

Limpieza Hepática

Vamos a necesitar:

6 litros de jugo de manzana.

4 limpiezas colonicas.

Sales de Epson (sulfato de magnesio)

1/2 vaso de aceite de oliva.

3/4 vaso de jugo de pomelo.

Esto se realiza para generar un **ablandamiento de los cálculos presentes en la vesicula y en el hígado**, por acción del **ácido málico** presente en la manzana se volverán maleables como la plastilina permitiendo que salgan por los conductos sin dolor. Luego, durante **dos días de la limpieza** se toman **4 vasos de solución magnésica (sulfato de magnesio)**. El efecto del magnesio es **dilatar los diminutos conductos biliares**, a fin de facilitar el tránsito de los cálculos reblandecidos por la acción de las manzanas. Finalmente se ingiere una emulsión de **aceite de oliva y jugo de pomelo**, lo cual provoca un fuerte estímulo de secreción biliar, lo cual **activa la expulsión de los cálculos**.

El proceso de limpieza propiamente dicho lleva unas **14 horas** (entre el 7º y 8º día). Lo ideal sería que este día coincidiese con un **sábado**, sin ocupaciones.

Por la mañana del sábado, **desayunar y almorzar liviano**, tal como en los seis días previos. Tras el almuerzo, **interrumpir la ingesta de alimentos**, pudiéndose **solo beber agua** durante las 24 horas siguientes. La limpieza en sí, consiste en la toma de **cuatro vasos de solución magnesiana y un frasco de emulsión pomelo/oliva**. Veamos detalladamente y con horarios, como llevar adelante el procedimiento completo:

Acompañaremos con una dieta rigurosa que ayudara a ir desintoxicando el intestino grueso y a reducir la carga de trabajo del hígado, disminuyendo la generación de bilis.

Durante estos días nos olvidamos de las carnes TODAS, lácteos, frituras, harinas, alimentos grasosos.

SI comeremos frutas, alimentos suaves, arroz blanco, sopas calentitas, y avena también. Sumado a manzanas inclusive además de los jugos.

Las limpiezas de colon son muy importantes, quitan las adherencias acumuladas en los intestinos, permitiendo tener una mejor absorción de nutrientes, mejorando la digestión, desintoxicando y lo más importante en este caso es que al estar limpio permitirá que los cálculos se evacuen sin quedar atrapados.

Las sales provocaran la salida inmediata, no es doloroso ni molesto y es el paso más importante.

El aceite lubricara los conductos para que los cálculos viajen sin problemas saliendo de tu cuerpo sin dolor, el jugo de pomelo ayuda a evitar nauseas o vómitos y aumenta la reacción biliar.

El jugo se toma durante 6 días, se ingiere alejado de los alimentos, en lo posible **1 hora o 2**.

Dividirás el litro por la mañana, una o dos horas antes del almuerzo y lo mismo con la merienda y la cena.

El lavado puede ser cualquier día, alejado también de la comida. Lo ideal será por la mañana en ayunas.

Día 6 (sábado):

Desayuno por la mañana

Antes de las 14.00hs arroz blanco y tomar agua (es la única comida del día)

16:00hs lavado colonico

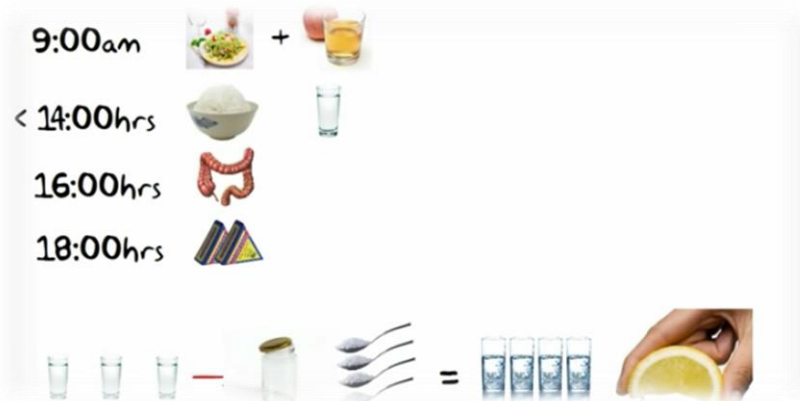
18.00hs primera toma de sales de Epson (3 VASOS DE AGUA EN UN RECIPIENTE O BOTELLA CON 4 CUCHARADAS DE SALES que luego equivalen a los 4 vasos, puedes tomar agua con limón para sacar el gusto amargo después de tomar las sales)

20:00hs la segunda toma de sales

21:45hs mezcla 3/4 vaso de jugo de pomelo sin pulpa en un frasco con medio vaso de aceite de oliva extra virgen. Cerrar el frasco y batir bien para que la mezcla quede homogénea.

22:00 de pie y en tu habitación toma la mezcla de jugo y aceite, si es necesario tomar un poquito de miel entre tragos para ayudar a pasar el sabor de la mezcla (no tardes más de 5 minutos) y acóstate inmediatamente, con una o dos almohadas así la cabeza queda a una altura mayor que el abdomen, boca arriba. Y si es incómodo puedes colocarte del lado derecho en posición fetal.

30 minutos sin hablar, fijando la atención en el hígado (porque sentirás que se van moviendo), no vas a sentir dolor por las sales que mantienen los conductos abiertos. Y ya quedarte tranquilo para dormir.



Día 7 (domingo): entre las 6.00 y 6.30 de la mañana tomar la toma de sales de Epson y si tienes mucha sed al despertar que es posible, tomar agua a temperatura ambiente o tibia antes.

Descansar, pero lo ideal es no acostarse para seguir favoreciendo la eliminación.

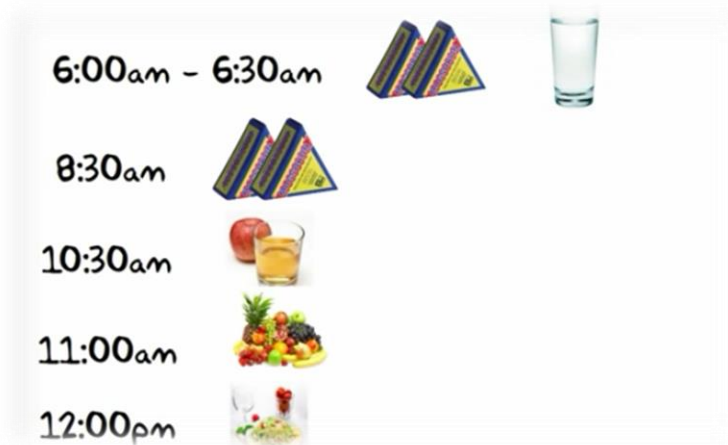
8.30hs beber la última toma de sales

10.30hs puedes tomar un jugo de manzana

11hs comer 1 o 2 frutas

12:00hs alimentos ligeros

Y esta misma tarde volvemos a la normalidad!!



Teniendo en cuenta que seguiremos con alimentos ligeros, puesto que hemos pasado por una "cirugía" natural sin bisturí ni efectos secundarios, el día 8 y 9 seguiremos con la dieta hepática y realizaremos el último lavado colónico que hará la última eliminación de posibles cálculos que hayan quedado, es muy importante de realizar, no hay que saltar este paso por ya sentir las mejoras en el cuerpo. Y el día 10 lo tomamos como una dieta de transición a la alimentación regular.

En solo 10 días tendrás la mejor desintoxicación para tu cuerpo, aunque cueste en un principio tu cuerpo te lo agradecerá. Exitos!!

DATOS A TENER EN CUENTA:

El hígado acaba de pasar por una fuerte exigencia y requiere un período de cuidado extremo. Tomemos en cuenta que este proceso es como haber intervenido quirúrgicamente al hígado y es bueno atender un **proceso posoperatorio**. También por ello puede suceder que el organismo reclame por más **reposo**; recordemos que la regeneración del tejido hepático se realiza cuando estamos en posición horizontal. Más allá de atender las necesidades laborales, es bueno que prioricemos el descanso.

Es bueno visualizar las piedras eliminadas durante las evacuaciones. Los tamaños pueden ir desde un granito de arroz a una ciruela pequeña (se ven cálculos de hasta 30mm de diámetro). Pueden eliminarse **centenares** en una sola sesión y de distintos colores. Esta constatación y la posterior mejora de la función orgánica, es la mejor demostración de la eficacia del método.

La verificación de los desechos eliminados es el **indicador de la necesaria continuidad** de las limpiezas, respetando el mes de intervalo.

En caso de **molestias** (dolores, puntadas, cólicos, etc) siempre es conveniente recurrir a los elementos utilizados durante la limpieza para **ablandar los cálculos** y **dilatar los conductos**, o sea manzanas y sulfato de magnesio. Ingeriendo nuevamente dosis de estos principios activos, aliviaremos la molestia y facilitaremos el tránsito de los cálculos en movimiento.

También, se debe permanentemente **estimular la depuración de los riñones** (el hígado moverá sangre sucia hacia los filtros renales, a causa de la limpieza practicada), a través de infusiones renales como barba de choclo, cola de caballo, diente de león, ortiga, etc.

A la hora de resolver la causa de fondo de los desórdenes de salud, nada como este método.

Con cariño, Alicia.