

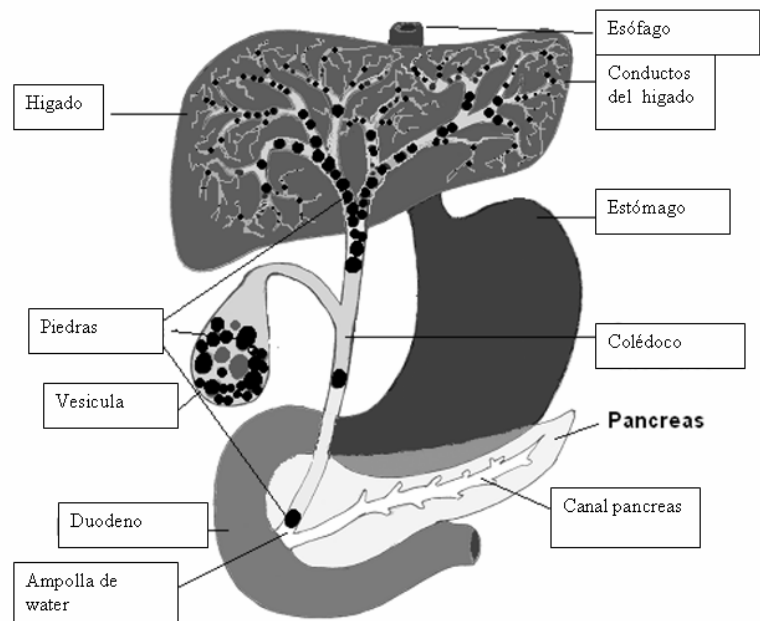
Resumen de cómo hacer la limpieza hepática.

Antes de nada, os recomiendo que compréis el libro "La limpieza hepática y de la vesícula" por Andreas Moritz. Lo edita Ediciones Obelisco y vale 13€. Cualquier librería os lo pide. En cuanto a la cura, es facilísima, y natural. Poca gente sabe como limpiar el hígado! La mayoría lo tenemos lleno de sedimentos que atrancan su trabajo, sin saberlo. Echamos la culpa a el estómago, intestinos, piel, alergias, corazón etc..., pero en la raíz de todas la patologías está el silencioso Hígado.

El hígado es el gran olvidado de la medicina! O el gran desconocido, pues sin manifestarse en los análisis puede estar en insuficiencia, "amargándonos" la vida. Comparativamente con el hígado, poca gente tiene piedras en la vesícula. Pero miles de ellos pasan por el quirófano a operarse de las piedras. Si tienen tantas en la vesícula, imagínate como tendrán el hígado.

Es muy cierto que la mayoría de las personas tenemos el hígado también afectado por un exceso de sedimentos o depósitos, que conocemos como cálculos o piedras hepáticas, y que pasan desapercibidos para la medicina oficial y también para la alternativa. Pero lo peor es que no sabemos como limpiarlas o desalojarlas, a pesar de ser muy fácil y conveniente para la salud. También se pueden expulsar las piedras de la vesícula pues, si operamos ésta, se nos restan años y calidad de vida, total para seguir con un hígado lleno de sedimentos y mas insuficiente si cabe aún después de la operación. Al operarnos de vesícula, quedaremos con la digestión estropeada de por vida, pues sin ella la bilis se queda sin saco para acumularse.

El fin de la vesícula es concentrar y expulsar la bilis cuando la comida llega al intestino delgado, y gracias a ella se digieren las grasas, se eliminan los tóxicos del hígado, se hace la digestión de proteínas e hidratos de carbono (junto a jugos pancreáticos), se depuran y limpian los intestinos, se neutraliza el ácido clorhídrico proveniente del estómago etc... Pero al no tener suficiente bilis acumulada (por falta de vesícula), los pacientes operados tienen que conformarse con el gota a gota que fabrica el hígado, que es diez veces menos concentrada que la de la vesícula. Quedan por lo tanto, con la digestión deteriorada para siempre y no podrán abusar de nada, quedando mutilados para simplemente malvivir, y desembocando en numerosos procesos patológicos como la osteoporosis debido a que el calcio se absorbe junto con las grasas, y éstas se eliminan sin digerir. Mucho cuidado con operarse de la vesícula, pues esta cura evita la operación.



Pero también hay cálculos dentro del hígado obstruyendo los canales biliares, lo cual merma las funciones de éste. El hígado congestionado por cálculos no se detecta con análisis ni ecografías, pues éstos tienen la misma densidad de los tejidos hepáticos, ya que están formados en un 96% de colesterol. Por causa de ellos, el hígado se ve incapaz de fabricar mucha menos bilis de la que necesitamos para la digestión (1litro y pico al día), con lo que cantidades de comida sin digerir avanzan y se degradan en los intestinos, terminando por intoxicarnos. Cuando se supera la capacidad de los sistemas de excreción y neutralización del hígado, se van acumulando por los diversos órganos y sistemas, causando TOXEMIA (intoxicación). Ella es, según la Naturopatía, el origen o causa de todas las enfermedades que sobrevendrán con posterioridad.

Un hígado insuficiente puede estar al 40% de su capacidad sin dar síntomas de su grave deterioro, salvo en otros sistemas orgánicos donde sí que repercute, y mucho, su malfuncionamiento. Esta disfunción hepática conlleva, a la larga, un acumulo tóxico a todos los niveles: sanguíneo, muscular, cutáneo, linfático, intersticial..., y termina degenerando en las múltiples patologías que conocemos y clasificamos como enfermedades, pero la causa original es siempre es la Toxemia orgánica previa que generó la obstrucción o engrosamiento en los órganos afectados por nuestra predisposición heredada principalmente. Todo ello está provocado por un hígado en insuficiencia, pues no hay enfermedad que no tenga un hígado disfuncional.

Repito que el hígado fabrica mas de un litro de bilis al día, y muchos pacientes no llegan ni a un cuarto de litro, debido a los depósitos de barro biliar que almacenan en su hígado sin saberlo. Y no lo saben porque nadie se lo ha dicho, pues la medicina sólo los extrae en casos extremos, cuando estos están calcificados y se dejan ver en las ecografías. Si no se

calcifican (por precipitación de las sales de calcio) son invisibles y por tanto transparentes a la ecografía, o sea son desconocidos para la mayoría de los médicos y sanitarios.

Cuando la bilis, por varias razones se coagula en los miles de conductos hepáticos, los atasca y deforma, dando lugar al entorpecimiento de la circulación intrahepática, impidiendo también la salida de fluidos del mismo para la digestión. Ello produce la merma digestiva, y también posteriores enfermedades de todo tipo, que se derivan de la insuficiencia hepática como son: alteraciones metabólicas, intestinales, digestivas, linfáticas, inmunitarias, hormonales, cardíacas.... El hígado repercute en todo, pues él es el encargado de fabricar tu cuerpo! Mejor dicho, TU HIGADO ES TU MÉDICO!!

Imagina tu cuerpo como un coche al que nunca le has hecho el mantenimiento del filtro de aceite, aire, gasoil etc... Por tanto andará a trompicones y consumirá mucho mas de lo debido. Lo puedes llevar al mecánico, pero como éste no le cambie los filtros, no solucionarás nada. El cuerpo es igual o peor, pues si el filtro hepático esta atascado, la circulación sanguínea y linfática se atrancan y obstruyen, por lo que se acumulan depósitos tóxicos por todos lados que no pueden ser filtrados y eliminados. Como la sangre procedente del intestino no es capaz de atravesar fácilmente el atasco hepático (por congestión), se estanca formando las hemorroides y afectando a la circulación de la mitad inferior (pies fríos, varices...). También obliga a un mayor esfuerzo al corazón, que succiona y tira de la sangre a través del hígado, produciéndose en él arritmias e hipertrofia (sobrecrecimiento del mismo).

El atasco del sistema linfático, que es algo así como el alcantarillado del cuerpo, es otra de las patologías que se precipitan con el colapso hepático, dando lugar a edemas linfáticos, linfomas, fibromialgia, síndrome de fatiga crónica, entre otras muchas patologías... que no tienen cura (si no se limpia el hígado).

Todo este panorama de intoxicación orgánica progresiva, en caso de no resolverse, conduce necesariamente al cáncer, pues tanta basura rodeando las células hace que éstas se asfixien y en su intento de sobrevivir sin oxígeno se hacen anaerobias, pero desde el ámbito médico se confunde su esfuerzo defensivo con un ataque y las matan con quimio y radioterapia. En realidad, lo que hay que hacer es limpiar los tejidos y líquidos en que se bañan las células, y devolverles el oxígeno y los nutrientes saludables, lo cual es en gran parte función del hígado. La causa de esta y otras patologías está en gran medida en la intoxicación orgánica que se produce debido a un hígado que no filtra bien, o hace sus funciones insuficientemente durante años y años. Pero ahora podemos mejorar el estado de nuestros tejidos internos con la limpieza hepática.

Prueba tú ahora esta cura tan sencilla y natural y comprobarás su eficacia. **Sigue fielmente el protocolo, pues si no puede haber riesgos derivados imprevisibles. No lo tomes a la ligera, especialmente si tienes piedras en la vesícula!** Guarda luego las piedras y enséñaselas a tus conocidos o a los que quieras ayudar para que te crean. Tendrás las pruebas de tu mejoría!. Yo expulsé 15 tamaño de una pipa pelada en mi primera cura. En la segunda cientos como perdigones de color blanco, otras como pipas y una tamaño mayor que un guisante. En la tercera expulsé cientos de ellas, grandes muchas como garbanzos y en la cuarta (y siguientes) ya menos cantidad. Y ya voy 15ª limpieza!!! Las piedras las conservo al menos unos días para enseñarlas, pues aún me parece mentira que eso saliera de ahí. Pero sólo el hígado fabrica sedimentos verdes, como guisantes, mas negros cuanto mas antiguos y profundos. Por lo tanto, al eliminarlos vas a mejorar el metabolismo también del colesterol. La gente está arreglando sus cifras de colesterol en sangre con ¡sólo una limpieza! Ese es el color de la bilis, pero también hay cálculos blancos, pues llevan calcio, que es lo que los endurece en la vesícula. Cada cual obtiene mejorías en aquellos órganos que tiene afectados por la enfermedad.

Lee el libro, pues es alucinante como interviene en todo ese órgano silencioso y desconocido que es el hígado. Es realmente sorprendente lo bien que te sientes cuando te curas tu mismo y TAN FACIL!!!. Pero mi entusiasmo lo entenderás cuando veas tus piedras y la energía en tu cuerpo de nuevo!! Por desgracia solo damos valor a las cosas complicadas y artificiales, y mas sí son caras.

Para hacer la limpieza se necesita:

- 1 bote de sales de Epsom, que se encargan en cualquier herbolario. Son sulfato de magnesio.
- medio vaso (125 cc) de aceite virgen extra y ¾ de vaso de zumo de pomelo.
- seis litros de zumo de manzana, vale del comercial
- una pera adulto de caucho para hacer lavativas del intestino o una bolsa de irrigación de colon
- un recogedor de verduras para poner en el inodoro y recoger las piedras.

Método:

-Tomar al margen de las comidas, **1 litro como mínimo de zumo de manzana al día, durante 6 (o más) días.** Si tienes piedras en la vesícula toma 1 litro y medio durante 10-15 días antes de hacer la purga. Vale del comercial, pero es mas recomendable el natural. Esos días de preparación, sigue comiendo con normalidad, aunque procura llevar una dieta limpia, suave y baja en grasas fritas. Se puede tomar aceite en crudo del virgen, pero mejor no comer carnes, fritos ni lácteos esos 6 días, y **si muchas verduras y cosas suaves.** No tomar tampoco cosas frías esa semana, pues enfrían el hígado. Tomar solo comidas y alimentos calientes.

Con el ácido málico de la manzana conseguiremos **reblandecer** las piedras no sólo del hígado sino también de la vesícula, por lo que los que tengan piedras en la vesícula podrán expulsarlas sin dolor mediante sus contracciones, sin lacerar las paredes y producirte los cólicos típicos de vesícula. Se vuelven maleables como la plastilina con el ácido del zumo de manzana, y adoptan la forma del colédoco y salen sin dolor!!! Así, blanditas, van a ser expulsadas en una noche sólo!! Lo mismo con las piedras del hígado, que se vuelven como PLASTILINA verde y se parecen a guisantes.

LUNES A VIERNES: 4 vasos (o más) de zumo de manzana al día, repartidos a lo largo del día y fuera de las comidas (en su lugar puedes tomar 4-6 al día de cápsulas de ácido málico, cada una es de 600 mg).

SABADO

El último día, 6º, es cuando se toma el aceite a la noche, mejor que coincida en sábado pues necesitaremos estar en casa casi todo el Domingo, expulsando las piedras. Hay que tomar dos vasos de sales Epsom (a las 19 y 21 horas), las cuales son laxantes y tienen la propiedad de **dilatar los conductos hepáticos**. Tal y como recomienda el libro, en una jarra, echas tres vasos de agua (250 cc cada uno) y disuelves luego 4 cucharadas soperas bien colmadas de sales de Epsom. Después harás 4 fracciones con ese agua para tomarte 4 vasos en total –o sea, $\frac{3}{4}$ cada uno- en sus intervalos. A las 23 h. tomarás el medio vaso de aceite mezclado con $\frac{3}{4}$ de zumo de pomelo. Mézclalos en una botella y agítalos bien antes de tomarlos. El aceite sirve para lubricar y acelerar el drenaje hepático de las piedras, previamente reblandecidas por el ácido málico del zumo de manzana. El zumo de pomelo para quitarle el sabor a aceite y ayudar también en la purga por ser bilioso. Tiene que ser aceite de oliva virgen extra.

Justo después de tomarlo a las 23h. te vas a la cama, a esperar que vayan saliendo de su sitio las piedras, y sin moverte de la cama durante al menos media hora o tres cuartos. En ese intervalo se irán arrancando de su sitio y quizá notes como el hígado suelta las piedras y la vesícula se retuerce empujando los cálculos hacia afuera. Después, procura dormir semincorporado para que no refluya el aceite de noche de nuevo al estómago o puedes vomitar todo.

También es conveniente hacer una limpieza de colon, antes del aceite (o sea, a las 22 h del sábado) y especialmente dos días después de la cura. Se trata de ponerse varias **lavativas** con una pera de goma adquirida en la farmacia y limpiar los restos de heces del colon antes y después de la limpieza hepática. Concretamente una hora antes (22h.) y un día o dos después las repites. Existen también bolsas para irrigación del colon en algunas farmacias, que llevan mas cantidad de agua que las peras. La lubricas en la punta con vaselina, aspiras agua templada (tócala con el codo) y te la pones dos o tres veces, evacuando otras tantas veces. Así vacías de heces el colon antes de la limpieza y también después de ella evacuas todas las piedras que puedan quedar tras la misma alojadas dentro del intestino. **Estas lavativas son imprescindibles un día o dos después de la limpieza hepática**. Si no, las piedras pueden alojarse en el colon y permanecer allí con sus toxinas y dar apendicitis, o cuando menos dolor de cabeza por sus toxinas, y se trata de que no sean reabsorbidos de nuevo a la circulación sanguínea. **El que no quiera o no esté dispuesto a ponerse lavativas es mejor que no haga la limpieza hepática.**

Comida: No comer grasas, aceites o lácteos desde la noche anterior a la cura, para acumular bilis en la vesícula y que ésta pueda salir masivamente (arrastrando piedras) cuando tomemos el aceite. Así se facilitará también la digestión del mismo por tener mas bilis preparada para hacerle frente. El sábado se puede desayunar pan y fruta o infusiones, no lácteos. Para comer ese día tomar sólo arroz o patatas cocida, y nunca comer mas allá de las 15 h o nos arriesgamos a no echar nada. Por la tarde beber solo agua, mejor caliente, y bastante cantidad.

La diarrea que provocan las sales de Epsom no es dolorosa ni muy molesta, aunque da algunos retortijones suaves (por eso hay que estar el domingo en casa toda la mañana al menos). Las sales de Epsom llevan magnesio y es un ligero laxante, que mucha gente usa habitualmente (incluso las embarazadas). Tienen la gran virtud de **dilatar** los canales del hígado y el colédoco, con lo que facilitan la salida de piedras y después las sacan fuera con la diarrea que provocan.

El aceite además de ser lubricante para la expulsión, es bilioso y provoca una reacción de todo el conjunto hepático segregando mucha bilis y haciendo que todo el hígado y vesícula reaccionen a la masiva ingesta del mismo. Tomar un vaso de aceite es un remedio muy antiguo para los cálculos de vesícula que quizá algunos conozcáis, pero la novedad de ésta limpieza, es el hecho de ablandarlas con zumo de manzana, así como el hecho de dilatar los canales con sales de Epsom. Esa es la clave de su eficacia y ausencia de dolor.

Resumen Sábado:

No comer NADA a partir de las 15h, solo se puede tomar agua hasta el domingo al mediodía. Bebed por la tarde, antes del aceite, suficientemente. Nunca con el aceite o próximo a él.

19h. Bebed el primer vaso de sales de Epsom. Podéis quitaros el sabor amargo de las sales bebiendo un sorbo de zumo de manzana tras cada trago de sales de Epsom.

21 h. segundo vaso de sales epsom.

22. Lavativas para vaciar el intestino y que quede limpio de heces.

23h. tomar el medio vaso de aceite, mezclado con $\frac{3}{4}$ vaso de zumo de pomelo (bien agitados) aproximadamente en 5 minutos, e iros a la cama inmediatamente. Cuanto antes nos metamos en cama, mas piedras echamos. Hay que estar sin moverse al menos media o tres cuartos de hora. Ponerse boca arriba o sobre el costado derecho a ratos. Después de este tiempo, ya dispuestos a dormir, nos pondremos sobre elevados con dos almohadas para que no nos refluya el aceite hacia



el estomago, lo que puede darnos náuseas. También podéis colocar una bolsa de agua caliente en los pies, que se enfrían bastante y os dará comodidad. Asimismo, es conveniente tomar una hora antes del aceite un par de tilas alpinas para que os ayuden a descansar mejor del empacho aceitoso.

Para pasar mejor los tragos de aceite podéis tomar un sorbo de zumo de naranja o mandarina entre cada uno para quitar el mal sabor. Con esto evitamos el síndrome nauseoso, que nos puede revolver el estomago. No bebáis el aceite muy rápido, ni de un trago, pues puede sentaros mal, especialmente si está el tiempo frío. Bebedlo con calma, en varios tragos, pero no en mas de los cinco minutos mencionados.

DOMINGO

Al día siguiente -domingo- recogeremos los resultados. Tómatelo de descanso, al menos por la mañana. Es el único día que vas a estar sin poder salir mucho de casa, especialmente si tienes muchas piedras, pues las vas a ir expulsando en cada viaje al servicio. Sobre todo saldrán en tu primer viaje al inodoro lo largo de la mañana y al mediodía. Por la tarde quizá menos, o probablemente nada si salieron a la mañana.

Este día toma otros dos vasos de sales epsom a las 7 y 9 de la mañana. Entre ambas horas puedes volver a al cama. Probablemente a partir de las 9 empezará la diarrea de las sales a hacerte efecto, y pasarás el domingo yendo al servicio 5-6-8 o más veces y en cada una de ellas irás expulsando piedras verdes, crema, negras o blancas, que flotan en el inodoro. Yo uso un recogedor de verduras de plástico (de "Todo a Cien") que es fácilmente atravesado por el agua diarreica y en cambio salva las piedras. No huelen mucho éstas pues no llevan heces gracias a las lavativas del día anterior.

Así no se te escapará ni una piedra, pues algunas calcificadas no flotan y se irían al fondo. Las depositas en papel higiénico o de cocina para que se sequen y después las fotografías. Puedes guardarlas en un bote y congelarlas como hice yo, para enseñar a los incrédulos, y para que las mires tu mismo con perplejidad. Son grasa (colesterol) y a temperatura ambiente se licuan si nos las congelas. Comprueba que son como las que obtienen los cirujanos tras extirpar la vesícula.

Resumen Domingo:

7h: 3er vaso de sales Epsom

9h. 4º vaso de sales de Epsom.

11h. ya se puede comer fruta y zumos

13h. Ya se puede comer normal, pero mejor comidas suaves. Acabas de pasar por una cirugía sin bisturí!! Así que ponte unos días a dieta de postoperatorio! O sea, comidas cocidas y ligeras, en poca cantidad, bien masticadas y haciendo 5 comidas al día. A las 24 horas notarás una gran mejoría y al de 15 días más generalmente.

El Lunes y/o Martes siguiente: ponte unas lavativas para limpiar de nuevo el intestino pues sino corres riesgo de alojar en el intestino algunas piedras que hayan seguido saliendo. Seguirás tomando SIEMPRE tras la cura, zumo de manzana, 3 VASOS/DIA (M-T-N), durante 10-15 días mas. Así evitamos que los sedimentos o piedras que hemos removido dentro del hígado, se sedimenten donde no deben y obstruyan el flujo de salida de los jugos hepáticos, dándonos molestias evitables. Aún así, al cabo de varios días o semanas, los cálculos del fondo del hígado pasarán mas adelante y con ellos volverán las molestias previas, digestivas y de otro tipo, pero eso sólo indica que hay que hacer pronto la siguiente limpieza. Si empezamos a remover las tierras dentro del hígado es mejor continuar hasta que apenas salgan. Haremos sucesivas limpiezas hasta que recuperemos nuestra salud, lo cual sucede a partir de la 6 limpieza aprox. Pueden salir cientos con la limpieza o tan solo unas pocas, pero HAY GENTE QUE EXPULSA MILES!! Depende de su estado. Mira las fotos del libro. Los resultados no se harán esperar a todos los niveles.

Debes repetir la limpieza una vez al mes durante seis veces, aunque a veces son necesarias mas de 10 limpiezas, depende del estado individual. En realidad sólo son varias noches de esfuerzo y la recompensa es impagable. En total unos meses de limpiezas, una por mes. Después podemos hacer una cura de mantenimiento una o dos veces al año y es suficiente. Pero la mejoría ya se nota GENERALMENTE a las primeras curas. Lee el libro a fondo y sabrás mejor las implicaciones de todo ello. Fotografíalas para que recuerdes la cantidad tras todas las limpiezas. Algunas personas con enfermedades crónicas han hecho hasta 30 limpiezas y han expulsado hasta 20.000 piedras. ¡¡Esperemos que no sea tu caso!!

Cuando lo hagas, verás que sencillo es y la salud que aporta. Después se lo harás saber a tus familiares y a tus conocidos que dudarán hasta que vean tus piedras, como tú también dudabas. Si no tienen enfermedades agudas o muy importantes pueden hacerlo todos los enfermos crónicos. Pero es importante que conozcan a fondo el asunto o puede haber riesgos derivados. Lo mejor es leerse el libro a fondo, incluso aunque tengas este resumen.

No te olvides de cepillarte los dientes inmediatamente detrás de cada vaso de zumo porque sino el ácido que contiene se come al esmalte y después de unos días tomando tanto zumo ¡se nota!. Otros buenos disolventes de los cálculos de colesterol que puedes añadir estos días a tu dieta son la lecitina de soja (tomar una cucharada o dos al día) y las infusiones de "diente de león", que es una planta depurativa hepática pero también con propiedades sobre los cálculos. Tómate una o dos infusiones diarias, incluso asociándola con la "rompepiedras" cuando hagas la limpieza renal. Acuérdate de limpiar el riñón próximamente, al menos cada 3 limpiezas hepáticas! (ver limpieza renal mas abajo)

LOS ENFERMOS INESTABLES O INSEGUROS ES MEJOR QUE LO CONSULTEN CON SU MÉDICO O TERAPEUTA PROFESIONAL DE SALUD. EN CUALQUIER CASO, QUEDA BAJO LA RESPONSABILIDAD DE CADA LLEVAR A CABO LA LIMPIEZA DESPUES DE HABERSE INFORMADO. NADIE DEBE SEGUIR ESTA -NI OTRA- TERAPIA SI NO CONFÍA SUFICIENTEMENTE EN ELLA, NO ESTÁ CONVENCIDO DE SU POSIBLE EFICACIA O SI LE RESULTA

CONTRAINDICADA, POR ESO RECOMENDAMOS INFORMARSE BIEN ANTES Y, EN TODO CASO, SEGUIR ESTRICTAMENTE EL PROTOCOLO.

Para cualquier duda, visita el blog <http://lalimpiezahepatica.blogspot.com>. También puedes escribirme a limpiezahepatica@gmail.com Te contestaré en función de mi tiempo libre. Esto no es una consulta medica ni naturista de ningún tipo. No hay intereses creados por medio, excepto el de la difusión de esta terapia asombrosa que está ayudando a muchas personas a recuperar la salud, entre ellas yo.

Un saludo y buena suerte !

Carlos

Piedras de MJ en su 3 limpieza.



Piedras de J. en su primera limpieza



Calculos hepaticos (no tocar sin guantes)



<http://lalimpiezahepatica.blogspot.com>

*LA LIMPIEZA RENAL:

Es muy importante limpiar el riñón de cálculos después de 3 limpiezas hepáticas. Las sales y sobre todo, los residuos que expelemos del hígado con cada limpieza, los congestionan y sobrecargan. **Los que padezcan de cálculos de riñón o de vejiga (cólicos, arenillas, infecciones repetidas o dolor al orinar), deben limpiarlos en primer lugar, antes de emprender la primera limpieza hepática.** Beber mucho es la clave para que no estéis débiles, y con bajas tensiones por falta de líquido, sobre todo en verano, tras la Limpieza Hepática. Algunas personas tienen síntomas molestos como dolor de cabeza tras la misma por no haber bebido suficiente agua el día anterior! Además las sales laxantes de Epson os harán perder líquidos. Estamos curándonos, no forzando nuestro organismo más aún. Por tanto, os explico el modo en que yo depuro los riñones, que es siempre bebiendo mucha agua:

Preparo una infusión de la planta "**Rompepiedras**" (o "Arenaria" que es muy parecida a la anterior), echando tres pizcas en un litro de agua. Me tomo 2-3 infusiones diarias, durante una o dos semanas (el resto lo guardo en un termo para el siguiente día) o hasta que desaparezcan las molestias renales, **TOMANDO A SU VEZ MUCHOS LIQUIDOS (2-3 litros/día).** **Si no bebemos mucho, las plantas depurativas de riñón nos pueden hacer perder demasiado líquido orgánico pues son DIURÉTICAS (a la vez que disolventes de los cálculos).** Ojo por tanto.

Sin embargo, observo que la mayoría de las personas padecen de sed crónica, sin saberlo!! Así que **ES MUY IMPORTANTE BEBER MUCHO TODOS LOS DÍAS, TODA LA VIDA.** Sólo con esto, muchos pacientes mejorarían e incluso se curarían de sus problemas. **No toleran el agua porque no están acostumbrados a calentarla!** Lo mejor es agua filtrada del grifo. Compraos la jarra Brita o similar, o mejor aún, instalad un filtro con membrana de ósmosis inversa en el grifo. Los venden muy buenos en Ebay sobre 150€
Beber agua no atrae porque aporta frío al organismo, y hay muchas personas que sienten un rechazo instintivo al mismo. Normal, pero esto no sucede si la calentamos. **Templad el agua y veréis que podéis beber varios litros al día con comodidad. Bebed al menos dos litros, que son 4 vasos a la mañana y otros cuatro a la tarde-noche.** Sólo con esto, podéis hacer que vuestro estado interno pase de la sequía y deshidratación celular a un estado de húmeda renovación orgánica.

Todo os mejorará, la piel, los tejidos internos, los órganos, los riñones, los pulmones... ¡Somos un 70% de agua! Es un gran error no beber suficiente agua al día y en parte favorece la formación cálculos en el hígado y vesícula! Debemos beberla fuera de las comidas, mejor media hora antes, y dos vasos cada vez de agua templada al gusto.

También podéis beber **agua ionizada**. Esta consiste en hervir durante 15-20 minutos agua filtrada para que se cargue (con el burbujeo) de iones negativos. En el cuerpo, estos iones negativos se adhieren a los positivos, con lo que se eliminan con el agua a través del riñón. Es un modo fácil de neutralizar toxinas, y barato!

Casi todos bebemos mucho mejor el agua caliente que el agua fría pues nos aporta rápidamente calor orgánico y bienestar. Los que tienen gastritis (inflamación de estómago), en cambio, no la toleran, y tiran siempre de bebidas frías para aplacar su inflamación gástrica. Pero incluso a ellos les hace bien tomarla templada, si bien menos caliente que otros. Hay quien dice que beber dos vasos de agua caliente en ayunas nos conserva jóvenes!. Pues va a ser verdad! Un vaso de agua templada en ayunas, ayuda al metabolismo a desperezarse y empezar a funcionar. Además, tras la “sequía” de la noche (fijaos en el color de la orina matinal), no hay nada mejor que darle un lavado a los riñones con agua pura, y que no esté fría. Observad los cambios que se producen!

Acordaos que el hígado repele el frío, pues él es el generador de calor en la sangre. No estorbemos nunca su trabajo con bebidas frías ni helados, sobre todo ¡después de comer!. Analizar vuestras condiciones individuales y seguid lo que os va bien a cada uno, pero recordad que el instinto de la sed se pierde fácilmente por no beber suficiente, y que a veces confundimos a ésta con el hambre, pues se activan de modo parecido. Beber suficiente os ayudará a recuperar el instinto de la sed, y probablemente os ayudará a curaros de muchas otras cosas!

Y cada 3 limpiezas hepáticas, haced una de riñón. Durante las curas o limpiezas hepáticas bebed por sistema, 6-8 vasos por la mañana y 6-8 vasos mas por la tarde/anocheceer. Así llevaréis la cuenta de lo bebido. Mínimo 2 litros al día como hemos dicho, pero el doble o mas, en tierras de mucho calor y perdida por sudor. Orinas densas y amarillas reflejan falta de líquidos, y favorecen las concreciones en riñón y vejiga. Podéis comprar las hierbas en una herboristería, pero son todas diuréticas y no dejéis de beber los 2 litros de agua, no sea que vayan a traeros complicaciones innecesarias.

Salud-os de Carlos

<http://lalimpiezahepatica.blogspot.com>