



Skin Protocol – Interne Reiniging & Herstel

Huidproblemen zoals eczeem, psoriasis en acne ontstaan niet op de huid zelf, maar zijn een uiting van wat er intern gebeurt. De huid is één van de belangrijkste organen waarmee het lichaam afvalstoffen naar buiten werkt. Wanneer de interne reinigingssystemen overbelast raken, wordt de huid een nooduitgang.

Dit betekent dat echte genezing niet bereikt wordt met alleen externe behandeling, maar door het lichaam van binnenuit te ondersteunen en te ontlasten.

Deze bundle is samengesteld om dat proces te ondersteunen.

Gebruik van de bundle

De Sarsaparilla en Burdock Root mogen samen gekookt worden en vormen één krachtige combinatie voor interne reiniging.

Drink hiervan minimaal 2 koppen per dag om het lichaam consistent te ondersteunen in het afvoeren van afvalstoffen.

De Seamoss dient dagelijks geconsumeerd te worden (2 eetlepels) en kan daarnaast direct op de huid worden aangebracht op probleemgebieden zoals eczeem, psoriasis of acne.

Consistent dagelijks gebruik is essentieel. Onregelmatig gebruik zal het proces vertragen.

Waarom voeding de sleutel is

Het belangrijkste onderdeel van dit protocol is niet de kruiden, maar de voeding die je dagelijks binnenkrijgt.

Zolang het lichaam continu belast wordt met voedingsmiddelen die slijmvormend, verzurend of ontstekingsbevorderend zijn, zal het afvalstoffen blijven aanmaken. Hierdoor blijft het lichaam in een constante staat van opruimen, en zal de huid deze afvalstoffen blijven uitscheiden.



Met andere woorden:

je kunt het lichaam niet reinigen terwijl je het tegelijkertijd blijft vervuilen.

De bijgeleverde voedingsgids is daarom geen advies, maar een essentieel onderdeel van het herstelproces. Wanneer deze richtlijnen niet strikt worden gevolgd, zal het effect van de kruiden aanzienlijk verminderen of volledig uitblijven.

Het proces van herstel

Tijdens dit traject kan het voorkomen dat de huid tijdelijk verergert. Dit is geen terugval, maar een teken dat het lichaam afvalstoffen losmaakt en naar buiten werkt.

Dit is precies wat er moet gebeuren.

Wanneer je in deze fase afwijkt van het protocol — vooral op het gebied van voeding — wordt dit proces onderbroken. Afvalstoffen blijven circuleren in het lichaam en klachten kunnen terugkeren of langer aanhouden.

Consistentie in deze fase bepaalt het uiteindelijke resultaat.

Discipline boven alles

Genezing is geen snelle oplossing, maar een proces dat vraagt om discipline en toewijding.

De combinatie van:

dagelijkse inname van de kruiden

gebruik van seamoss

en het strikt volgen van de voedingsgids

zorgt ervoor dat het lichaam de kans krijgt om volledig te herstellen.

Zonder deze combinatie blijft het lichaam in disbalans.



ITAL NATTY

Alkalische Voeding ALKALINE VOEDINGSGIDS

**TIJDENS HET ONTGIFTEN IS HET VAN GROOT BELANG OM ZOVEEL MOGELIJK
RAUW TE ETEN!**

**VOOR HET BEHOUDEN VAN EEN GEZOND LICHAAM KUNNEN DEZE
VOEDINGSMIDDELEN ECHTER OOK GEKOOKT OF GEBAKKEN WORDEN.**

NOTEN & ZADEN:

- HENNEPZAAD
- SESAMZAAD
- PAPAJAZAAD
- WALNOTEN
- PARANOTEN

OLIE:

- DRUIVENPIT
- AVOCADO
- HENNEPZAAD
- KOKOS (NIET VERHITTEN)
- OLIJF (NIET VERHITTEN)

GRANEN:

- FONIO
- AMARANTH
- WILDE RIJST
- QUINOA
- ROGGE
- TEFF

KRUIDEN:

- OREGANO
- TIJM
- ROZEMARIJN
- ANATTO
- KRUIDNAGEL
- KOMIJNZAAD
- KORIANDER (BLAD EN ZAAD)
- ZEEZOUT
- DILLE (BLAD EN ZAAD)
- BASILICUM
- UIENPOEDER
- DASLOOK
- PIMENT
- LAURIER
- DRAGON
- CAYENNEPEPER
- HABANERO/ADJUMA
- ZEEZOUT
- AGAVE
- DADELSIROOP/POEDER



Alkalische Voeding

ALKALINE VOEDINGSGIDS

FRUIT:

- APPELS
- BESSEN (BEHALVE CRANBERRY)
- CHERRYMOYA
- BURROBANANEN
- BABYBANANEN
- KERSEN
- KNIPPA (GUINNEP)
- DADELS
- KEY LIMES
- MANGO'S
- FRAMBOZEN
- PERZIKEN
- PEREN
- AARDBEIEN
- TAMARINDE
- KOKOSNOOT
- MELOENEN
- PAPAJA
- ZUURZAK (SOURSOP)
- PRUIMEN
- DRUIVEN (MET PIT)
- VIJGEN
- CACTUSVIJG
- BRAMEN

GROENTE:

- RUCOLA
- AVOCADO
- POMPOEN
- PORSELEIN
- PAPRIKA
- SLA (ALLES BEHALVE IJSBERG)
- KORIANDER
- KIKKERERWTEN
- BITA WIRI
- KLAROEN (CALLALOO)
- GEMBERWORTEL
- LENTE-UITJES
- BOERENKOOL
- ZEEGROENTEN
- OKER
- UIEN
- PADDESTOELEN **GEEN SHITAKE!**
- ROMA EN CHERRYTOMATEN
- COURGETTE
- KOMKOMMER
- CHAYOTE
- SOPROPO
- ANTROEWA
- KOUSEBAND
- OLIJVEN
- NOPAL CACTUS