

LIMPIEZA DE HÍGADO

(1 día)

Ingredientes:

- ◆ Sales de Epsom (4 cucharadas soperas) o 15 cápsulas.
- ◆ Aceite de oliva (1/2 taza). Si es posible, ozonizado.
- ◆ Pomelo (1 grande o 2 pequeños: que el zumo llene 3/4 partes de una taza).
- ◆ Ornitina (si duerme bien 4 cápsulas, si no 8 cápsulas).
- ◆ Tintura de nogal: de 10 a 20 gotas.

Utensilios necesarios:

- ◆ 1 taza de desayuno “mediana” (de 250 cc. aproximadamente).
- ◆ 1 recipiente de 1 litro y otro de medio litro (ambos con tapa).

Indicaciones:

- ◆ No omitir ninguno de los ingredientes.
- ◆ No hacer la limpieza si está enfermo o estreñado.
- ◆ Realizarla cuando vaya a tener un día de descanso, sin salir de casa, puesto que evacuará Varias veces.
- ◆ Durante los 2 días no tomar ningún tipo de suplemento (vitaminas....)
- ◆ El primer día: desde que se levante hasta las 14 horas coma sólo alimentos ligeros y sin grasa: frutas, verduras, arroz, pasta...
- ◆ A partir de las 14 horas no comer ni beber NADA.

- ◆ Opcional: puede meter la mezcla de las sales de epsom y el agua en la nevera para reducir el sabor amargo de las sales. También, después de cada toma puede enjuagarse la boca sin tragarse el agua. La opción de tomar las sales en cápsulas es la mejor para aquellas personas a quienes les disguste el sabor de las sales.
- ◆ En patología degenerativa de cerebro o médula espinal sustituir el zumo de pomelo por la combinación de zumo de manzana natural recién hecho (golden o red delicious), 1/2 cucharadita de ácido cítrico y el aceite.

MODO DE PREPARACIÓN

- A) **15:00**: mezclar y disolver 4 cucharadas soperas de sales de Epsom con 3 tazas de agua (aproximadamente de 250 cc. Cada taza) y ponerlas en una jarra de litro con tapa (cantidad suficiente para las 4 tomas de 3/4 de taza cada una).
- B) **19:00**: 1ª toma de 3/4 de taza de la mezcla de sales de Epsom y agua, o 15 cápsulas con 1 vaso de agua.
- C) **21:00**: 2ª toma de 3/4 de taza de la mezcla de sales de Epsom y agua, o 15 cápsulas con 1 vaso de agua (aunque no ha comido nada desde las 14:00 horas, no sentirá hambre).
- D) **22:45**: poner media taza de aceite de oliva en un recipiente con tapa. Lavar con agua caliente, secar y exprimir el pomelo quitando la pulpa con un tenedor. Se puede añadir el zumo de un limón. Mezclarlo todo agitando muy bien, hasta que se forme una solución acuosa. Añadir también de 10 a 20 gotas de tintura de nogal. Antes de beber esta mezcla vaya al baño.
- E) **23:00**: beber toda la mezcla recién preparada y tomar de 4 a 8 cápsulas de ornitina. Acostarse inmediatamente. Si no lo hace expulsará menos piedras. Intente permanecer al menos media hora boca arriba con la cabeza elevada, duérmase en la posición que desee y si no es estrictamente necesario no se levante en toda la noche.

- F) Al levantarse (no antes de las 7 a.m.): 3ª toma de 3/4 de taza de la mezcla de las sales de Epsom y agua, o 15 cápsulas con 1 vaso de agua. Si al levantarse tiene malestar no realice esta toma hasta que se le pase. Puede volver a acostarse.
- G) **9:00 a.m. (o 2 horas después de la 3ª toma):** 4ª y última toma de 3/4 de taza de la mezcla de las sales de Epsom y agua, o 15 cápsulas con 1 vaso de agua. Si quiere puede volver a acostarse.
- H) **11:00 a.m. (o 2 horas después de la 4ª toma):** ya puede comer. Primero un zumo de frutas, media hora después frutas y una hora después comida ligera. Para la cena se sentirá Completamente recuperado. Es normal evacuar varias veces a lo largo del día. Entre cada limpieza hepática deje pasar un mínimo de dos semanas y un máximo de tres para mayor efectividad.

