religiosa mi dicesse di

apprendere molto da me, in realtà io ero consapevole che stavo attingendo a informazioni molto preziose. Il seguito è una storia nota e mi ha portato a mettere insieme le tre fasi del Detox Profondo Olistico, che hanno ampliato un metodo ventennale consolidato, nato dagli studi di un'azienda americana in cooperazione con ricercatori svizzeri e filippini sulle tossine fisiche e che collaborava proprio con il team della religiosa asiatica, integrandolo con la connessione al campo intangibile, i cui dati metodologici si "scaricavano" come da un file invisibile durante le mie meditazioni mattutine, al fine di equilibrare o neutralizzare le tossine emozionali. Come troverai nel libro, a volte l'intangibile è tale solo perché noi vogliamo inserirlo nel nostro schema predeterminato, ma nella realtà fa parte del nostro quotidiano. Infatti, citando le parole del dr. Tonelli, scienziato di fama internazionale: «È un po' come il campo elettromagnetico, noi non vediamo il campo elettromagnetico, ma senza campo non si telefona!».

Quell'incontro ha cambiato radicalmente i miei progetti, inserendone un altro che non avrei mai immaginato possibile da attuare nel mio percorso lavorativo, fino a quel momento orientato prioritariamente al Coaching Manageriale che tutt'oggi svolgo con passione e successo. Nel tempo successivo a quell'episodio, però, ho continuato a lavorare come prima, seguendo la precedente attività lavorativa del Coaching, sviluppando in sordina il nuovo progetto olistico al quale davo poca importanza. Ma l'universo aveva altri piani per me. Mentre mi stavo occupando del lancio di un progetto di Self Coaching online ([www.yescoaching.com](http://www.yescoaching.com)), improvvisamente tutti volevano seguire anche l'altro: il Detox! E le cose si sono costruite davanti ai miei occhi, prima ancora che potessi comprendere cosa stesse realmente accadendo. Eh, le coincidenze! Beh, ora ti posso confessare che io non ho mai creduto nelle coincidenze, ma nella sincronicità, che funziona solo se ci mettiamo in una determinata frequenza (e questo è l'argomento principale del Self Coaching)

Le stesse persone che si avvicinano a questo metodo come potenziali Operatori Detox sembrano quasi attratte da una calamita e pronte a dispiegare le loro ali verso una nuova armonia e serenità,

oltre che verso un lavoro appagante nel quale si guadagna facendo la cosa più bella del mondo: aiutare gli altri!

## Qual è il contenuto del libro?

In questo libro troverai alcuni spunti per poter dischiudere una porta dentro di te; da quello spiraglio potrai fare un primo passo verso un nuovo equilibrio interiore. Troverai molti concetti che ti apporteranno piccole consapevolezze oltre a strumenti utili, tra cui alcuni semplici esercizi e due audio gratuiti da scaricare online, da ascoltare per più giorni, che hanno aiutato molte persone a trasformare le loro “tossine emozionali” in modo concreto.

Ho voluto evitare di approfondire eccessivamente alcuni argomenti per lasciare che il libro scorresse velocemente nella lettura, dandoti comunque tante informazioni che potrebbero apportare un modesto cambio di prospettiva e punti di vista differenti nella routine quotidiana.

La mia speranza è che questo libro ti spinga ad approfondire gli argomenti trattati per capire che c'è sempre una possibilità di scelta verso una vita più serena e immaginare che ciò che ci sembra a volte impossibile può al contrario essere trasformato, talvolta in tempi brevi, mutando la prospettiva dalla quale stai osservando ciò che accade.

Il Master che ispira questo libro consente alle persone di apprendere come aiutare gli altri in ambito olistico, grazie al metodo quantico che è parte del Detox Profondo, uno tra i migliori e riconosciuti metodi nel campo DETOX, che apporta un immediato e intenso cambiamento sia in chi si sottopone alle sessioni Detox che agli Operatori Certificati che lo eseguono.

*Alessandra Vicario*

## CAPITOLO 1

# COME NEUTRALIZZARE LE TOSSINE FISICHE ED EMOZIONALI

È stata proprio una giornata difficile. Sei arrivato in ritardo su tutto. Hai litigato con la prima persona che ti è capitata a tiro e tutti intorno a te erano davvero tesi oggi: ognuno aveva da ridire con gli altri. Ti è venuto mal di testa, lo stomaco è sottosopra, hai qualche doloretto qua e là che ogni tanto affiora e ora ci si mette anche lo specchio a dirti che hai le maniglie dell'amore, la cellulite o troppo peso.



Ma perché hai tutti questi disagi fisici? Perché... il tuo corpo sta reagendo! Sì, ma a cosa? Se provi questi disagi, certamente da qualche tempo hai accumulato tantissime tossine, sia fisiche che emozionali.

## Tossine emozionali? Ci mancavano anche queste!

Il tuo corpo cerca di pulirsi come può, spostando queste tossine presenti in te dai tuoi organi in veri e propri depositi, che nel tempo generano problemi fisici.

Il corpo cerca di gestire il più possibile tutte le tossine che trova nel tuo organismo e tu gliene procuri moltissime giorno dopo giorno, spesso inconsapevolmente. Ma... cosa sono le tossine e come posso pulirle? Lo scoprirai leggendo questo libro!

Quando provi disagi fisici, quello che ti sta accadendo è che il mal di testa, il mal di stomaco, i tuoi doloretto sparsi e tanti altri sintomi che scopri di avere ogni giorno, sono una difesa che mette in atto il tuo organismo. Il quartier generale, cioè chi decide, sono i tuoi due cervelli.



**Eh, sì, perché tu hai due cervelli in un solo corpo:** quello che è nella testa e quello che è nella tua pancia, ovvero l'intestino. Questi due cervelli, per difenderti dalle tossine, decidono di collaborare

per aiutarti a digerire... i tuoi pensieri pesanti! Loro collaborano, a modo loro, ma tu stai collaborando con il tuo corpo?

La cattiva notizia è che, purtroppo, anche non volendo, tu inserisci nel tuo organismo tossine in ogni momento della giornata! Ma andiamo per gradi. Vediamo prima cosa sono le tossine.

Le tossine sono tutto ciò che danneggia le cellule del tuo corpo e, a causa di ciò, le particelle acide generate da una dinamica difensiva del tuo organismo alterano il *ph acido-basico del corpo*, limitano l'ossigeno nelle cellule, oltre a creare un blocco alla possibilità di essere connessi al proprio potenziale.

Hai mai sentito parlare di acidosi? E del suo contrario: l'alcalosi?

La prima ti dice che il corpo grida: «Help! Help! Aiuto!».

Ti riporto la descrizione di Wikipedia: «*Per acidosi in campo medico si intende un aumento dell'acidità, ovvero sia un incremento della concentrazione di ioni idrogeno di un qualsiasi fluido o tessuto – ma per lo più nel plasma sanguigno – con conseguente abbassamento del pH. Si definisce acidosi quando il pH arterioso scende al di sotto del valore di 7,35*».

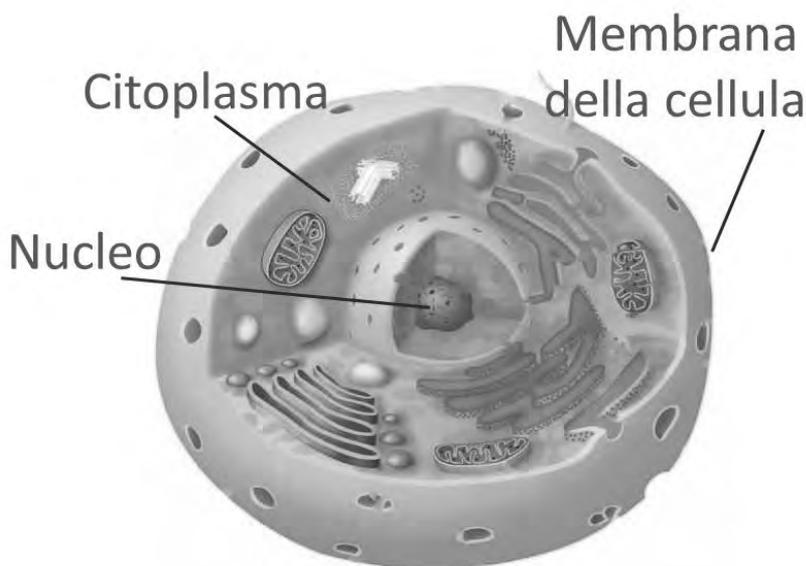
La seconda è quella di cui tutti ormai parlano in Italia: cercare una modalità per eliminare le particelle acide, cioè le tossine, per portare il corpo a essere più alcalino.

## Alcalino? Ah, sì, di questo ne hai sentito parlare!

Per poterti difendere dal tuo stesso corpo intasato di tossine, è utile farti capire come le assumi. Ci sono molti modi purtroppo per riempirti ogni giorno di tossine: attraverso il cibo (a causa dei prodotti che usano oggi per conservare il grano e i legumi, l'aspartame, i conservanti, i coloranti... ecc.); attraverso alcune medicine (i cosiddetti "effetti collaterali"); dall'aria inquinata; dai deodoranti (attenti all'alluminio); da creme detergenti aggressive (attenti ai parabeni...); dall'acqua (fluoro, cloro, arsenico e altre sostanze chimiche nocive nell'acqua del rubinetto, e il discorso peggiora addirittura nell'acqua confezionata nelle bottiglie di plastica! Sapevi infatti che la data di scadenza che trovi nelle bottiglie di acqua non si

riferisce all'acqua stessa, cioè al contenuto, ma al contenitore, quindi alla bottiglia in plastica? Hai mai letto la scadenza prima di bere quest'acqua? Insomma il corpo, ahimè, non riesce a non assumere tutte queste sostanze tossiche e ne è ormai saturo. È saturo anche di metalli pesanti (attenti ai toner delle stampanti), pesticidi, erbicidi e la lista potrebbe proseguire, ma te la risparmio.

La cellula è stata creata (grazie a Dio... letteralmente) per essere una brava lavoratrice e per accantonare tutta questa roba malefica. Nel nostro corpo abbiamo una comunità di 50 trilioni di cellule e ogni cellula presenta al suo interno ogni funzione del nostro corpo.



Ogni cellula è da considerare come un essere umano in miniatura e svolge una funzione utile per la salute dell'intero organismo: riceve dei nutrimenti ed espelle le scorie. Ogni cellula lavora in sinergia con le altre, come una comunità che coopera in modo sano e amorevole, in armonia, per il bene di tutte le altre cellule. Fino a che le cellule funzionano in questo modo, tutto va per il meglio e noi stiamo bene in

salute. Ma arriva un momento in cui, riempiendosi di tossine, le cellule perdono ossigenazione e in questo caso non riescono più a liberarsi dai rifiuti tossici, quindi il corpo inizia ad accumulare particelle acide (tossine), che generano colesterolo, adipe e tutte quelle situazioni che provocano nel nostro corpo quei sintomi che vengono poi curati ovviamente con le medicine e che noi chiamiamo “malattie”.

**Dirai: «AIUTO! Come faccio a non riempirmi di tossine se le inserisco in me a mia insaputa?».**

C'è un problema, serio: non stiamo parlando solo di tossine fisiche. Le tossine più nocive... te le procuri da te, si tratta delle tossine emozionali e queste sono le più pericolose, anche se la medicina tradizionale da poco ha iniziato a riconoscerlo. Come te le procuri? Attraverso i tuoi pensieri. Molte persone si fanno coinvolgere dal rancore, dall'amarezza, dall'astio, dall'odio, dal pensiero di vendetta, dal giudizio verso ciò che fanno/dicono gli altri. La gestione dei tuoi pensieri negativi parte dalla testa, ma i pensieri intossicano tutto il tuo corpo e quindi ne risente ogni sua parte.

**Forse dirai: «Ma questo che c'entra con le tossine del corpo?».**

È ormai dimostrato che anche le tossine emozionali sono tutti rifiuti che danneggiano direttamente le cellule del corpo e che sono la causa di seri disagi che vive il corpo stesso. Oggi nel mondo sono molti i medici che seguono ormai concretamente questo tipo di studi. Il dr. Deepak Chopra è uno di questi e, grazie ai risultati che ottiene sui suoi pazienti nel Chopra Center in California, dimostra che sono proprio queste la causa della maggior parte di malattie anche gravi.

Chopra afferma che: *«Il corpo e la mente sono inseparabilmente connessi. I pensieri negativi e positivi, insieme con i nostri desideri più profondi, creano simultanee reazioni fisiche nel corpo».*

Se hai seguito inoltre la Nuova Medicina Germanica, sai che

anche questa disciplina parte dal presupposto che ogni malattia è causata da un trauma emotivo che ci coglie impreparati, cioè ci prende in contropiede e agisce nel corpo creando quel disequilibrio che genera la malattia. Non che questa sia una scoperta del tutto nuova, date le dichiarazioni della medicina allopatrica che da decenni esplora spesso le malattie psicosomatiche, ma oggi la malattia psicosomatica viene affrontata in un modo finalmente innovativo che apporta risultati consolidati.

In un portale italiano<sup>1</sup> che si occupa di psicologia, si legge infatti: «*Alcuni **sintomi fisici** (es: dolori gastrointestinali, cefalea, dolori articolari, dermatiti, ecc.) a volte non trovano una spiegazione organica né un riscontro negli accertamenti medici approfonditi, nonostante causino una **sofferenza soggettiva** spiacevole e dolorosa per cui un intervento psicologico è particolarmente indicato*».

Negli ultimi anni quindi, anche in Italia molti medici stanno seguendo questo percorso esponendosi direttamente nell'assegnare un nome a questi pensieri "tossici" definendoli "tossine emozionali". Uno di questi è il dr. Giuseppe Cocca, Medico chirurgo, scrittore e conferenziere, che si impegna quotidianamente nell'affrontare l'importanza di eliminarle dalla nostra mente. Il dr. Cocca sottolinea quanto le tossine emozionali assorbono la nostra energia e quanto questo non consenta al corpo di effettuare processi di disintossicazione naturale. Lui afferma che ciò dipende da tre aspetti:

1. Le nostre rappresentazioni mentali, preoccupazioni, rancori o pensieri negativi;
2. l'alimentazione;
3. il movimento e il rilassamento.

Ecco perché è indispensabile comprendere l'importanza di COME eliminare dal corpo sia le tossine fisiche che quelle emozionali.

---

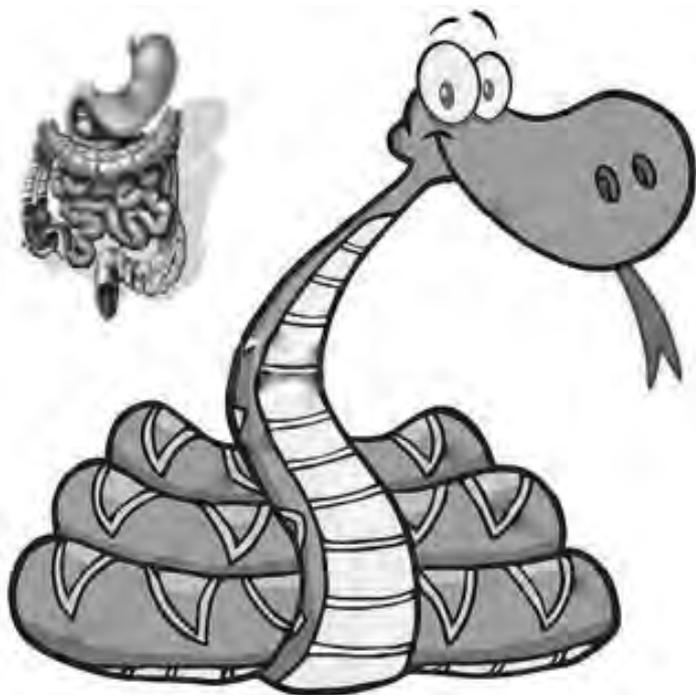
<sup>1</sup> Studio Psicologo Torino. *STUDIO PSICOLOGO CON. TE.* [Online] <https://www.studiopsicologo-torino.it/disturbi-trattati/malattie-psicosomatiche/> (22)

Ma allora posso restare sano se tolgo le tossine?

Sì! Ma sai come fare? Per esempio, se hai mal di stomaco, pensi che “gestendo la tua mente” tutto si risolverà. E pensi di farlo con un semplice atto di volontà. Magari! Il vero colpevole non è il cervello nel cranio, ma l’altro cervello, quello che non è stato scoperto fino alla metà del 19° secolo, e che contiene un sistema nervoso separato ed è così complesso da essere stato soprannominato “il secondo cervello”: l’intestino. Il suo problema, però, è di essere troppo altruista (scoprirai il perché più avanti).

Il tuo intestino – e anche il mio – è un lungo serpente di circa 9 metri, che si estende dentro la tua pancia (che schifezza detto così...): è un serpentello buono, però, e vive per difenderti... da te stesso.

**Lo chiameremo amichevolmente Jack! ☺**



Jack funziona grazie a 500 milioni di neuroni (!!!), in quanto la digestione è un affare complicato, quindi ha senso avere una rete di nervi dedicata per sorvegliarlo. È proprio Jack, il tuo serpentello buono, che è responsabile della tua voglia di patatine, cioccolato e biscotti (non sa che tu li prendi pieni di conservanti) e te li chiede per compensare una serie di sottili disagi che provengono dai tuoi pensieri, o meglio **dai tuoi pensieri e dalle tue emozioni!**

Jack svolge un ruolo molto importante nel tuo benessere fisico e mentale e a volte collabora con l'altro cervello (quello nella tua testa), altre volte no, diventando indipendente e scegliendo da sé le sue strategie per farti stare male il meno possibile. Ma non sempre ci riesce. Comunque Jack è destinato a svolgere un ruolo importante, sia nella felicità umana che nella tristezza. I ricercatori ci dicono che, proprio come il cervello più grande in testa, questo sistema invia e riceve impulsi, registra le esperienze e risponde alle emozioni. Insomma: l'intestino Jack ha una mente propria!<sup>2</sup>

Quando si tratta quindi di nostri stati d'animo, di decisioni e comportamenti, il cervello nella tua testa non è l'unico a creare i tuoi pensieri! Sappiamo per certo ormai che le malattie provengono da disagi relazionali ed emozionali.

Immagina una donna che venga malmenata dal proprio partner, che non vada d'accordo con lui e sia sempre infelice. Sente – e si ripete continuamente – che proprio non può digerire le tensioni che percepisce nei confronti di quella persona. Eppure, per una ragione qualsiasi, continua a vivere con quella persona – o perché le sue convinzioni non le consentono di lasciarla andare o perché non ha la possibilità materiale o la maturità di prendere una strada diversa – ed è costretta continuamente ad affrontarla. Anche la medicina allopatrica (quella tradizionale quindi) ha osservato che, come risultato, la donna potrebbe sviluppare problemi fisici più o meno gravi come una cattiva digestione, un'ulcera o un tumore.

---

<sup>2</sup> Il “sistema nervoso enterico”, come indicato da Michael Gershon, presidente del Dipartimento di Anatomia e Biologia Cellulare presso la New York-Presbyterian Hospital / Columbia University Medical Center, un esperto nel settore emergente della neurogastroenterologia e autore del libro del 1998 *il secondo cervello* (HarperCollins) (19)

Quello che sta dicendo oggi la scienza è che, se hai problemi fisici, una digestione difficile, un frequente mal di stomaco, oppure se soffri di mal di testa frequenti, stitichezza... si dovrebbero risolvere prima i problemi che stanno dietro agli stati d'animo.

**Quello che percepisci è l'effetto di ciò che accade in te, NON la causa.**

Non ho mai amato i proverbi, ma sembra che provengano dalle nostre nonne e bisnonne, che la sapevano lunga. E quando ci dicono che: «I mal di testa sono legati a sentimenti viscerali», non sono poi così lontani dalla realtà!

Facciamo un esempio. Quando provi paura, questa emozione avvisa anche il nervo vago di alzare il livello dei circuiti della serotonina nell'intestino. Quindi, dopo questa stimolazione, l'intestino va in panico e crea, per esempio, la dissenteria (volevo essere meno diretta, ma... insomma, si parla di un vero attacco di diarrea!). Allo stesso modo, se ti senti sopraffatto da un turbamento, provi un senso di “soffocamento” emozionale (cioè si cerca di contenere questa emozione) e i nervi dell'esofago, troppo stimolati da questo sentimento, provocano in te una difficoltà a deglutire. Insomma, tutti i segnali di stress che partono dal cervello (posto nella testa) possono andare ad alterare la funzione delle cellule e in particolare agiscono sul nervo tra lo stomaco e l'esofago<sup>3</sup> con conseguenti disagi nel corpo! Chiaro ora?

Per anni si è ritenuto che analisi sanguigne effettuate in laboratorio rilevassero solo i disagi fisici e non fossero di nessun aiuto per una diagnosi di eventuali scompensi psichici. Recenti studi medici hanno dimostrato invece l'esistenza della correlazione di cui stiamo parlando. Anche la depressione, che non è altro che uno

---

<sup>3</sup> William Whitehead, PhD, professore di medicina e professore aggiunto di psicologia presso la University of North Carolina (25).

stato d'animo, può ormai essere monitorata proprio con un semplice prelievo. Quindi, se ignori questi sentimenti che generano stress, tristezza, rabbia, rancore, la tua mente subconscia deve trovare un altro modo per farti arrivare il suo messaggio con cui ti dice: «**Devi chiedere aiuto! Devi superare queste sensazioni che ti danneggiano la vita!**».

Quante volte ti capita di arrabbiarti o di provare rancore per qualcuno? Se seguissi questi suggerimenti, saresti in grado di vedere che le tue esigenze primarie, che partono dal profondo di te stesso, semplicemente non sono state soddisfatte e occorre agire per cambiare questa situazione di disagio.

**I sintomi che provi infatti sono il modo in cui il tuo corpo ti avvisa di come tu sia semplicemente fuori equilibrio.**

Tutto questo è affascinante... ma solo a condizione che, dopo esserne venuto a conoscenza, tu faccia uso delle metodologie utili a sanare i tuoi pensieri e i relativi sentimenti.

Sì, ma COME SI FA?

Ci sono molte strade da poter seguire, ma per essere “pulito” in modo appropriato, è utile **equilibrare sia il tuo corpo che la tua mente, utilizzando ciò che li fa vibrare, cioè l'energia.**

E Addio Tossine è diventata oggi il punto di riferimento in Italia su questo argomento, avendo iniziato come pioniere in questo Paese. Questo purtroppo è sempre stato un mio limite; nonostante in Bocconi mi avessero insegnato che i prodotti dovevano fare la loro comparsa *nel posto giusto al momento giusto*, io ho sempre agito di testa mia, come con YesCoaching.com, partita nel 2002 online dopo 8 anni di un off line obbligato, dato che internet era ancora di là da venire. In quel periodo NESSUNO inseriva nella ricerca su Internet “crescita personale”.

Ma io non ho mai seguito le regole senza prima testarle e quindi nel 2010 commetto lo stesso “errore” realizzando un portale in

italiano con il nome di Addio Tossine, un chiaro richiamo a un concetto che all'estero era già di uso comune: la pulizia dalle tossine. Se fossi stata una persona che si arrende facilmente, avrei mollato. Nessuno cercava la parola "detox" allora.

Nel portale si iniziò a parlare dell'importanza della detossinazione, sinonimo di disintossicare, che significa liberarsi da ciò che intossica: eliminare dall'organismo le sostanze tossiche o nocive, del DETOX quindi! Nessuno ha voluto ascoltare questo argomento per anni, ignorando gli studi pubblicati, i medici referenti e i tantissimi consigli elargiti generosamente e gratuitamente dal sito di AddioTossine.com e che, al contrario, oggi sono seguiti da un nutrito pubblico.

L'Italia è un Paese strano. Addio Tossine è stato il primo canale di divulgazione in Italia a parlare di DETOX. Oggi siamo i più clonati. Abbiamo portato alla conoscenza degli italiani l'importanza del problema dei danni da tossine e la sua soluzione: il Detox Profondo, l'ORIGINALE. Il passaggio dall'essere ignorati al diventare famosi non è stato però graduale, anzi, è stato repentino! Dopo anni di campagne informative totalmente ignorate dalla massa, improvvisamente molte persone hanno iniziato a porre domande su Facebook riguardo a questo argomento e abbiamo toccato i 10.000 utenti nel giro di pochissimi mesi. Abbiamo però iniziato a comprendere che qualcosa stava cambiando nel momento in cui ci siamo resi conto che tutti coloro che ormai parlavano di Detox in Italia usavano come parola chiave proprio "addio tossine". Fummo sorpresi noi per primi. In seguito crebbe il numero di persone che ci seguivano su Facebook, e arrivò il momento in cui molti tra coloro che si occupavano di detox in Italia chiesero la nostra collaborazione, inclusi alcuni medici che si sono interessati al metodo Detox Profondo per studiare come mai i loro pazienti avessero risultati così validi nelle analisi del sangue. È stato allora che abbiamo capito che **noi eravamo diventati un serio punto di riferimento in Italia per difendersi dalle tossine!**

Oggi la parola Detox in Italia è inflazionata, dopo anni di silenzio è diventata una tra le parole chiave più ricercate su Internet, ma l'inganno prosegue ancora. Si cerca di far credere che siano

sufficienti le mille ricette al cetriolo o i frullati magici. È possibile oggi acquistare compresse disintossicanti, tinture, bustine di tè, maschere per il viso, sali da bagno, spazzole per capelli, shampoo, gel per il corpo e lozioni per capelli. Puoi seguire una dieta detox di sette giorni e probabilmente perdi peso, ma questo non ha niente a che fare con le tossine. Se questo però porta la massa delle persone a migliorare il proprio stile di vita ben venga!

Ma torniamo a quello che stavamo dicendo prima: **identificare come puoi fare tu per eliminare le tossine**. Grazie a questo libro verrai guidato passo dopo passo a ritrovare un benessere a volte perduto. Voglio mostrarti prima quello che dicono medici di fama internazionale su questo argomento, in quanto le tossine possono creare nel corpo molti danni.

L'accumulo di sostanze tossiche nel corpo è chiamato in medicina Tossiemia. La tossiemia è considerata oggi (a livello internazionale) pericolosa per la salute.

*«Noi non vediamo fisicamente le tossine quindi non ci preoccupiamo e continuiamo ad accumularle inconsapevolmente nel corpo (attraverso il cibo, l'acqua, l'aria...) fino al punto in cui l'organismo non riesce più a smaltirle, generando la malattia. Ormai dobbiamo imparare a prendere l'abitudine di fare una regolare disintossicazione e rimuovere le tossine, che sono la principale origine dei malanni del nostro secolo». (1)*

Ecco perché nasce *AddioTossine.com* e questo libro! Ma come si svolge un TRATTAMENTO DETOX PROFONDO? Prima voglio mostrarti quello che accade nel tuo corpo.

Generalmente il corpo, che è una macchina perfetta, si

## CONTINUA...



SE TI HA APPASSIONATO QUESTO TESTO FIN QUI...  
FORSE SEI GIÀ DEI "NOSTRI!"  
E PUOI TROVARE TANTE INFORMAZIONI SUL NOSTRO BLOG

**[www.DetoxProfondo.it/Blog](http://www.DetoxProfondo.it/Blog)**

OPPURE CONTATTACI SU WHATSAPP AL 351 806 8140

VUOI SAPERE DI QUALI ALTRI ARGOMENTI PARLA QUESTO LIBRO?  
PIÙ AVANTI TROVI L'INDICE COMPLETO DEL LIBRO (3° EDIZIONE)

**CURIOSO DI LEGGERE LA ENORME QUANTITA' DI  
SUGGERIMENTI DI QUESTO LIBRO?**

USA QUESTO CODICE SCONTO: **SC19PN2358**

SU: [www.ilGiardinoDeiLibri.it](http://www.ilGiardinoDeiLibri.it)

LO AVRAI AL 10% IN MENO PER IL LIBRO CARTACEO - 2° EDIZIONE  
**"DETOX PROFONDO - DISINTOSSICA LA TUA VITA!"**

TROVI INVECE LA 3° EDIZIONE IN KINDLE SU AMAZON (SCONTO DEL 5%)

**ECCO DI SEGUITO L'INDICE COMPLETO DI QUESTO LIBRO:**

# INDICE

Detox Profondo – Disintossica la tua vita	7
Prefazione, <i>di Maurilio Brini</i>	11
Prefazione, <i>di Barbara Crocetti</i>	15
Introduzione	17
1. Come neutralizzare le tossine fisiche ed emozionali	23
2. Il trattamento Detox Profondo	39
3. La prima fase: rilassamento guidato e auto guarigione energetica	41
4. La seconda fase: Detox e Idrogeno Molecolare	45
5. La terza fase: il metodo Quantum Healing Detox	59
6. COVID: una palestra per crescere o un baratro nel quale sprofondare?	61
7. Aspettative e frequenza	77
8. Fisica Quantistica, parte della tua routine quotidiana	83
9. La 4° Fase: frequenze e cambiamento	91
10. L'osservatore sei tu	109
11. Tu nell'Universo	113
12. Un passaggio epocale, il nostro!	115
13. La parola alla Medicina	123
14. Addio Tossine e il Master Detox Profondo	127
15. Testimonianze	129
16. Un piccolo riepilogo	135

17. Perché ci facciamo del male?	137
18. Diventare operativi	141
19. L'Entanglement	147
20. Solo un po' di allenamento	155
21. Non sei fatto di carne e ossa	161
22. Alcune domande per te	181
23. Le dieci regole	185
Note Legali	193
Ringraziamenti	195
L'Autore	197
Note bibliografiche	199

# SEI INTERESSATO A DIVENTARE UN OPERATORE DETOX PROFONDO?



Per essere formato nel Metodo DETOX PROFONDO  
e Diventare Operatore Detox  
vai su [www.DETOXITALIA.IT](http://www.DETOXITALIA.IT)

# PER FARE LA TUA SESSIONE DETOX PROFONDO



vai su

[WWW.DETOXPROFONDO.IT/RICERCA-OPERATORE-  
OLISTICO-DETOX-PROFONDO/](http://WWW.DETOXPROFONDO.IT/RICERCA-OPERATORE-OLISTICO-DETOX-PROFONDO/)

per trovare un operatore nella tua città