

## La Limpieza Hepática

**E**l limpiar el hígado y la vesícula y remover los cálculos biliares es uno de los más importantes y poderosos eventos en la mejora de su salud. La limpieza del hígado requiere de seis días de preparación, seguido de las entre 16 y 20 horas que dura la limpieza, propiamente hablando.

Para remover los cálculos biliares, necesitará los siguientes objetos:

Jugo de manzana Seis recipientes de un litro (32 onzas).

Sales de Epsom \* 4 cucharadas soperas disueltas en tres vasos de agua de 8 onzas. \*\*

Aceite de Oliva Virgen Medio Vaso (4 onzas). Toronja fresca (de preferencia rosada), o una combinación de limones y naranjas frescas \*\*\* Suficientes para exprimir dos tercios de vaso de jugo. 2 Frascos de una pinta, uno con tapa.

Nota: \* Busque aquellas Sales de Epsom (epsomita) “orales” (en países de habla alemana, se les conoce como “Bittersalz”. Para quienes viven en los Estados Unidos, las puede encontrar en las farmacias Rite Aid o en cualquier tienda de productos naturistas.

Algunos empaques las describen como un laxante natural.)

\*\* He seleccionado la palabra “vaso” en lugar de “taza” como unidad de medición, para evitar la confusión de lo que “taza” significa en diferentes países. \*\*\* Si no tolera el jugo de toronja o si le provoca náuseas, puede usar partes iguales de jugos de limón y naranja recién exprimidos. El efecto es el mismo con cualquier opción.

**Tome un litro (32 onzas) de jugo de manzana diariamente durante un período de seis días.** (Puede tomar más jugo si le sienta bien). El ácido málico en el jugo de manzana suaviza los cálculos biliares y facilita su paso por los conductos biliares. El jugo de manzana tiene un fuerte efecto limpiador. Personas sensibles pueden sentir hinchazón y, ocasionalmente, diarrea, durante los primeros días. Gran parte de la diarrea será bilis estancada y desechada por el hígado y la vesícula (de fácil reconocimiento debido a su tonalidad café y amarilla). El efecto fermentador del jugo ayuda a que los conductos biliares se expandan. Si esto se torna incómodo, puede agregar agua al jugo de manzana. Beba el jugo lentamente durante todo el día, entre comidas (evite tomar el jugo durante, justo antes o hasta dos horas después de las comidas y por la noche). Esto, además de su consumo diario de agua. Nota: sería preferible que utilizara jugo de manzana orgánico, a pesar de que para los fines de la limpieza, cualquier tipo de jugo de manzana comercial, concentrado de manzana o sidra funciona bien. Sería conveniente que se enjuagara la boca con bicarbonato de sodio o que se cepille los dientes varias veces durante el día, para que el ácido del jugo no dañe sus dientes. [En caso de que sea alérgico o intolerante al jugo de manzana, refiérase a las otras opciones explicadas en la sección Dificultades con la limpieza, al final de este capítulo].

**Recomendaciones de dieta:** Durante toda la semana de preparación y limpieza evite tomar alimentos o bebidas frías o congeladas; ya que enfrían al hígado y minimizan la efectividad de la limpieza. Todas las comidas y bebidas deberán ser calientes o, por lo menos, estar a temperatura ambiente. Para ayudar al hígado a prepararse para la descarga

principal, trate de evitar comidas de origen animal, productos lácteos y comidas fritas. Aparte de esto, coma normalmente, pero evite comer de más.

**La mejor hora para la limpieza:** El segmento principal y final de la limpieza hepática se lleva a cabo durante un fin de semana, cuando usted no se encuentre bajo presión y tenga tiempo suficiente para descansar. A pesar de que la limpieza es efectiva en cualquier momento del mes, de preferencia deberá coincidir con un día que se encuentre entre luna llena y luna nueva. El periodo de 5-6 días antes de la limpieza puede comenzar 5-6 días antes de la luna llena.

**Si toma algún medicamento:** Durante la limpieza hepática, evite tomar cualquier medicamento, vitaminas o suplementos que no sean absolutamente necesarios. Es importante no darle al hígado labores extra que puedan interferir con su esfuerzo de limpieza.

**Asegúrese de limpiar su colon antes y después de cada limpieza hepática:** El tener evacuaciones con regularidad no significa que sus intestinos se encuentran libres de obstrucciones. La limpieza del colon, ya sea unos días antes o, idealmente, en el sexto día de preparación, ayuda a prevenir o minimizar cualquier incomodidad o náusea que pueda surgir durante la descarga hepática. Previene el reflujo de la mezcla de aceites o productos de desecho del tracto intestinal. También asiste al cuerpo en la rápida eliminación de cálculos biliares. La irrigación colónica (o hidroterapia del colon) es el método más sencillo y rápido para preparar al colon para una limpieza hepática.

**Lo que necesita hacer al sexto día de tomar el jugo de manzana:** Si siente hambre por la mañana, coma un desayuno ligero, como cereal caliente; avena sería la opción ideal. Evite el azúcar u otros edulcorantes, especias, leche, mantecas y mantequillas, aceites, yogurt, queso, jamón, huevos, nueces, pasteles, cereales fríos, etc. Puede consumir frutas y jugos de frutas. Para el almuerzo, coma vegetales al vapor con arroz blanco (de preferencia arroz Basmati) y use un poco de sal no refinada de mar o de roca. Repitiendo, no coma comidas proteínicas, mantequillas o aceite, ya que puede sentirse mal durante la limpieza. No coma o beba (salvo agua) después de las 2 PM, de lo contrario, ¡se arriesga a no arrojar ninguna piedra! Siga exactamente los tiempos descritos a continuación para obtener el mayor beneficio de la descarga hepática.

## *El Proceso de Limpieza*

### **Noche**

**6:00 PM:** Agregue cuatro cucharadas soperas de Sales de Epsom (sulfato de magnesio) a tres vasos de 8 onzas de agua filtrada en una jarra. Esto prepara cuatro porciones de  $\frac{3}{4}$  de vaso cada una. Tome su primera porción ahora. Puede tomar un par de tragos de agua después para deshacerse del sabor amargo en la boca o agregue un poco de limón para mejorar el sabor. Algunas personas lo toman con un popote largo de plástico para evitar las papilas gustativas de la lengua. Es recomendable que se cepille sus dientes o que enjuague su boca con bicarbonato de sodio. Una de las principales acciones de las Sales de Epsom es el dilatar (ensanchar) los conductos biliares, facilitando el paso de las piedras. También, limpia cualquier desecho que pudiera obstruir el paso de las piedras.

**8:00 PM:** Beba su segunda porción ( $\frac{3}{4}$  de vaso) de Sales de Epsom.

**9:30 PM:** Si para esta hora, usted no ha evacuado y no realizó una limpieza del colon dentro de las pasadas 24 horas, aplíquese un enema de agua; esto desencadenará una serie de evacuaciones.

**9:45:** Lave bien las toronjas (o limones y naranjas). Exprímalas con la mano y retire la pulpa. Necesitará  $\frac{3}{4}$  de vaso de jugo. Vacíe el jugo y  $\frac{1}{2}$  vaso de aceite de oliva en el frasco. Cierre el frasco y agite fuertemente, aproximadamente 20 veces o hasta que la solución se vea acuosa o aguada. Idealmente, usted debería tomarse esta mezcla a las 10:00 PM, pero si cree que necesita ir al baño un par de veces más, puede retrasarse hasta 10 minutos.

**10:00 PM:** Permanezca de pie al lado de su cama (no debe sentarse) y beba la mezcla, pura, de preferencia. Hay quienes prefieren tomarla con un popote. Si es necesario, tome un poco de miel entre tragos, para ayudar a tragar la mezcla. Sin embargo, la mayoría de la gente no tiene problema en tomar la mezcla pura. No se tarde más de cinco minutos para hacerlo (solo los mayores o débiles pueden tardarse más).

**¡ACUÉSTESE INMEDIATAMENTE!** ¡Esto es esencial para ayudar a que los cálculos se suelten! Apague las luces y acuéstese boca arriba con una o dos almohadas para levantarlo un poco. Su cabeza debe estar a una altura mayor a la del abdomen. Si esto es incómodo, acuéstese sobre su lado derecho, con las rodillas dobladas hacia su cabeza.

**¡Permanezca en esta posición por lo menos durante 20 minutos y trate de no hablar!** Fije su atención en su hígado. Usted puede sentir las piedras moviéndose a través de los conductos biliares como si fueran canicas. No sentirá ningún dolor porque el magnesio de las Sales de Epsom mantiene los conductos biliares abiertos y relajados, y la bilis secretada junto con las piedras mantiene los conductos lubricados (lo cual es distinto a un ataque de dolor de la vesícula, donde el magnesio y la bilis no están presentes). Si puede, trate de dormir.

Si durante la noche siente la necesidad de evacuar, hágalo. Verifique si ya hay algunas pequeñas piedras (de color verde chícharo o café claro) flotando en el sanitario. Puede sentir náuseas durante la noche y/o en las tempranas horas de la mañana. Esto se debe principalmente a un repentino y fuerte desecho de cálculos y toxinas del hígado y la vesícula, empujando la mezcla de aceite hacia el estómago. Las náuseas pasarán durante la mañana.

## **La Mañana Siguiente**

**6:00-6:30 AM:** Al despertarse, pero no antes de las 6 de la mañana, Beba su tercer vaso de sales de Epsom (si siente demasiada sed, beba un vaso de agua tibia o a temperatura ambiente antes de tomar las sales). Descanse, lea o medite. Si se siente con sueño, regrese a la cama, pero es preferible que el cuerpo permanezca en posición vertical. La mayoría de la gente se siente absolutamente bien y prefiere hacer ejercicios ligeros, como Yoga.

**8:00-8:30 AM:** Beba su cuarto y último vaso de sales de Epsom.

**10:00-10:30 AM:** Usted puede beber jugo fresco en este momento. Media hora después, usted puede comer una o dos piezas de fruta fresca. Una hora más tarde usted podrá ingerir alimentos regulares (pero solo ligeramente). Por la tarde o a la mañana siguiente, usted regresará a la normalidad, y comenzará a sentir las primeras señales de mejora. Continúe ingiriendo comidas ligeras durante los siguientes días. Recuerde, su hígado y vesícula acaban de pasar por una cirugía mayor, aunque sin los dañinos efectos secundarios.

## ***Los Resultados Que Puede Esperar***

Durante la mañana y, quizás, por la tarde después de la limpieza, usted tendrá un número de evacuaciones aguadas. Estas consisten inicialmente de cálculos mezclados con residuos de comida, y después, simplemente piedras mezcladas con agua. La mayoría de los cálculos serán de color verde chícharo y flotarán en el sanitario debido a su composición, principalmente de compuestos de bilis. Las piedras serán de diferentes tonalidades de verde y pueden ser de colores brillantes relucientes, como piedras preciosas. Sólo la bilis del hígado puede provocar el color verde. Los cálculos vienen en todos tamaños, colores y formas. Las piedras de color más claro son las más recientes. Las piedras negruscas son las más antiguas. Algunas son del tamaño de un chícharo o más pequeñas, y otras, tan grandes como dos o tres centímetros de diámetro (aproximadamente una pulgada). Puede haber docenas y, algunas veces, cientos de piedras (de diferentes tamaños y colores) saliendo al mismo tiempo. También busque las piedras de color café claro o blanco. Algunas de las piedras color café o blanco pueden hundirse hasta el fondo con las heces. Son cálculos calcificadas que fueron eliminados de la vesícula con solo pequeños rastros de colesterol. Todas las piedras verdes y amarillas son tan suaves como la arcilla, gracias a la acción del jugo de manzana. También encontrará una capa de paja o “espuma” flotando en el sanitario. La espuma consiste de millones de diminutos cristales puntiagudos de colesterol, lo cual puede fácilmente rasgar los pequeños conductos biliares. El desecharlos es igualmente importante.

Trate de hacer una estimación de la cantidad de piedras que pudiera haber eliminado. Para permanentemente curar la bursitis, los dolores de espalda, las alergias u otros problemas de salud, y para prevenir la aparición de otras enfermedades, usted necesitará remover **todas** las piedras. Esto puede requerir por lo menos seis limpiezas, las cuales pueden llevarse a cabo en periodos de dos o tres semanas, o mensualmente (no lo haga con mayor frecuencia que esto). Si usted no puede hacer las limpiezas con esta frecuencia, puede darse más tiempo entre limpiezas. Lo importante es que recuerde que una vez que haya comenzado a limpiar el hígado, debe continuar haciéndolo hasta que ya no salgan piedras. El dejar la limpieza a medias por un periodo prolongado de tiempo (tres o más meses) puede causar una mayor incomodidad que el no haber hecho la limpieza del todo. El hígado, como tal, comenzara a funcionar eficientemente pronto después de la primera limpieza y usted comenzará a notar una mejora repentina, algunas veces, a las pocas horas. Los dolores disminuirán, la energía aumentará y su claridad mental se mejorará considerablemente.

Sin embargo, a los pocos días, las piedras en el fondo del hígado se habrán trasladado al frente hacia los dos principales conductos biliares que salen del hígado, lo que puede causar que algunos de los viejos síntomas de incomodidad regresen. De hecho, puede llegar a sentirse decepcionado porque la recuperación parece durar poco tiempo. Pero todo esto muestra que aun quedan piedras, y que estas se encuentran listas para ser removidas con la siguiente ronda de limpieza. A pesar de esto, la respuesta de auto-reparación y limpieza del hígado se habrán incrementado significativamente, dándole un alto grado de efectividad a este importantísimo órgano del cuerpo.

Mientras existan algunas pequeñas piedras moviéndose por los miles de pequeños conductos biliares hacia los cientos de conductos biliares más grandes, estos pueden combinarse para formar piedras más grandes y producir síntomas experimentados previamente, tales como el dolor de espalda, de cabeza, de oídos, problemas digestivos, hinchazón, irritabilidad, enojo, etc., aunque estos pueden ser menos intensos que anteriormente. Si una limpieza no produce piedras, lo cual sucede después de 6 u 8 limpiezas (en casos severos puede tomar hasta 10 o 12), su hígado puede ser considerado en excelentes condiciones. Sin embargo, se recomienda el repetir la limpieza del hígado cada seis meses. Cada limpieza le dará mayores impulsos al hígado y se encargará de cualquier toxina que se haya acumulado en ese lapso.

Salud y Buena Suerte!

RBN

*Frank*