ALLENA IL BENESSERE

GUIDA OPERATIVA

ANTI PARASSIQUANTUM



VIA I PARASSITI

Il protocollo bio-quantico per la purificazione

MARCO MORETTO

SOMMARIO

PRIMA DI INIZIARE 5

CAP. 1 **L'INVITO ALL'ATLETA DEL BENESSERE** 8
Una visione integrata: ANTI-PARASSIQUANTUM 8

CAP. 2 **LA CURA DEL TUO TERRITORIO** 10
Cosa sono e come scelgono la loro dimora 10
L'intelligenza silenziosa: riproduzione e sopravvivenza 11
Quando un'infezione c'è davvero 11
I benefici che molte persone riferiscono 12

CAP. 3 **L'ALCHIMIA FISICA DI FEXO** 14
La tecnologia liposomiale 14
Le tre funzioni della coalizione vegetale 14
Le ricerche 16
Un sistema integrato di protezione 17

CAP. 4 **IL SALTO QUANTICO CON LIMBIC ARC** 18
Oltre la materia: il corpo come antenna 18
Il progetto ANTI-PARASSIQUANTUM: informare per trasformare 19
Benefici del lavoro informativo 19

CAP. 5 **LA SINERGIA PERFETTA (MATERIA + ENERGIA)** 21
Il dialogo tra l'Architetto e il Costruttore 21
Due piani, una sinergia 22
Benefici della sinergia 22
Oltre il singolo risultato: la presenza 22

CAP. 6 **IL PROTOCOLLO OPERATIVO (CIRCA 60 GIORNI)** 24
1. Il protocollo fisico: FEXO (15 – 7 – 15) 24
2. Il protocollo quantico: Limbic Arc (14 – 8 – 14 – 8 – 14) 25
La sinergia: il grande disegno 25
L'importanza della costanza 26

CAP. 7 **I CODICI DELLA MENTE IN AZIONE** 27
Il Codice quantico ANTI-PARASSIQUANTUM in 6 Step 27
Il rituale dei 5 sensi: ancorare la sovranità 29

CAP. 8 **LA BUSSOLA DEL RINNOVAMENTO** 30
L'osservazione consapevole: lo stato di grata aspettativa 30
Quando ti senti stanco: onorare il riposo 31
I segnali emotivi e la chiarezza della mente 31
Annotare le vittorie 31

CAP. 9 **IL TUO NUOVO INIZIO** 32
La scelta della consapevolezza 32
Gli strumenti per la tua trasformazione 32
Il servizio, in trasparenza 33
Un ultimo messaggio di fiducia 33

IL DIARIO DELLE VITTORIE: ANTI-PARASSIQUANTUM 34
Parte 1 · L'inizio: test di partenza 34
Parte 2 · Il diario settimanale delle vittorie 34
Parte 3 · Il test di maestria: test finale 39

APP. A **FEXO: LE 3 FUNZIONI E LE PIANTE** 40
Funzione 1 · Contrasto agli ospiti dissonanti 40
Funzione 2 · Depurazione del corpo 41

Funzione 3 · Protezione degli organi....42

APP. B **INGREDIENTI PLUS DI LIMBIC ARC....43**
Funzione 1 · Contrasto agli ospiti dissonanti (azione antimicrobica)....43
Funzione 2 · Depurazione del corpo (drenaggio e supporto emuntoriale)....44
Funzione 3 · Protezione degli organi (rigenerazione e scudo antiossidante)....44

HO PREPARATO PER TE 2 INFOBOOST....46

FONTI E RIFERIMENTI....47

ENTRA NEL MONDO DI «ALLENA IL BENESSERE»....49

DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ E CONSAPEVOLEZZA

«La conoscenza è il primo passo verso la libertà; la consapevolezza è il ponte che la trasforma in benessere.»

— Marco Moretto

Questa guida ha uno scopo informativo ed educativo. Le informazioni e le pratiche che trovi qui vogliono sostenere il tuo percorso di consapevolezza e il tuo benessere.

Il percorso ANTI-PARASSIQUANTUM si affianca alle tue scelte e non sostituisce il parere, la diagnosi o il trattamento di un medico. Gli integratori non sono farmaci e Limbic Arc non è un dispositivo medico. Le esperienze riportate sono individuali e i risultati possono variare da persona a persona.

Ti invito a rivolgerti sempre a un professionista della salute per ogni questione che riguarda la tua condizione fisica. Praticare questo metodo è un atto di libertà e di responsabilità personale: l'Atleta del Benessere sei tu.

© 2026 Marco Moretto · Allena il Benessere · Tutti i diritti riservati.

NOTA IMPORTANTE

PRIMA DI INIZIARE

Qualche riga di buon senso, per camminare con più sicurezza

UN CONTROLLO, PRIMA DI TUTTO

Questa guida parla di parassiti, ma non è uno strumento di diagnosi. Prima di assumere un integratore può essere utile sapere se, e di quali parassiti, si tratta: il medico può proporti esami specifici, per esempio l'esame parassitologico delle feci.

Parlane con il medico se hai diarrea o dolori addominali che durano nel tempo, sangue o muco nelle feci, perdita di peso senza una ragione, febbre, stanchezza marcata o anemia, oppure sintomi comparsi dopo un viaggio in zone tropicali. Per i bambini, rivolgiti sempre al pediatra.

PRIMA DI ASSUMERE FEXO O ALTRI INTEGRATORI

Chiedi il parere del medico o del farmacista se sei in gravidanza o in allattamento, se hai meno di 18 anni, se assumi farmaci (in particolare anticoagulanti, antiaggreganti, antidiabetici o immunosoppressori, perché alcune piante possono interagire), se hai malattie del fegato o dei reni, epilessia, allergie note a piante o ai salicilati, o se devi sottoporti a un intervento.

Alcune piante dell'elisir, come assenzio, tanaceto e salvia, contengono tujone, una sostanza che ad alte dosi può essere tossica. Leggi sempre l'etichetta e il libretto ufficiale del prodotto e rispetta le dosi indicate.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Se in questo periodo ti senti in ansia, giù di morale o attraversi pensieri che ti spaventano, puoi parlarne con una persona di fiducia o con un professionista. In caso di emergenza chiama il 112. Telefono Amico Italia: 02 2327 2327.

DUE PIANI, SEMPRE DICHIARATI

In queste pagine distinguo due modi di conoscere. Il **piano che si misura** (biologia, abitudini, studi) è accompagnato da fonti numerate, che trovi in fondo alla guida. Il **piano che si sperimenta** (energia, frequenze, informazione quantica) non si misura con gli strumenti di laboratorio: te lo presento come visione e come esperienza, con la libertà di verificarlo su di te.

DEDICA

«A te, che hai scelto di essere protagonista del tuo spazio interiore.»

Dedico questo lavoro a chiunque senta il richiamo della purezza. A chi ha compreso che il corpo è un tempio da accudire e che merita di essere abitato dalla propria luce originaria.

Questa guida è per te, che cerchi con costanza e hai deciso di lasciare andare ogni interferenza per tornare a risplendere. Che la tua determinazione sia la chiave che apre ogni cellula alla vitalità, e che il tuo cammino verso la sovranità biologica sia colmo di scoperte meravigliose.

RINGRAZIAMENTI

«La gratitudine è la frequenza che sigilla ogni guarigione e trasforma il nutrimento in miracolo.»

— Marco Moretto

Il mio ringraziamento più profondo va all'**Intelligenza Innata**, quella saggezza silenziosa e potente che guida ogni battito del tuo cuore e ogni processo di guarigione, attendendo solo di essere ascoltata.

Ringrazio le **36 Intelligenze Vegetali** racchiuse nell'elisir FEXO: maestri alchemici che, con generosità millenaria, offrono la loro forza per ripulire il nostro terreno biologico e proteggere i nostri organi vitali.

Ringrazio la tecnologia di **Limbic Arc**, che nella mia esperienza permette di dialogare con il linguaggio delle frequenze e di rafforzare la nostra connessione con il campo delle infinite possibilità.

Infine, ringrazio **te**. Grazie per la tua fiducia e per il coraggio di intraprendere questo viaggio di pulizia e rinascita. La tua scelta di stare bene è un dono che fai a te e, per riflesso, a chi ti sta vicino.

Tanta buona energia!

Marco Moretto

CAPITOLO 1

L'INVITO ALL'ATLETA DEL BENESSERE

Un percorso da vivere con curiosità e a modo tuo

«Il segreto del cambiamento è concentrare tutta la tua energia non nel combattere il vecchio, ma nel costruire il nuovo.»

— Dan Millman, Way of the Peaceful Warrior (1980)[19]

Caro Atleta del Benessere,

se hai tra le mani questa guida, forse una parte di te è pronta per un passo importante. Ti do il benvenuto in uno spazio di possibilità, dove la saggezza della natura incontra, nella visione che condivido, le scoperte più recenti sulla fisica e sulla mente.

In tanti anni di lavoro nel mondo del benessere e del rilascio emotivo ho accompagnato molte persone nelle loro sfide con la vitalità. Una cosa è emersa con forza: la rigenerazione prende slancio quando smettiamo di sentirci spettatori e iniziamo ad allenarci in modo attivo. Il corpo, come ogni atleta, risponde alla costanza, alla cura e alle scelte di ogni giorno. Ti propongo di assumere il ruolo di Atleta del tuo benessere.

Una visione integrata: ANTI-PARASSIQUANTUM

Il progetto che stai per conoscere nasce da una visione integrata, che vede l'essere umano come un'antenna capace di ricevere e trasmettere informazioni. A volte, in questa antenna, possono comparire delle «interferenze» che ne disturbano il segnale. L'obiettivo è accompagnare il tuo sistema verso il suo equilibrio naturale.

Per farlo ho affiancato due strumenti:

1. **La Forza della Materia (FEXO):** un elisir liposomiale che raccoglie 36 estratti vegetali, pensati per nutrire e sostenere il tuo terreno biologico.
2. **La Potenza dell'Informazione (LIMBIC ARC):** una tecnologia che, nella visione di questo percorso, invia al tuo campo energetico il «blueprint», cioè il progetto, di uno stato di salute.

Perché unire due piani?

Sul piano che si misura, la PNEI (Psiconeuroimmunologia) studia da decenni i legami tra mente, sistema nervoso e difese immunitarie [15]. Sul piano che si sperimenta, la mia esperienza è che corpo e informazione dialoghino. In questa guida tengo separati i due piani e ti dico sempre quale dei due sto raccontando.

Offrire al corpo le piante di FEXO e, insieme, lavorare sull'informazione con Limbic Arc è come dare a un atleta sia l'alimentazione giusta sia il programma di allenamento: nella mia esperienza i due aspetti si sostengono a vicenda.

Ti accompagno a scoprire come questa sinergia possa sostenere l'assorbimento dei nutrienti e la tua energia vitale. Ogni sfida affrontata finora può diventare un invito a riscoprire il tuo potere interiore: puoi imparare a dare una richiesta chiara alla tua biologia. La palestra è aperta, e i materiali sono di buona qualità.

Se ti va, iniziamo.

CAPITOLO 2

LA CURA DEL TUO TERRITORIO

Comprendere gli ospiti dissonanti per ritrovare la vera vitalità

«La purezza interiore è il silenzio in cui l'anima può finalmente ascoltare sé stessa.»

— Marco Moretto



Nel viaggio verso la sovranità biologica è utile guardare con onestà e precisione a ciò che, per troppo tempo, può essere rimasto nascosto nel nostro sistema.

Quelli che comunemente chiamiamo parassiti, nel mio linguaggio preferisco chiamarli **Ospiti Dissonanti**: organismi con una propria intelligenza di sopravvivenza che, nella mia visione, vibrano a una frequenza opposta a quella della tua salute.

UN PO' DI CONTESTO

I parassiti intestinali sono un tema reale di salute pubblica. Secondo l'OMS, le infezioni da elminti trasmessi dal suolo sono tra le più comuni al mondo e colpiscono soprattutto le comunità con scarsi servizi igienici e di acqua pulita [10]. Le infezioni lievi spesso non danno sintomi; quelle più intense possono causare diarrea, dolori addominali, malnutrizione e anemia [10].

Per sapere se c'è un'infezione servono esami specifici: questa guida non sostituisce la diagnosi del medico.

Cosa sono e come scelgono la loro dimora

Gli ospiti dissonanti non sono un errore della natura. In biologia agiscono come «spazzini» dell'ecosistema, soprattutto dove il terreno è debole, congestionato o carico di residui.

Nella visione naturopatica del «terreno biologico», quando il corpo accumula stress, tossine o eccessi alimentari queste presenze possono trovare condizioni più favorevoli per moltiplicarsi.

Non vivono solo nell'intestino, come spesso si crede. Alcuni, grazie alla loro capacità di adattamento, possono raggiungere altri organi attraverso il sangue e il sistema linfatico e, in casi specifici e documentati dalla medicina, anche il sistema nervoso centrale. Dipende molto dalla specie.

L'intelligenza silenziosa: riproduzione e sopravvivenza

La sfida principale sta nella loro capacità di persistere. Ecco alcune strategie che la biologia descrive, e alcune osservazioni che arrivano dall'esperienza:

- **Biofilm protettivi:** alcuni microrganismi formano strutture protettive, i biofilm, che li rendono meno raggiungibili dalle difese dell'organismo.
- **Cicli di vita complessi:** le uova e le cisti di certi parassiti possono restare dormienti nei tessuti per periodi anche lunghi.
- **Sottrazione di nutrienti:** alcuni parassiti consumano risorse a tuo discapito; per esempio gli anchilostomi causano una perdita cronica di sangue e quindi anemia [10].
- **Nebbia mentale:** molte persone si sentono «annebbiate» (brain fog) e cercano una causa. Le possibilità sono tante, dal sonno allo stress all'alimentazione, e vanno valutate insieme al medico.
- **Desideri alimentari:** alcune persone riferiscono un forte desiderio di zuccheri e lieviti durante periodi di squilibrio intestinale. È un fenomeno con molte cause, su cui i dati nell'uomo sono ancora limitati: lo racconto come esperienza, non come regola.

Quando un'infezione c'è davvero

Quando un'infezione parassitaria è presente e consistente, il corpo può trovarsi a gestire un costante dispendio di risorse:

1. **Sottrazione di nutrienti.** I parassiti possono compromettere lo stato nutrizionale in più modi [10]. La stanchezza che senti non è per forza mancanza di volontà: può avere cause che vale la pena indagare con il medico, per esempio una carenza di ferro.
2. **Equilibrio intestinale.** Parassiti e microbiota intestinale interagiscono e possono modificarsi a vicenda, con effetti sulla risposta immunitaria locale [11].

3. **Sovraccarico per l'organismo.** Fegato e reni lavorano intensamente nel filtrare. Nelle infezioni importanti, soprattutto da alcuni trematodi, la letteratura descrive danni a reni e fegato [12][13].

Che cosa dice la letteratura scientifica

Ti riporto alcuni studi pubblicati. Gran parte dei dati riguarda malattie diffuse soprattutto in aree tropicali e subtropicali: li condivido per completezza dell'informazione, non per spaventarti.

RENI

Una revisione su *Nature Reviews Nephrology* descrive complicanze renali (danno renale acuto, glomerulonefrite, disfunzione tubulare) in malattie parassitarie come malaria, schistosomiasi, leishmaniosi e malattia di Chagas, e le associa a esiti peggiori [12]. Una revisione sistematica sulle distomatosi epatiche segnala danni renali negli animali e nell'uomo [13].

INTESTINO

Una revisione del 2024 su *Pathogens* descrive come elminti e protozoi intestinali contribuiscano alla malnutrizione e interagiscano con il microbiota e con la risposta immunitaria [11].

EFFETTI SUL PIANO GENERALE

Una revisione su *EBioMedicine* riporta che alcuni elminti (schistosomiasi, opistorchiasi, clonorchiasi) sono riconosciuti come cancerogeni attraverso l'infiammazione cronica [14]. Sono infezioni ben diverse da quelle più comuni nei nostri Paesi: per ogni dubbio, diagnosi e terapia spettano al medico.

I benefici che molte persone riferiscono

Intraprendere un percorso di pulizia con il protocollo ANTI-PARASSIQUANTUM significa, nella mia visione, inviare un messaggio di chiarezza a ogni tua cellula. Le persone che lo hanno seguito mi riferiscono, tra le altre cose (sono esperienze individuali e i risultati variano):

- **Più energia:** una sensazione di forza vitale più stabile, di leggerezza e di prontezza all'azione.
- **Più chiarezza e focus:** pensieri più limpidi, maggiore capacità di decidere e di restare nel «Qui e Ora».
- **Più calma emotiva:** un sistema nervoso che ritrova serenità, con reazioni meno intense.

- **Un sistema in equilibrio:** l'immagine che uso è quella di passare da una modalità di «allerta costante» a una di «vigilanza armoniosa».

Prendersi cura del proprio territorio biologico è un atto di amore verso di sé. È ciò che permette al tuo «giardino interiore» di fiorire, affinché ogni nutriente e ogni pensiero che coltivi possa dare i suoi frutti migliori.

Siamo pronti a scoprire come la sapienza delle piante possa accompagnarci in questo viaggio.

CAPITOLO 3

L'ALCHIMIA FISICA DI FEXO

Le 36 intelligenze vegetali

«La natura non fa nulla di inutile; ogni pianta è una stringa di codice scritta per la nostra evoluzione.»

— Liberamente ispirato ad Aristotele

Per prenderti cura del tuo terreno ho scelto un alleato: **FEXO**. Immagina questo elisir non come un semplice prodotto, ma come una «coalizione» di 36 piante e componenti naturali.

Ognuna porta con sé una tradizione d'uso e una specifica informazione; insieme, agiscono in modo coordinato per sostenere la pulizia del tuo terreno biologico.



La tecnologia liposomiale

Una delle sfide dell'integrazione è l'assorbimento: una parte dei principi attivi può degradarsi nell'ambiente gastrico prima di agire. FEXO è formulato con tecnologia liposomiale: i principi attivi vengono racchiusi in microscopiche sfere di fosfolipidi, i liposomi, simili alle membrane delle nostre cellule.

In letteratura i sistemi di rilascio come i liposomi sono studiati proprio per migliorare la biodisponibilità dei composti di origine vegetale [8]. Gli stessi studi ricordano però che il rilascio orale con liposomi ha limiti di stabilità e di produzione [9]. Per questo ti propongo di considerare la tecnologia liposomiale come un'opportunità, non come una garanzia.

Le tre funzioni della coalizione vegetale

Le 36 piante lavorano insieme e possiamo raggrupparle in tre funzioni. Qui ne cito alcune; l'elenco completo è in appendice, alla sezione «FEXO: le 3 funzioni e le piante».

1. La funzione di contrasto

Queste piante sono tradizionalmente usate per rendere il terreno intestinale meno ospitale per gli ospiti dissonanti.



- **Tanaceto e Assenzio maggiore:** nella tradizione erboristica sono usati come vermifughi; in laboratorio hanno mostrato attività su alcuni parassiti [1][2].
- **Noce nera e Neem:** la noce nera è ricca di juglone, studiato in un modello animale di infezione da protozoi [3]; il neem è usato tradizionalmente per sostenere le difese.
- **Chiodi di garofano:** ricchi di eugenolo, tradizionalmente associati all'azione sulle uova dei parassiti intestinali.

2. La funzione di drenaggio e depurazione

Una volta contrastate le interferenze, è utile accompagnarle all'esterno con dolcezza.



- **Bardana e Centella asiatica:** sostengono il drenaggio linfatico e la rigenerazione dei tessuti.
- **Cannella e Genziana:** stimolano la digestione e le secrezioni digestive.
- **Moringa e Aloe arborescens:** apportano nutrienti e sostegno alle mucose.

3. La funzione di consolidamento e protezione

Mentre il corpo si depura, è utile nutrire e proteggere i distretti vitali.



- **Cardo mariano e Curcuma:** tradizionalmente usati per il sostegno del fegato.
- **Amla e Zenzero:** l'amla è ricca di vitamina C e di antiossidanti; lo zenzero ha un'azione digestiva e termogenica.
- **Equiseto e Ortica:** forniscono minerali e sostengono i tessuti connettivi e i reni.

Le ricerche



Qui raccolgo alcuni studi pubblicati su riviste scientifiche indicizzate in PubMed e su altre banche dati. Sono studi su singole piante o estratti: **non riguardano FEXO nel suo insieme** e, in molti casi, sono stati condotti in provetta o su animali.

Li riporto per mostrarti dove la ricerca sta guardando, non per promettere un risultato.

1. Azione su elminti (vermi)

- ***Tanacetum vulgare* (Tanaceto).** In uno studio in vitro, un estratto della pianta a 200 µg/mL ha causato la morte di tutti i vermi adulti di *Schistosoma mansoni* esaminati in provetta; il componente principale dell'olio essenziale era il β-tujone. Gli autori concludono che la pianta è una potenziale fonte di composti schistosomicidi [1]. Si tratta di una prova di laboratorio su una specie, non di uno studio sull'uomo.
- ***Artemisia absinthium* (Assenzio maggiore).** Uno studio in vitro e su topi infettati da *Hymenolepis nana* (un cestode) ha mostrato paralisi e morte dei vermi, danni alla loro superficie e una riduzione delle uova nelle feci. I risultati migliori sono stati ottenuti con il farmaco di riferimento, il praziquantel; l'autore definisce quelli dell'assenzio promettenti e invita a ulteriori studi [2].

2. Azione su protozoi e microrganismi

- ***Juglans nigra* (Noce nera).** Il juglone, suo composto caratteristico, è stato studiato in topi con coccidiosi (infezione intestinale da un protozoo, *Eimeria papillata*): ha ridotto l'eliminazione di oocisti, lo stress ossidativo e l'infiammazione e ha favorito il recupero dell'intestino [3].
- ***Allium sativum* (Aglio).** L'allicina, composto dell'aglio, ha inibito la crescita e i biofilm del fungo *Trichosporon asahii* in laboratorio e ha migliorato la sopravvivenza di topi infetti [4]. Lo studio riguarda un fungo, non un parassita intestinale.
- ***Berberis vulgaris* (Crespino).** La berberina è una molecola con una lunga storia d'uso nella medicina ayurvedica e cinese; una monografia la descrive attiva su batteri, funghi, protozoi ed elminti, con impieghi clinici in diarree batteriche e infezioni parassitarie intestinali [6]. Uno studio del 2026 su topi con criptosporidiosi ha valutato la berberina in nanoparticelle e ha osservato una riduzione dell'eliminazione di oocisti [5].

3. Estratti vegetali negli animali da allevamento

- ***Punica granatum* (Melograno).** In uno studio condotto su bovini, bufali, ovini e caprini con nematodi gastrointestinali, un estratto di buccia di melograno ha ridotto la conta delle uova nelle feci del 97% dopo due somministrazioni, contro il 100% dei farmaci di riferimento (ivermectina e albendazolo) [7].

4. La tecnologia liposomiale

Una revisione sulla biodisponibilità dei fitocomposti descrive come sistemi di rilascio quali i liposomi possano aumentare l'assorbimento di molte sostanze [8]; un'altra ricorda che il rilascio orale con liposomi presenta ancora barriere di stabilità e di produzione [9].

> **COME LEGGERE QUESTI STUDI**
> Un risultato in provetta o sul topo è un indizio, non una conferma sull'uomo. Nessuno degli studi citati dimostra che un integratore possa curare un'infezione parassitaria: per quella, la strada è la diagnosi e la terapia del medico.

Un sistema integrato di protezione

FEXO è lo strumento fisico che, con una mia immagine, permette di «cambiare l'acqua al tuo acquario interiore». Quando le molecole delle piante incontrano le tue cellule, inizia un dialogo che prepara il terreno per il passo successivo: l'informazione quantica.

Ogni pianta di questo elisir porta con sé una tradizione e un uso specifico. Se desideri approfondire la composizione, le fonti e le schede tecniche dei 36 alleati, puoi scaricare e consultare il libretto ufficiale FEXO.

Questo capitolo fisico è solo l'inizio. Ora che abbiamo i materiali, scopriamo come la visione dell'informazione possa coordinarli.

CAPITOLO 4

IL SALTO QUANTICO CON LIMBIC ARC

La medicina dell'informazione per la tua integrità energetica

«Se vuoi scoprire i segreti dell'universo, pensa in termini di energia, frequenza e vibrazione.»

— Attribuita a Nikola Tesla

In questo capitolo entriamo nella parte più sperimentale del percorso. Se FEXO rappresenta l'aspetto biochimico, **LIMBIC ARC** è la tecnologia con cui, in questa visione, si lavora sull'informazione.

Come Atleta del tuo benessere puoi imparare a usare uno strumento che, nella mia esperienza, parla il linguaggio delle frequenze.



DUE MODI DI CONOSCERE

Da qui in avanti ti racconto il **piano che si sperimenta**: energia, frequenze, informazione quantica. Non si misura con gli strumenti di laboratorio e non lo presento come dato scientifico: è una visione e una pratica, che puoi mettere alla prova osservando come ti senti. Limbic Arc è un servizio in abbonamento e non è un dispositivo medico.

Oltre la materia: il corpo come antenna

Nella visione di molti ricercatori di frontiera e di diverse tradizioni, ogni molecola, ogni pianta e ogni cellula possiede una propria firma vibrazionale. Prima di essere un insieme di atomi solidi saremmo un complesso campo di informazioni: è l'immagine che questo percorso adotta.

Limbic Arc è una tecnologia che, secondo i suoi sviluppatori, lavora su questo principio. Attraverso una libreria di «progetti energetici» permetterebbe al tuo sistema di ricevere

l'impronta frequenziale di sostanze nutritive senza la loro presenza fisica. Nella visione del campo quantico, l'informazione viaggerebbe oltre i limiti dello spazio e del tempo.

Il progetto ANTI-PARASSIQUANTUM: informare per trasformare

All'interno di questo progetto abbiamo digitalizzato l'essenza vibrazionale delle 36 piante di FEXO per creare l'InfoBoost ANTI PARASSIQUANTUM.

Attivandolo, nella mia visione invii al tuo subconscio e alla tua Intelligenza Innata un segnale costante e coerente: come se il tuo campo energetico venisse «istruito» 24 ore su 24 su come vibrare in risonanza con la purezza e in dissonanza con gli ospiti indesiderati.

La potenza della sinergia: perché unire i due mondi?

In questo percorso l'uso di Limbic Arc e l'integrazione fisica di FEXO sono alleati che operano su piani diversi ma collegati:

1. **L'efficacia energetica (Limbic Arc).** Puoi iniziare il tuo lavoro anche solo attraverso l'informazione. Nella mia esperienza questo prepara il subconscio, abbassa le resistenze e informa il campo energetico: è un modo per chi desidera iniziare a sperimentare la forza delle frequenze.
2. **La base fisica (FEXO).** La materia è il piano su cui si manifesta la nostra esistenza biologica. L'integrazione fornisce al corpo componenti tangibili per l'azione biochimica e per il rinnovamento dei tessuti.

Benefici del lavoro informativo

Sperimentare il lavoro energetico con Limbic Arc può, nella mia esperienza, aiutarti a:

- **Dialogare con il subconscio:** dare indicazioni dirette al tuo mondo interiore, andando oltre il critico interiore.
- **Mantenere il focus:** secondo la tecnologia, l'informazione continua a lavorare anche mentre dormi, mantenendoti sintonizzato sulla frequenza che hai scelto.
- **Ridurre lo stress da cambiamento:** l'informazione prepara il corpo al rilascio, rendendo il passaggio più confortevole.

Sei davanti a una possibilità che fino a pochi anni fa sembrava fantascienza. Che tu decida di iniziare dal piano energetico o di unire subito le due forze, stai compiendo un atto di cura verso di te.

Il progetto ANTI-PARASSIQUANTUM è la tua chiave per un futuro di maggiore libertà. È il momento di attivare il tuo segnale.

CAPITOLO 5

LA SINERGIA PERFETTA (MATERIA + ENERGIA)

Materia ed energia in un unico flusso di vitalità

«Quando la sostanza incontra l'intenzione, il percorso trova il suo ritmo e la rigenerazione diventa un'esperienza più vicina.»

— Marco Moretto



In questo capitolo raggiungiamo il cuore del progetto ANTI-PARASSIQUANTUM. Abbiamo esplorato i due pilastri separatamente: la biochimica di FEXO e la precisione informativa di LIMBIC ARC.

Ora vediamo perché, nella mia esperienza, il loro incontro è la chiave del percorso.

Il dialogo tra l'Architetto e il Costruttore

Per capirlo ti propongo un'immagine: immagina di voler ristrutturare una splendida cattedrale antica, un po' trascurata.

- **FEXO è il Costruttore:** fornisce i materiali migliori, i marmi più puri e gli strumenti più affilati per ripulire le pareti e rinforzare le fondamenta. È la materia che agisce sulla materia.
- **LIMBIC ARC è l'Architetto:** possiede il progetto originale, il disegno di come la cattedrale può tornare a splendere. Nella visione di questo percorso, l'informazione guida il Costruttore su dove posare ogni pietra.

E tu, Atleta del Benessere? Sei il committente e il protagonista: scegli i tempi, l'impegno e le pratiche. Quando affianchi l'informazione energetica alla sostanza fisica, nella mia esperienza il tuo corpo riceve nello stesso tempo i «mattoni» e le «istruzioni di montaggio».

Due piani, una sinergia

Sul **piano che si misura**: la PNEI (Psiconeuroimmunologia) ci insegna che il sistema immunitario e le cellule sono in costante dialogo con il sistema nervoso e con la mente. Un esempio storico è lo studio di Ader e Cohen (1975), che mostrò come le risposte immunitarie possano essere influenzate da processi di apprendimento [15]. Dice che mente e corpo si parlano.

Sul **piano che si sperimenta**: nella visione di questo percorso, l'intenzione focalizzata e l'informazione riducono le resistenze e favoriscono un'accoglienza migliore dei principi attivi. Ad oggi non esistono studi che misurino questo effetto: è un'ipotesi che puoi mettere alla prova osservando come stai.

Il risultato della sinergia, secondo la mia esperienza

Quando uso Limbic Arc insieme a FEXO, le persone riferiscono un percorso più fluido e meno faticoso. Ciascuno dei due strumenti, nella mia visione, sostiene l'altro in un circolo virtuoso.

Benefici della sinergia

Scegliere la via della sinergia può offrire, nella mia esperienza, benefici che la sola integrazione fisica o la sola informazione richiederebbero più tempo per ottenere:

1. **Biodisponibilità informativa.** Si parla di «pre-attivazione»: l'idea è che il tuo sistema sia già in ascolto di piante come l'Assenzio o il Tanaceto prima di assumerle.
2. **Armonizzazione dei rilasci.** La pulizia può talvolta essere impegnativa per il sistema. Nella visione del percorso l'informazione di Limbic Arc agisce come un modulatore, per rendere il processo più fluido.
3. **Consolidamento del risultato.** Mentre le piante sostengono il terreno fisico, l'informazione lavora, nella visione del percorso, sul «codice di memoria» del tuo campo energetico, per stabilizzare la frequenza che hai scelto.
4. **Evoluzione consapevole.** Questo approccio ti invita a percepire il legame tra ciò che introduci nel corpo e l'intenzione che vi associ.

Oltre il singolo risultato: la presenza

Unire Materia ed Energia è un atto di rispetto verso la complessità del tuo essere. Non stai solo affrontando una sfida biologica: stai allenando il tuo intero sistema a funzionare con più equilibrio. Ogni tua cellula, nella mia immagine, si sente sostenuta, nutrita e guidata verso la sua versione più luminosa.

Ora che hai compreso il perché di questa unione, siamo pronti per la mappa pratica del viaggio: il protocollo operativo.

CAPITOLO 6

IL PROTOCOLLO OPERATIVO (CIRCA 60 GIORNI)

La mappa sinergica per un percorso di circa due mesi

> *«L'armonia è il risultato di un ritmo preciso. Quando la materia e l'informazione danzano allo stesso tempo, il corpo ritrova la sua melodia originaria.»*
>
> — Marco Moretto

In questo capitolo entriamo nel cuore pratico del percorso. Come Atleta del tuo benessere hai davanti la mappa del viaggio. Il progetto ANTI-PARASSIQUANTUM si sviluppa attraverso due protocolli paralleli, per un arco di circa due mesi: 58 giorni di InfoBoost e 37 giorni di FEXO.

Nella mia esperienza è un tempo adatto a rispettare i ritmi di rigenerazione e quelli con cui il subconscio integra nuove informazioni. Come riferimento, uno studio sulla formazione delle abitudini ha osservato che un nuovo comportamento diventa automatico in media dopo circa due mesi (mediana di 66 giorni, con grandi differenze tra le persone) [17].

1. Il protocollo fisico: FEXO (15 – 7 – 15)

L'assunzione dell'elisir segue un ritmo preciso. Le dosi sono quelle indicate sull'etichetta e sul libretto del prodotto.

- **Ciclo 1 (15 giorni):** assunzione costante, per sostenere il terreno intestinale.
- **Pausa (7 giorni):** un momento per lasciare riposare gli organi emuntori (fegato e reni) e per dare spazio all'organismo di stabilizzarsi.
- **Ciclo 2 (15 giorni):** secondo ciclo di assunzione, per completare il percorso e consolidare il terreno.

Perché questo ritmo? I protocolli di questo tipo sono spesso organizzati a cicli, perché alcuni parassiti hanno cicli vitali che comprendono uova e cisti. La pausa serve anche a non sovraccaricare il corpo.

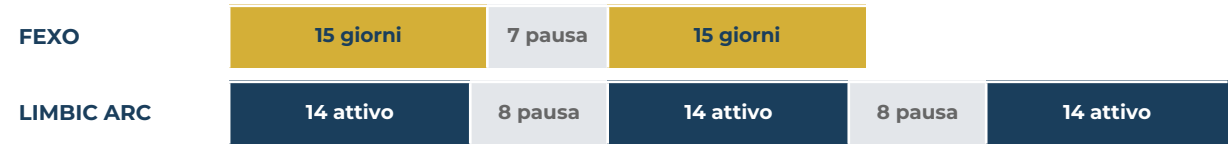
2. Il protocollo quantico: Limbic Arc (14 – 8 – 14 – 8 – 14)

Parallelamente all'azione fisica attivi su Limbic Arc l'InfoBoost **ANTI PARASSITI – Elisir 36** (con tutti gli ingredienti) e l'InfoBoost **ANTI PARASSIQUANTUM** (con gli ingredienti attivati fino al 75%, la soglia che uso per scegliere cosa attivare). Questo protocollo è più esteso perché l'informazione energetica, nella mia visione, lavora sulla riprogrammazione profonda e sulla memoria del campo.

- **Ciclo 1 (14 giorni attivo, 8 di pausa):** inizi a informare il subconscio e a preparare il campo energetico. La pausa di 8 giorni dà al sistema nervoso il tempo di «digerire» e stabilizzare le nuove frequenze.
- **Ciclo 2 (14 giorni attivo, 8 di pausa):** consolidi l'informazione mentre il corpo fisico è nel pieno del percorso. La pausa successiva serve a integrare il rilascio energetico.
- **Ciclo 3 (14 giorni attivo):** la fase della Maestria. Sigilli il progetto e sostieni il mantenimento della frequenza scelta anche dopo la fine dell'assunzione fisica.

Perché questo ritmo? In neuroscienze si sa che apprendere richiede ripetizione e riposo; nella visione del percorso lo stesso vale per l'informazione. Lo schema a «ondate» può aiutare a evitare la saturazione e a consolidare il cambiamento.

I DUE RITMI A CONFRONTO (58 GIORNI)



Il giorno 1 è lo stesso per i due protocolli; FEXO si conclude al giorno 37, Limbic Arc continua fino al giorno 58.

La sinergia: il grande disegno

La vera magia, nella mia esperienza, accade nell'incrocio dei due ritmi. Mentre FEXO sostiene il terreno fisico, Limbic Arc mantiene il tuo subconscio focalizzato sul progetto finale.

1. **I primi 15 giorni** sono dedicati all'impatto: materia e frequenza lavorano insieme per contrastare le interferenze.
2. **La fase centrale** è quella della trasformazione: il corpo rilascia, l'energia si riequilibra.
3. **L'ultima fase** (il terzo ciclo di Limbic Arc) è il sigillo: anche quando hai concluso l'assunzione fisica di FEXO, l'informazione continua a sostenere il mantenimento dei risultati.

L’importanza della costanza

Seguire questi ritmi è un modo di onorare la saggezza del tuo corpo. Non c’è fretta: una progressione costante e gentile. Se un giorno salti, non è un fallimento: riprendi dal giorno dopo. In questi circa 60 giorni stai costruendo, giorno dopo giorno, una nuova abitudine di cura.

Nel prossimo capitolo vediamo come arricchire ogni giorno di questo viaggio con la tua voce e con i sensi.

CAPITOLO 7

I CODICI DELLA MENTE IN AZIONE

Voce, intenzione e il rituale dei cinque sensi

«La parola è un'impronta frequenziale. Quando l'intenzione è chiara, la voce diventa il tuo strumento più personale per dialogare con la tua biologia.»

— Marco Moretto

In questo capitolo uniamo i tre pilastri della tua trasformazione: la chimica di FEXO, l'informazione di LIMBIC ARC e la volontà della tua mente.

Puoi usare il tuo strumento più personale, la voce, per sigillare l'alleanza tra materia ed energia. Ti propongo di eseguire il Codice ogni giorno durante l'assunzione fisica di FEXO e di usarlo come base per la registrazione dello **Spark Scan** su Limbic Arc.



Il Codice quantico ANTI-PARASSIQUANTUM in 6 Step

1

Preparazione e attivazione del canale

Puoi trovare una posizione comoda, con la schiena dritta. Se ti fa piacere chiudi gli occhi e porta l'attenzione al respiro: respira lentamente, sentendo l'aria che nutre ogni cellula, ed espira rilasciando ogni tensione (alcune ricerche collegano la respirazione lenta a un maggior senso di calma [18]). Visualizza un raggio di luce dorata che scende dalla sommità del capo e arriva al centro del cuore, attivando il tuo canale di comunicazione con la tua saggezza interiore.

2

Indirizzarsi alla «parte» responsabile

Parla mentalmente alla tua Intelligenza Innata, la parte più saggia e antica di te:

> *«Cara mia Intelligenza Innata, mi rivolgo a te con profondo rispetto. Tu che conosci perfettamente la partitura della mia salute, ti chiedo di essere presente in questo atto di purificazione.»*

3

Riconoscimento e rilascio

Riconosci la funzione protettiva che il tuo sistema ha cercato di mantenere finora, anche attraverso le sfide della debolezza o del sovraccarico:

> *«Ti ringrazio per aver cercato di proteggermi e per aver gestito il mio equilibrio fino a oggi, anche attraverso le sfide della debolezza o del sovraccarico. Comprendo il tuo intento di sopravvivenza. Ora, però, scelgo la sovranità assoluta. Ti libero da ogni vecchio schema di tolleranza verso le interferenze.»*

4

L'installazione del codice (da registrare e pronunciare)

Con voce ferma, calma e vibrante, dichiara il tuo nuovo comando biologico. Il Codice è pensato per circa 10 secondi, la durata della registrazione dello Spark Scan: se l'app la interrompe prima della fine, l'intenzione è già stata registrata.

> ***IO SONO [IL TUO NOME], ATTIVO IL PROTOCOLLO ANTI-PARASSIQUANTUM. IL MIO CORPO E IL MIO CAMPO ENERGETICO SONO ORA IN PERFETTA SINERGIA, ACCOLGO LA PUREZZA E RISPLENDO DI VITALITÀ ASSOLUTA.***

5

Comando di attuazione

Rivolgiti al tuo sistema, per rendere operativa la nuova realtà:

> *«Intelligenza Innata, ti chiedo di integrare questa frequenza e questi principi attivi in ogni singola cellula, in ogni fibra e in ogni livello del mio essere. Rimuovi ogni resistenza e allinea tutto il mio sistema a questa nuova verità di purezza. Vai e procedi ora.»*

6

Gratitudine e sigillo

Senti la trasformazione come se fosse già completata. Prova una profonda gioia nel cuore e affermalo:

> *«Grazie. È fatto. È fatto. È fatto.»*

Il rituale dei 5 sensi: ancorare la sovranità



Per rendere l'esperienza più completa puoi associare l'assunzione di FEXO e l'attivazione quantica a cinque semplici esercizi.

Coinvolgere i sensi aiuta a creare nuove associazioni: nella mia esperienza è un modo per ancorare un'abitudine.

1. Vista: la luce dell'intenzione

Mentre pronunci il Codice puoi tenere gli occhi aperti e visualizzare davanti a te una luce verde smeraldo e oro che avvolge il flacone di FEXO. Immagina che questa luce entri nel tuo corpo come un'onda di pulizia cristallina, che illumina ogni angolo dell'addome e degli organi vitali.

2. Udito: la risonanza della voce

Ascolta la vibrazione della tua voce mentre dichiari il Codice e senti come le parole risuonano nella cassa toracica. Nella mia visione, ascoltarti con consapevolezza dice al tuo Sistema di Attivazione Reticolare (SAR) che questa intenzione viene da te.

3. Olfatto: l'àncora della freschezza

Prima di assumere l'elisir puoi inspirare un aroma fresco, come l'olio essenziale di menta o di limone. L'olfatto è collegato in modo diretto al sistema limbico, che si occupa di emozioni e memoria: per questo gli aromi creano associazioni forti. Associare questo profumo al momento della pulizia crea un'àncora olfattiva: «siamo nello spazio della purezza». Gli oli essenziali si inspirano, non si ingeriscono; se sei in gravidanza, hai l'asma o bambini piccoli in casa, scegli con attenzione o salta questo esercizio.

4. Gusto: l'acqua consapevole

Assapora l'acqua che accompagna FEXO, senza deglutire in fretta. Senti la freschezza del liquido e immagina che sia un nastro trasportatore di luce: ogni sorso porta le 36 intelligenze vegetali e il blueprint quantico in ogni distretto del tuo corpo.

5. Tatto: il sigillo del timo

Dopo aver deglutito puoi appoggiare la punta delle dita al centro dello sterno, all'altezza della ghiandola del timo, e fare piccoli e leggeri picchiettii per circa 30 secondi, sorridendo. È un gesto di autoregolazione che molte persone trovano rassicurante; nella tradizione energetica è associato a sicurezza e coerenza cuore-cervello.

CAPITOLO 8

LA BUSSOLA DEL RINNOVAMENTO

Interpretare i segnali di cambiamento e la nuova vitalità

> *«Il corpo possiede un'intelligenza millenaria che comunica attraverso sensazioni precise. Imparare a leggere questi segnali significa dialogare con la vita stessa.»*
>
> — Marco Moretto

Durante i circa 60 giorni del progetto il tuo sistema può attraversare una fase di riassetto. Come un atleta che osserva i progressi dell'allenamento, puoi osservare ogni cambiamento con curiosità e gratitudine, senza attaccamento alle aspettative.

In questo capitolo vediamo come leggere i messaggi che il corpo e la mente possono inviarti, accogliendoli come indicazioni, non come prove.

L'osservazione consapevole: lo stato di grata aspettativa

Nel mio metodo invito a praticare lo «Stato di Grata Aspettativa». Significa porsi in ascolto del corpo con fiducia che il cambiamento sia già in cammino. Invece di cercare un risultato con ansia, puoi permettere alla tua Intelligenza Innata di mostrarti la via. Ogni sensazione può essere un feedback prezioso.

I segnali fisici che molte persone riferiscono

- **Leggerezza intestinale:** una digestione più fluida e un addome più sereno.
- **Chiarezza sensoriale:** alcune persone notano occhi più luminosi e una pelle più fresca.
- **Qualità del sonno:** un riposo più profondo, con un risveglio più rigenerante.

QUANDO FERMARSI E SENTIRE IL MEDICO

Non tutto ciò che si sente durante un percorso va letto come un segno di «pulizia». Se compaiono diarrea intensa o che dura, dolore addominale forte, febbre, eruzioni cutanee, difficoltà a respirare, nausea marcata o qualsiasi sintomo che ti preoccupa, puoi sospendere gli integratori e parlarne con il medico.

Quando ti senti stanco: onorare il riposo

In alcuni momenti potresti sentire stanchezza o una leggera spossatezza. Puoi leggerla come un invito a rallentare: concediti riposo, sonno, acqua e pasti semplici. È nel silenzio e nella quiete che, nella mia visione, il corpo integra al meglio il lavoro fatto. Se la stanchezza è forte o dura più di qualche giorno, parlane con il medico.

I segnali emotivi e la chiarezza della mente

La PNEI ci ricorda che corpo e mente sono collegati [15]. Alcune persone riferiscono, durante il percorso:

- **Discernimento:** una maggiore capacità di «separare il puro dall'impuro», non solo nel cibo, ma anche nelle relazioni e nei pensieri.
- **Chiarezza mentale:** pensieri più lineari, decisioni più rapide e creatività che trova nuovi spazi.
- **Stabilità interiore:** molti «pensieri parassitari», cioè preoccupazioni ricorrenti o piccoli stati di irritabilità, possono lasciare più spazio a una calma radicata e a una gioia spontanea.

Annotare le vittorie

Ti propongo di usare il Diario delle Vittorie incluso nel programma. Scrivere ogni giorno un piccolo segnale positivo (per esempio: «Oggi ho sentito un'energia costante per tutto il pomeriggio» o «La mia mente è rimasta calma di fronte a un imprevisto») è un modo per notare ciò che funziona: gli studi sulla gratitudine suggeriscono che annotare ciò che va bene è associato a un maggior benessere [20].

Ogni vittoria che riconosci è una conferma che dai a te stesso. Sei l'Atleta, il Testimone e il Beneficiario di questo percorso: continua a camminare con fiducia nella tua saggezza interiore.

CAPITOLO 9

IL TUO NUOVO INIZIO

Diventare protagonista del tuo benessere

> *«Il punto di potere è sempre nel momento presente. Ogni scelta compiuta con intenzione è il seme di una nuova realtà biologica e spirituale.»*
>
> — Marco Moretto

Siamo giunti alla conclusione di questa guida informativa, ma per te è solo l'inizio del cammino reale. Hai esplorato la biologia degli ospiti dissonanti, la ricchezza delle 36 piante di FEXO e la tecnologia di LIMBIC ARC.

Come dico spesso nel mio percorso de I CODICI DELLA MENTE, il mio ruolo è indicarti la porta e darti le chiavi della sala di controllo. Varcare quella soglia e iniziare la tua costruzione interiore spetta a te.

La scelta della consapevolezza

Il progetto ANTI-PARASSIQUANTUM è più di un protocollo di pulizia: è un impegno che prendi con te stesso. È la volontà di dire «Sì» alla tua forza vitale e di ristabilire confini sani, sicuri e trasparenti.

Negli anni ho visto che le esperienze più belle appartengono a chi decide di agire con costanza, unendo la saggezza del corpo e la forza della mente; e ho visto che un percorso funziona meglio quando nasce da una scelta libera, non da una spinta esterna. Per questo, se senti che è il momento, ti accompagno con piacere. Se non lo senti ancora, va bene così: a te la scelta.

Gli strumenti per la tua trasformazione

Per sostenerti in questi circa 60 giorni è disponibile un pacchetto, incluso nella consulenza iniziale:

1. **Iscrizione al sistema Limbic Arc:** accedi alla tecnologia che invia costantemente l'informazione delle 36 piante al tuo campo energetico.

2. **Il Quaderno di Integrazione Consapevole:** lo strumento pratico per dialogare con la tua Intelligenza Innata, tracciare le vittorie quotidiane e interpretare i segnali del tuo corpo.
3. **Il Protocollo Sinergico ANTI-PARASSIQUANTUM:** la mappa dettagliata dei cicli attivi e di pausa (14 – 8 – 14 – 8 – 14), pensata per accompagnare l'integrazione di FEXO.

Il servizio, in trasparenza

La consulenza per l'intero percorso, che include l'iscrizione al sistema e il materiale di supporto personalizzato, è un servizio a pagamento: i dettagli aggiornati li trovi sul sito. Chi è già abbonato a Limbic Arc può scegliere di sostenere il lavoro che ho preparato con un contributo libero.

> **UNA NOTA SU FEXO**
>
> L'elisir di 36 piante FEXO **non è incluso** nel percorso. Lo suggerisco per la qualità e perché, nelle mie misurazioni radioestesiche, ha una carica energetica superiore ai 20.000 Bovis, un valore che trovo raramente in un integratore. Non ho alcun interesse commerciale con l'azienda che lo propone: quando trovo qualcosa di molto interessante per il nostro benessere mi piace divulgarlo. Puoi acquistarlo qui: wildplanthealth.com/it.

Un ultimo messaggio di fiducia

L'Atleta del tuo benessere sei tu. Hai conoscenza, strumenti e la possibilità di scegliere. Fidati della tua Intelligenza Innata e del processo che abbiamo disegnato per te. Il percorso è aperto e il progetto è nelle tue mani.

Il tuo viaggio verso la luce inizia quando vuoi tu.

DIARIO

IL DIARIO DELLE VITTORIE: ANTI-PARASSIQUANTUM

Il monitoraggio della tua sovranità (circa 60 giorni)

«Misura il tuo progresso non dalla distanza percorsa, ma dalla luce che emani mentre cammini. Ogni piccolo cambiamento è una pietra miliare del tuo percorso.»

Parte 1 · L'inizio: test di partenza

Puoi compilare questo test il Giorno 0 per stabilire la tua base di partenza. Assegna un valore da 1 a 10 a ogni affermazione (1 = sento la necessità di migliorare molto; 10 = mi sento in uno stato di eccellenza). Non è un test medico: è uno strumento per osservarti.

AREA	AFFERMAZIONE	VALORE 1–10
VITALITÀ CELLULARE	Ho un'energia costante durante tutta la giornata.	_____
CHIAREZZA MENTALE	Il mio pensiero è lucido e focalizzato, senza «nebbia».	_____
ARMONIA DIGESTIVA	Il mio addome è sereno e leggero.	_____
STABILITÀ EMOTIVA	Affronto le sfide con calma e con un senso di centratura.	_____
QUALITÀ DEL RIPOSO	Al mattino mi sveglio con una sensazione di rigenerazione.	_____
RAPPORTO CON IL CIBO	Scelgo con facilità cibi che mi fanno stare bene.	_____
	PUNTEGGIO TOTALE DI PARTENZA	____ / 60

Parte 2 · Il diario settimanale delle vittorie

Ti propongo di compilare una scheda per ogni settimana (ne trovi otto, una per ogni settimana del percorso). Osserva questi parametri e segna con una «X» i cambiamenti positivi che hai notato.

SETTIMANA 1 FASE: ☐ ATTIVA ☐ INTEGRAZIONE / RIPOSO		
LA BUSSOLA FISICA	Sento il corpo più leggero, la pelle più luminosa e i sensi più vivi.	☐
LA BUSSOLA MENTALE	Ho avuto intuizioni chiare e la mia capacità di focus è aumentata.	☐
LA BUSSOLA EMOTIVA	Sono rimasto calmo in situazioni che prima mi avrebbero messo alla prova.	☐
LA BUSSOLA QUANTICA	Ho notato sincronicità, coincidenze positive o sogni significativi.	☐
LA BUSSOLA DEL COMANDO	Ho eseguito il mio Codice della Voce con convinzione e gioia.	☐

LA VITTORIA PIÙ GRANDE DI QUESTA SETTIMANA
Descrivi in una riga un momento in cui ti sei sentito protagonista del tuo benessere.

.....

SETTIMANA 2 FASE: ☐ ATTIVA ☐ INTEGRAZIONE / RIPOSO		
LA BUSSOLA FISICA	Sento il corpo più leggero, la pelle più luminosa e i sensi più vivi.	☐
LA BUSSOLA MENTALE	Ho avuto intuizioni chiare e la mia capacità di focus è aumentata.	☐
LA BUSSOLA EMOTIVA	Sono rimasto calmo in situazioni che prima mi avrebbero messo alla prova.	☐
LA BUSSOLA QUANTICA	Ho notato sincronicità, coincidenze positive o sogni significativi.	☐
LA BUSSOLA DEL COMANDO	Ho eseguito il mio Codice della Voce con convinzione e gioia.	☐

LA VITTORIA PIÙ GRANDE DI QUESTA SETTIMANA
Descrivi in una riga un momento in cui ti sei sentito protagonista del tuo benessere.

.....

SETTIMANA 3 FASE: ☐ ATTIVA ☐ INTEGRAZIONE / RIPOSO		
LA BUSSOLA FISICA	Sento il corpo più leggero, la pelle più luminosa e i sensi più vivi.	☐
LA BUSSOLA MENTALE	Ho avuto intuizioni chiare e la mia capacità di focus è aumentata.	☐
LA BUSSOLA EMOTIVA	Sono rimasto calmo in situazioni che prima mi avrebbero messo alla prova.	☐
LA BUSSOLA QUANTICA	Ho notato sincronicità, coincidenze positive o sogni significativi.	☐
LA BUSSOLA DEL COMANDO	Ho eseguito il mio Codice della Voce con convinzione e gioia.	☐

LA VITTORIA PIÙ GRANDE DI QUESTA SETTIMANA
Descrivi in una riga un momento in cui ti sei sentito protagonista del tuo benessere.

.....

SETTIMANA 4 FASE: ☐ ATTIVA ☐ INTEGRAZIONE / RIPOSO		
LA BUSSOLA FISICA	Sento il corpo più leggero, la pelle più luminosa e i sensi più vivi.	☐
LA BUSSOLA MENTALE	Ho avuto intuizioni chiare e la mia capacità di focus è aumentata.	☐
LA BUSSOLA EMOTIVA	Sono rimasto calmo in situazioni che prima mi avrebbero messo alla prova.	☐
LA BUSSOLA QUANTICA	Ho notato sincronicità, coincidenze positive o sogni significativi.	☐
LA BUSSOLA DEL COMANDO	Ho eseguito il mio Codice della Voce con convinzione e gioia.	☐

LA VITTORIA PIÙ GRANDE DI QUESTA SETTIMANA
Descrivi in una riga un momento in cui ti sei sentito protagonista del tuo benessere.

.....

SETTIMANA 5 FASE: ☐ ATTIVA ☐ INTEGRAZIONE / RIPOSO		
LA BUSSOLA FISICA	Sento il corpo più leggero, la pelle più luminosa e i sensi più vivi.	☐
LA BUSSOLA MENTALE	Ho avuto intuizioni chiare e la mia capacità di focus è aumentata.	☐
LA BUSSOLA EMOTIVA	Sono rimasto calmo in situazioni che prima mi avrebbero messo alla prova.	☐
LA BUSSOLA QUANTICA	Ho notato sincronicità, coincidenze positive o sogni significativi.	☐
LA BUSSOLA DEL COMANDO	Ho eseguito il mio Codice della Voce con convinzione e gioia.	☐

LA VITTORIA PIÙ GRANDE DI QUESTA SETTIMANA
Descrivi in una riga un momento in cui ti sei sentito protagonista del tuo benessere.

.....

SETTIMANA 6 FASE: ☐ ATTIVA ☐ INTEGRAZIONE / RIPOSO		
LA BUSSOLA FISICA	Sento il corpo più leggero, la pelle più luminosa e i sensi più vivi.	☐
LA BUSSOLA MENTALE	Ho avuto intuizioni chiare e la mia capacità di focus è aumentata.	☐
LA BUSSOLA EMOTIVA	Sono rimasto calmo in situazioni che prima mi avrebbero messo alla prova.	☐
LA BUSSOLA QUANTICA	Ho notato sincronicità, coincidenze positive o sogni significativi.	☐
LA BUSSOLA DEL COMANDO	Ho eseguito il mio Codice della Voce con convinzione e gioia.	☐

LA VITTORIA PIÙ GRANDE DI QUESTA SETTIMANA
Descrivi in una riga un momento in cui ti sei sentito protagonista del tuo benessere.

.....

SETTIMANA 7 FASE: ☐ ATTIVA ☐ INTEGRAZIONE / RIPOSO		
LA BUSSOLA FISICA	Sento il corpo più leggero, la pelle più luminosa e i sensi più vivi.	☐
LA BUSSOLA MENTALE	Ho avuto intuizioni chiare e la mia capacità di focus è aumentata.	☐
LA BUSSOLA EMOTIVA	Sono rimasto calmo in situazioni che prima mi avrebbero messo alla prova.	☐
LA BUSSOLA QUANTICA	Ho notato sincronicità, coincidenze positive o sogni significativi.	☐
LA BUSSOLA DEL COMANDO	Ho eseguito il mio Codice della Voce con convinzione e gioia.	☐

LA VITTORIA PIÙ GRANDE DI QUESTA SETTIMANA
Descrivi in una riga un momento in cui ti sei sentito protagonista del tuo benessere.

.....

SETTIMANA 8 FASE: ☐ ATTIVA ☐ INTEGRAZIONE / RIPOSO		
LA BUSSOLA FISICA	Sento il corpo più leggero, la pelle più luminosa e i sensi più vivi.	☐
LA BUSSOLA MENTALE	Ho avuto intuizioni chiare e la mia capacità di focus è aumentata.	☐
LA BUSSOLA EMOTIVA	Sono rimasto calmo in situazioni che prima mi avrebbero messo alla prova.	☐
LA BUSSOLA QUANTICA	Ho notato sincronicità, coincidenze positive o sogni significativi.	☐
LA BUSSOLA DEL COMANDO	Ho eseguito il mio Codice della Voce con convinzione e gioia.	☐

LA VITTORIA PIÙ GRANDE DI QUESTA SETTIMANA
Descrivi in una riga un momento in cui ti sei sentito protagonista del tuo benessere.

.....

Parte 3 · Il test di maestria: test finale

Puoi compilarlo al termine del percorso, per celebrare la tua evoluzione. Usa le stesse affermazioni e la stessa scala della Parte 1.

AREA	AFFERMAZIONE	VALORE 1–10
VITALITÀ CELLULARE	Ho un'energia costante durante tutta la giornata.	_____
CHIAREZZA MENTALE	Il mio pensiero è lucido e focalizzato, senza «nebbia».	_____
ARMONIA DIGESTIVA	Il mio addome è sereno e leggero.	_____
STABILITÀ EMOTIVA	Affronto le sfide con calma e con un senso di centratura.	_____
QUALITÀ DEL RIPOSO	Al mattino mi sveglio con una sensazione di rigenerazione.	_____
RAPPORTO CON IL CIBO	Scelgo con facilità cibi che mi fanno stare bene.	_____
	PUNTEGGIO TOTALE FINALE	____ / 60

Come leggere i risultati

- **Durante i cicli attivi (14 o 15 giorni):** puoi concentrarti sul Rilascio. Ogni sensazione di cambiamento è un'informazione utile: accoglila con gratitudine e, se un fastidio ti preoccupa, parlane con il medico.
- **Durante le pause (7 o 8 giorni):** puoi concentrarti sulla Rigenerazione. Osserva come la tua Intelligenza Innata stabilizza i risultati e come il tuo corpo impara a vibrare alla nuova frequenza anche senza il supporto attivo.
- **Il confronto finale:** sottrai il punteggio iniziale da quello finale. La differenza è un'indicazione soggettiva di come ti senti: non è una misura clinica.

«Il successo non è una destinazione, ma la coerenza con cui onori il tuo corpo ogni giorno.»

Complimenti per il tuo percorso, Atleta del Benessere.

APPENDICE A

FEXO: LE 3 FUNZIONI E LE PIANTE

Le 36 piante e componenti naturali, divise per funzione

L'elisir FEXO di 36 piante è un estratto liposomiale formulato per un effetto in tre funzioni: contrastare gli ospiti dissonanti, sostenere la depurazione e proteggere gli organi. Le note qui sotto descrivono gli usi tradizionali e, dove esiste, lo studio citato (numero tra parentesi quadre, vedi «Fonti e riferimenti»). Non sono indicazioni terapeutiche.

Funzione 1 · Contrasto agli ospiti dissonanti

Estratti tradizionalmente usati per la loro attività antimicrobica e antiparassitaria. Sono 18 piante e componenti:

N°	PIANTA	USO TRADIZIONALE E STUDI
1	**Tanaceto comune** *Tanacetum vulgare L.*	Tradizionalmente usato come vermifugo; in provetta il suo estratto ha mostrato attività su vermi adulti di *Schistosoma mansoni* [1].
2	**Assenzio maggiore** *Artemisia absinthium L.*	Tradizionalmente usato come vermifugo e amaro digestivo; in uno studio su topi e in vitro ha ridotto la carica di un cestode [2]. Contiene tujone.
3	**Noce nera** *Juglans nigra L.*	Ricca di juglone, studiato in un modello animale di coccidiosi [3]; tradizionalmente usata per l'intestino.
4	**Crespino** *Berberis vulgaris L.*	Contiene berberina, dall'ampio spettro antimicrobico descritto in letteratura [6]; tradizionalmente usato a sostegno di fegato e intestino.
5	**Propoli grezza** *Apis mellifera*	Resina delle api ricca di flavonoidi, tradizionalmente usata per le difese e per la salute delle mucose.
6	**Neem** *Azadirachta indica A. Juss.*	Usato nella tradizione ayurvedica per le sue proprietà antimicrobiche e immunomodulanti.
7	**Buccia di melograno** *Punica granatum L.*	Ricca di tannini; in animali da allevamento un estratto ha ridotto la conta delle uova di nematodi [7].
8	**Aglio** *Allium sativum L.*	Contiene allicina, che in laboratorio ha mostrato attività antifungina e sui biofilm di un fungo [4].
9	**Chiodi di garofano** *Syzygium aromaticum L.*	Ricchi di eugenolo, tradizionalmente associato all'azione sulle uova dei parassiti intestinali.

N°	PIANTA	USO TRADIZIONALE E STUDI
10	**Salvia** *Salvia officinalis L.*	Tradizionalmente usata per la digestione e per le mucose; contiene tujone e canfora.
11	**Salice rosso** *Salix purpurea L.*	Contiene salicilati naturali (come la salicina), usati tradizionalmente per il dolore e l'infiammazione.
12	**Papaia (semi)** *Carica papaya L.*	Contiene papaina, un enzima che scompone le proteine.
13	**Nucleo dell'ananas** *Ananas comosus L.*	Contiene bromelina, un enzima proteolitico usato per la digestione e per ridurre i gonfiori.
14	**Origano** *Origanum vulgare L.*	I suoi composti (carvacrolo e timolo) hanno attività antimicrobica, anche sul lievito *Candida*.
15	**Peperoncino di Cayenna** *Capsicum frutescens L.*	La capsaicina stimola la circolazione e la peristalsi.
16	**Pepe nero** *Piper nigrum L.*	La piperina è nota per aumentare la biodisponibilità di molti composti, anche di farmaci.
17	**Zucca (semi)** *Cucurbita pepo L.*	Tradizionalmente usati come vermifugo; contengono cucurbitina.
18	**Guaiaco** *Guaiacum officinale L.*	Tradizionalmente usato per le sue proprietà antimicrobiche e antinfiammatorie.

Funzione 2 · Depurazione del corpo

Piante tradizionalmente usate per sostenere il drenaggio linfatico, la funzione di fegato e reni e la digestione. Sono 8 piante:

N°	PIANTA	USO TRADIZIONALE E STUDI
1	**Scopa delle fate** *Eupatorium perfoliatum L.*	Tradizionalmente usata a sostegno della funzione epatica e linfatica.
2	**Genziana** *Gentiana lutea L.*	Amaro tradizionale che stimola la secrezione di bile e succhi gastrici.
3	**Cannella** *Cinnamomum verum J. Presl*	Favorisce la digestione e la microcircolazione; ha attività antimicotica.
4	**Bardana** *Arctium lappa L.*	Tradizionalmente usata come «depurativa», per l'escrezione urinaria e il drenaggio linfatico.
5	**Centella asiatica** *Centella asiatica L.*	Tradizionalmente usata per i tessuti connettivi e le mucose e come calmante.
6	**Aloe arborescens** *Aloe arborescens Mill.*	Stimola la peristalsi e sostiene le mucose.
7	**Moringa** *Moringa oleifera Lam.*	Ricca di vitamine, minerali e aminoacidi.

N°	PIANTA	USO TRADIZIONALE E STUDI
8	**Timo** *Thymus vulgaris L.*	Tradizionalmente usato per l'equilibrio della flora intestinale; ha attività antimicrobica.

Funzione 3 · Protezione degli organi

Piante ricche di minerali, vitamine, antiossidanti e mucillagini, tradizionalmente usate per sostenere le mucose intestinali e proteggere gli organi, in particolare il fegato. Sono 10 piante:

N°	PIANTA	USO TRADIZIONALE E STUDI
1	**Cardo mariano** *Silybum marianum L.*	Contiene silimarina, tradizionalmente usata a sostegno del fegato.
2	**Zenzero** *Zingiber officinale Roscoe*	Ha proprietà digestive e antinfiammatorie e un'azione termogenica.
3	**Ortica** *Urtica dioica L.*	Ricca di minerali (ferro, magnesio, potassio), tradizionalmente usata per i reni.
4	**Curcuma** *Curcuma longa L.*	La curcumina è studiata per le sue proprietà antinfiammatorie e di sostegno alle mucose.
5	**Amla** *Emblica officinalis Gaertn.*	Ricca di vitamina C e antiossidanti; nella tradizione ayurvedica è un adattogeno.
6	**Equiseto** *Equisetum arvense L.*	Ricco di acido silicico, tradizionalmente usato per i tessuti connettivi.
7	**Pino (polline)** *Pinus spp.*	Fornisce aminoacidi, vitamine e minerali; tradizionalmente usato come tonico.
8	**Malva** *Althaea officinalis L. (altea)*	Ricca di mucillagini che proteggono le mucose digestive e respiratorie.
9	**Cipolla dell'orso (aglio orsino)** *Allium ursinum L.*	Tradizionalmente usata per la depurazione e per i vasi sanguigni; ha proprietà antimicrobiche.
10	**Cumino nero** *Nigella sativa L.*	Noto per le sue proprietà immunomodulanti e antinfiammatorie; sostiene l'intestino.

APPENDICE B

INGREDIENTI PLUS DI LIMBIC ARC

Gli ingredienti presenti nell'InfoBoost ANTI PARASSIQUANTUM

PRIMA DI LEGGERE

Attivare un ingrediente nell'app **non significa assumerlo**: si lavora sull'informazione energetica. Le note qui sotto riportano usi tradizionali e proprietà descritte in letteratura e nella divulgazione, in modo informativo. Non sono indicazioni terapeutiche e non sostituiscono le cure. Secondo il protocollo di Limbic Arc, «disintossicazione» e «tossine» sono concetti del modello energetico, non misure di laboratorio.

Funzione 1 · Contrasto agli ospiti dissonanti (azione antimicrobica)

- **Pau d'Arco:** Erba originaria dell'America centrale e meridionale, tradizionalmente usata per le sue proprietà antimicrobiche e antimicotiche (in particolare contro la candida). Nella medicina popolare è associata a ulcere, diabete, disturbi epatici, gastrici e respiratori; se ne parla anche in ambito oncologico, ma i dati sono preliminari.
- **Biossido di cloro (ClO_2):** Presente nella libreria come informazione energetica. **Attenzione:** l'assunzione per bocca di soluzioni di biossido di cloro (note anche come «MMS» o «Miracle Mineral Solution») è sconsigliata dalle autorità sanitarie: la FDA segnala nausea, vomito, diarrea e grave disidratazione, con casi anche molto seri [16]. Nell'app lavori solo sull'informazione: **non assumere mai la sostanza**.
- **Argento colloidale (ossigenato):** Noto per i suoi effetti antibatterici e antimicrobici; nell'informazione energetica è associato al sollievo di pelle e vie respiratorie.
- **Bromelina:** Enzima estratto dal gambo e dal succo dell'ananas, tradizionalmente usato in caso di digestione difficile, dolori muscolari, gonfiore nasale, osteoartrite, ferite e ustioni.
- **Serrapeptasi (Peptizyme) e Papaina:** La serrapeptasi è un enzima proteolitico estratto da un batterio dei bachi da seta, usato per l'infiammazione e il tessuto cicatriziale; la papaina è un enzima che scompone le proteine.

- **Origano (olio essenziale):** Tradizionalmente associato al supporto di apparato digerente, immunitario e respiratorio e alla salute della pelle.
- **Chiodi di garofano (olio essenziale):** L'estratto delle gemme di *Eugenia caryophyllata* è tradizionalmente usato per dolori reumatici, mal di denti, asma e bronchite.

Funzione 2 · Depurazione del corpo (drenaggio e supporto emuntoriale)

- **Tarassaco (Dandelion):** Foglie e radici sono tradizionalmente impiegate per favorire la digestione e stimolare l'appetito.
- **Argilla bentonitica, Zeolite (clinoptilolite) e Carbone attivo (i «leganti»):** Tradizionalmente usati per ridurre gli effetti delle tossine nel tratto digestivo; la bentonite è associata anche a stitichezza o diarrea e alla pelle grassa, la zeolite al supporto di sistema immunitario e digestione, il carbone attivo alla sua grande superficie di assorbimento.
- **Clorella e Spirulina:** La clorella è studiata come chelante e in ricerche preliminari su pressione arteriosa e colite ulcerosa; la spirulina per peso, supporto cardiovascolare, immunitario e cognitivo, glicemia e azione antinfiammatoria.
- **Acido umico e Acido fulvico:** Sostanze tradizionalmente associate alla disintossicazione e alla chelazione, anche rispetto a erbicidi come il glifosato.
- **Akkermansia muciniphila:** Batterio presente nell'intestino umano che degrada la mucina; è studiato per l'infiammazione intestinale e il peso.
- **Bifidobacterium (es. bifidum) e Lactobacillus (es. acidophilus):** I bifidobatteri rivestono l'intestino crasso, rafforzano la barriera naturale, producono vitamine del gruppo B e vitamina K e facilitano l'assorbimento di minerali; il Lactobacillus protegge la mucosa e offre supporto immunitario.

Funzione 3 · Protezione degli organi (rigenerazione e scudo antiossidante)

- **Glutatione e N-acetilcisteina (NAC):** Il glutatione è un importante antiossidante cellulare; il NAC è il precursore che ne aumenta i livelli ed è associato al benessere di fegato, polmoni, reni e cuore.
- **Coenzima Q10 (ubiquinolo):** Ha un ruolo nella produzione di energia nei mitocondri ed è un antiossidante; è associato al benessere vascolare e cardiaco.
- **PQQ (pirrolochinolina chinone):** Molecola con azione redox nelle cellule, associata al supporto della funzione mitocondriale.

- **Funghi medicinali: Reishi, Cordyceps, Lion's Mane, Shiitake: Reishi:** tradizionalmente associato a energia, glicemia, difese immunitarie; se ne studia anche l'azione antitumorale, antivirale e antidepressiva (dati preliminari). **Cordyceps:** benessere respiratorio, funzioni cardiovascolari, glicemia e benessere sessuale. **Lion's Mane:** funzioni cognitive, ferite e ulcere gastriche. **Shiitake:** azione antinfiammatoria e immunitaria.
- **Cellule staminali vegetali (curcuma, cardo mariano, mirtillo, ecc.):** Portano all'organismo, nella visione del percorso, le «intelligenze originarie» della pianta per promuovere rigenerazione; quelle di mirtillo sono associate al metabolismo cellulare, alla resilienza del sistema nervoso e alla protezione della pelle.
- **Resveratrolo:** Potente antiossidante, studiato per l'integrità e l'elasticità dei vasi sanguigni.
- **Ashwagandha:** Uno dei più noti adattogeni, tradizionalmente usato per lo stress cronico e associato a sonno, ansia, dolore cronico, fegato e difese immunitarie.
- **Ginseng (Panax e siberiano):** Il Panax è associato a benessere mentale, energia e glicemia; l'eleuterococco (ginseng siberiano) a muscoli, sistema nervoso, cortisolo ed energia fisica.
- **Rhodiola rosea:** Tradizionalmente usata per aumentare la resistenza del corpo e recuperare energia, contro l'affaticamento mentale; se ne parla anche per il controllo del peso e per l'astinenza da nicotina (dati limitati).

INFOBOOST

HO PREPARATO PER TE 2 INFOBOOST

Due formule per iniziare subito su Limbic Arc

INFOBOOST 1 · ANTI PARASSITI – ELISIR 36

Gli ingredienti dell'integratore FEXO

https://app.limbicarc.com/shared-custom-boosts/hwm7v2zk

Contiene gli ingredienti dei 36 estratti dell'elisir. Lo attivi nell'app Limbic Arc aprendo il link.

INFOBOOST 2 · ANTI PARASSIQUANTUM

FEXO + ingredienti della libreria Limbic Arc

https://app.limbicarc.com/shared-custom-boosts/6ban5a8c

È stato elaborato e integrato con gli ingredienti della libreria Limbic Arc descritti nell'Appendice B (attivati fino al 75%).

NON SEI ANCORA ABBONATO A LIMBIC ARC?

Per attivare gli InfoBoost serve l'abbonamento a Limbic Arc. La consulenza iniziale (capitolo 9) comprende anche l'iscrizione al sistema; i costi aggiornati li trovi sul sito.

FONTI

FONTI E RIFERIMENTI

Dove verificare ciò che hai letto

Gli articoli scientifici sono consultabili tramite PubMed (pubmed.ncbi.nlm.nih.gov) o direttamente dal DOI indicato; le altre voci rimandano alle pagine ufficiali di OMS e FDA, a una ricerca sulla formazione delle abitudini e a un riferimento sulla citazione di apertura del capitolo 1. Il numero tra parentesi quadre nel testo rimanda a questa lista.

[1] Godinho LS, et al. Anthelmintic activity of crude extract and essential oil of *Tanacetum vulgare* (Asteraceae) against adult worms of *Schistosoma mansoni*. *ScientificWorldJournal* 2014. PMID 24672320. https://doi.org/10.1155/2014/460342

[2] Beshay EVN. Therapeutic efficacy of *Artemisia absinthium* against *Hymenolepis nana*: in vitro and in vivo studies in comparison with the anthelmintic praziquantel. *J Helminthol* 2017;92(3):298-308. https://doi.org/10.1017/S0022149X17000529

[3] Kasem SM, et al. Juglone as a therapeutic agent in murine coccidiosis: enhancing intestinal recovery and regulating host immune responses. *Microsc Res Tech* 2025;88(9):2429-2438. https://doi.org/10.1002/jemt.24871

[4] Yang X, et al. Antifungal activity and potential action mechanism of allicin against *Trichosporon asahii*. *Microbiol Spectr* 2023;11(3):e0090723. https://doi.org/10.1128/spectrum.00907-23

[5] Eskandrani A, et al. Nanostructured lipid nanoparticles delivering berberine with Se coating: a new nanotherapeutic approach against cryptosporidiosis. *Pharm Dev Technol* 2026;31(2):324-337. https://doi.org/10.1080/10837450.2026.2620476

[6] Berberine (monografia). *Altern Med Rev* 2000;5(2):175-177. PMID 10767672. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10767672/

[7] Kaiaty AM, et al. Anthelmintic activity of pomegranate peel extract (*Punica granatum*) and synthetic anthelmintics against gastrointestinal nematodes in cattle, sheep, goats, and buffalos: in vivo study. *Parasitol Res* 2021;120(11):3883-3893. https://doi.org/10.1007/s00436-021-07311-8

[8] Aqil F, et al. Bioavailability of phytochemicals and its enhancement by drug delivery systems. *Cancer Lett* 2013;334(1):133-141. https://doi.org/10.1016/j.canlet.2013.02.032

[9] Goel H, et al. Engineered site-specific vesicular systems for colonic delivery: trends and implications. *Curr Pharm Des* 2020;26(42):5441-5455. https://doi.org/10.2174/1381612826666200813132301

[10] Organizzazione Mondiale della Sanità. Soil-transmitted helminth infections (scheda informativa). https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/soil-transmitted-helminth-infections

[11] Grondin JA, et al. Interaction between intestinal parasites and the gut microbiota: implications for the intestinal immune response and host defence. *Pathogens* 2024;13(8):608. https://doi.org/10.3390/pathogens13080608

[12] Daher EF, et al. Kidney complications of parasitic diseases. *Nat Rev Nephrol* 2022;18(6):396-406. https://doi.org/10.1038/s41581-022-00558-z

[13] Kovner A, et al. Liver flukes and kidney injury: systematic review of human and animal data (1950-2025). *J Helminthol* 2026;100:e24. https://doi.org/10.1017/S0022149X26101187

[14] van Tong H, et al. Parasite infection, carcinogenesis and human malignancy. *EBioMedicine* 2016;15:12-23. https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2016.11.034

[15] Ader R, Cohen N. Behaviorally conditioned immunosuppression. *Psychosom Med* 1975;37(4):333-340. PMID 1162023. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1162023/

[16] FDA. Danger: don't drink Miracle Mineral Solution or similar products. https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/danger-dont-drink-miracle-mineral-solution-or-similar-products

[17] Lally P, et al. How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *Eur J Soc Psychol* 2010;40:998-1009. https://doi.org/10.1002/ejsp.674

[18] Zaccaro A, et al. How breath-control can change your life: a systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Front Hum Neurosci* 2018;12:353. https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353

[19] Dan Millman, *Way of the Peaceful Warrior* (1980). La frase è pronunciata dal personaggio chiamato «Socrate»; viene spesso attribuita al filosofo greco. Vedi Quote Investigator. https://quoteinvestigator.com/2013/05/28/socrates-energy/

[20] Emmons RA, McCullough ME. Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol* 2003;84(2):377-389. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

CONTATTI

ENTRA NEL MONDO DI «ALLENA IL BENESSERE»

Per andare oltre la guida

Vuoi andare oltre la gestione dei sintomi e lavorare alla radice? Scopri i percorsi di trasformazione profonda, la decodifica dei messaggi del corpo e le tecnologie di protezione ambientale. Per consulenze, percorsi personalizzati o maggiori informazioni:

- **Email:** allenailbenessere@gmail.com
- **WhatsApp:** +39 371 3144742 (primo incontro gratuito da 30 minuti)
- **Sito:** www.allenailbenessere.it
- **YouTube:** @allenailbenessere
- **Facebook:** gruppo «Limbic Arc ITA: tutto su come funziona questo sistema»
- **Telegram:** canale «Come utilizzare Limbic Arc – Allena il Benessere»
- **Il libro:** I CODICI DELLA MENTE su Amazon

ANTI-PARASSIQUANTUM

- **Informazioni e iscrizioni:** allenailbenessere.it/detox-parassiti-naturale
- **L'elisir FEXO (36 piante):** wildplanthealth.com/it

> **NOTA BENE**
>
> Non ho alcun interesse commerciale con l'azienda che propone l'integratore FEXO.
>
> Per Limbic Arc, se sei abbonato puoi sostenere il lavoro che ho preparato con un contributo libero: mi permette di proporre altri contenuti come questo. Se non sei abbonato, nella consulenza iniziale trovi anche l'iscrizione al sistema.

Scopri i Quaderni, i Libri e i Manuali di Marco Moretto: allenailbenessere.it/manuali