



Parque de
LA SALUD

Limpieza hepática Ayurveda

La limpieza del hígado y de la vesícula biliar

La eliminación de los cálculos biliares del hígado y de la vesícula resulta un proceso importante y efectivo para mejorar la salud.

**Se precisan de 6 días de preparación,
seguidos de 16 a 20 horas de limpieza
propiamente dicha.**

www.doctorrojas.co



doctorrojas

Para este proceso se necesita
lo siguiente:

1

Zumo de manzana
(6 botellas de 1 litro).

2

Sales de Epsom* (citrato / sulfato de magnesio. 4 cucharadas disueltas en 3 vasos de $\frac{1}{4}$ de litro de agua).

3

Aceite de oliva extra virgen prensado en frío
($\frac{1}{2}$ vaso = 125 ml).

4

Pomelo o limón frescos, mezclado con naranja
(basta exprimir $\frac{3}{4}$ de vaso = 180 ml de zumo).

5

Dos jarras de agua,
una que contenga tapa.

2



6

Las sales de Epsom (sulfato de magnesio) suelen encontrarse en farmacias. También pueden adquirirse en establecimientos de alimentos naturales. En las etiquetas de algunos envases figuran como laxantes naturales. Si no las encuentra, puede utilizar citrato de magnesio.

7

En el caso de no tolerar el zumo de pomelo (naranja) o si éste provoca náuseas, se puede utilizar -en su lugar- zumo de limón y zumo de naranja frescos, a partes iguales. El efecto es el mismo con cualquiera de las 2 opciones.

¿Cómo preparar?

Toma 1 botella (1 litro) de zumo de manzana natural, envasado o recién preparado, cada día durante 6 días seguidos (se puede beber más cantidad si se apetece.) El ácido málico del zumo de manzana ablanda los cálculos y facilita su paso por los conductos biliares.

El zumo de manzana tiene un gran efecto depurativo. Algunas personas sensibles pueden experimentar inflamación y diarrea durante los primeros días. Gran parte de lo que se expulsa es en realidad bilis estancada, liberada por el hígado y la vesícula (la caracteriza un color amarillo pardo). El efecto de fermentación del zumo ayuda a ensanchar los conductos biliares. Si la persona se siente incómoda, puede diluir el zumo de manzana en agua o recurrir a otras opciones que se describen posteriormente.

El zumo de manzana debe beberse despacio a lo largo del día y entre comidas (no conviene beber el zumo justo antes o durante las comidas, ni en las 2 primeras horas posteriores, menos por la noche). Además del zumo de manzana, se tomará la ingesta normal de 6 a 8 vasos de agua al día.



El zumo de manzana debe beberse despacio a lo largo del día y entre comidas (no conviene beber el zumo justo antes o durante las comidas, ni en las 2 primeras horas posteriores, menos por la noche). Además del zumo de manzana, se tomará la ingesta normal de 6 a 8 vasos de agua al día.

Es preferible utilizar zumo de manzana de cultivo biológico, si bien para la limpieza sirve cualquier zumo de manzana comercial que sea bueno o también concentrado de manzana o cidra. Puede ser útil limpiarse la boca con bicarbonato o cepillarse los dientes varias veces al día para impedir que el ácido dañe la dentadura (si se tiene intolerancia o alergia al zumo de manzana puede utilizar cápsulas de ácido málico).

Dieta recomendada

Durante la semana de preparación y limpieza no hay que tomar alimentos o bebidas frías, ya que enfrían el hígado y, de este modo, restan eficacia a la limpieza. Conviene que todos los alimentos o bebidas estén templados o a temperatura ambiente, a fin de ayudar al hígado a prepararse para la parte principal de la limpieza. Hay que evitar los alimentos de origen animal, los productos lácteos y los fritos. Se puede seguir la dieta normal, pero sin comer en exceso.

Es aconsejable realizar la parte principal y el final de la limpieza durante el fin de semana, cuando no se está presionado por el horario laboral y se tiene tiempo suficiente para descansar.

Aunque la limpieza es eficaz en cualquier momento del mes, es preferible llevarla a cabo entre la luna llena y la luna nueva. Conviene evitar que coincida con la luna llena (ya que en esos días el cuerpo suele retener más líquidos en el cerebro y en los tejidos). El día de luna nueva es el más propicio para la limpieza y la curación.

No deben tomarse medicamentos durante la limpieza hepática, tampoco vitaminas o suplementos que no sean absolutamente necesarios. Es importante no sobrecargar el hígado con esfuerzos adicionales que interfieran en el proceso de la limpieza.



Antes y después de realizar este tratamiento es preciso limpiar bien el colon. El hecho de evacuar con regularidad, no indica necesariamente que el intestino esté libre de cualquier obstrucción. Una limpieza del colon unos días antes o, mejor aún, en el sexto día de preparación, contribuirá a evitar o minimizar toda molestia o náusea que pueda surgir durante la limpieza del hígado. Evita el reflujo de la mezcla de aceite o de productos residuales del tracto intestinal al estómago, a la vez que ayuda al cuerpo a eliminar rápidamente los cálculos biliares. La irrigación del colon realizada por un profesional (hidroterapia de colon) es el método más rápido y fácil de prepararse para la limpieza hepática.

El sexto día hay que tomarse el litro de zumo de manzana por la mañana. Se puede empezar poco después de despertarse. Si se siente hambre, lo mejor es tomar un desayuno ligero, por ejemplo, un cereal caliente o avena. Conviene evitar el azúcar u otros edulcorantes, especias, leche, mantequilla, aceites, yogur, queso, mermelada, huevos, frutos secos, productos de pastelería, cereales fríos. etc. Se puede tomar fruta o zumos de fruta. Para comer, se recomiendan verduras hervidas o cocinadas al vapor con arroz blanco, sazonado todo con un poco de sal marina o sal de roca sin refinar. No deben tomarse alimentos proteicos, mantequilla o aceite. No hay que comer ni beber nada (excepto agua), a partir de la 1:30 p.m. Esto dificultaría el paso de los cálculos.

6:00 p.m: Mezcle 4 cucharadas de sales de Epsom (sulfato de magnesio), con $\frac{3}{4}$ de litro (3 vasos de $\frac{1}{4}$ de litro) de agua filtrada en una jarra. Así se obtendrá 4 raciones de $\frac{3}{4}$ de vaso. La primera ($\frac{3}{4}$ de vaso) hay que tomarla en ese momento. Después se pueden tomar unos pocos sorbos de agua para neutralizar el sabor amargo o añadir un poco de zumo de limón para mejorar el sabor. Hay quienes lo beben con un pitillo de plástico para evitar que pase por las papilas gustativas de la lengua. También ayuda taparse la nariz mientras se bebe. Es útil cepillarse los dientes o enjuagarse la boca con bicarbonato.

Una de las principales acciones de las sales de Epsom consiste en dilatar (ensanchar) los conductos biliares para facilitar el paso de los cálculos. Además, las sales eliminan los residuos que pueden obstruir la salida de los cálculos (si se es alérgico a las sales de Epsom o no se pueden tragar puede optarse por utilizar el citrato de magnesio en la misma dosis) Conviene sacar de la nevera los cítricos que se van a utilizar más adelante para que estén a temperatura ambiente.

8:00 p.m: Hora de tomar la segunda ración ($\frac{3}{4}$ de vaso) de sales de Epsom.

9:30 p.m: Si no se ha evacuado y no se ha realizado una limpieza de colon en las últimas 24 horas, debe aplicarse un enema de agua, que hará que los intestinos se muevan.



5



9:45 p.m: Después de lavar bien los pomelos (limones y/o naranjas), hay que exprimirlos a mano y eliminar su pulpa (se precisan 3/4 de vaso de zumo). Este se vierte en la jarra con tapa y 1/2 vaso de aceite de oliva, se cierra la jarra herméticamente y se agita con fuerza, unas 20 veces o hasta que la solución tenga un aspecto acuoso. Lo mejor es beber esta mezcla a las 10:00 p.m., pero si se cree que tiene que ir al baño unas cuantas veces más, puede retrasar este paso unos 10 minutos.

10:00 p.m: Junto a la cama, sin sentarse, hay que tomar la bebida, si es posible de seguido. Algunas personas prefieren beberla con un pitillo de plástico largo. Lo mejor es tomársela tapándose la nariz. También se puede ingerir un poco de miel entre cada sorbo, para ayudar a que la mezcla entre mejor. La mayoría de personas no tienen problemas para beber la mezcla de un trago. No conviene demorarse más de cinco minutos (sólo los ancianos o las personas débiles pueden tomarse más tiempo).

Acuéstese inmediatamente. Eso es fundamental para deshacerse de los cálculos biliares. Hay que apagar las luces y acostarse boca arriba, con una o dos almohadas bajo la cabeza. Esta última debe estar más alta que el abdomen. Si la persona no se siente cómoda, se puede tumbar sobre el lado derecho acercando las rodillas a la cabeza. Hay que estar totalmente inmóvil durante, al menos, 20 minutos, tratando de no hablar. Toda la atención debe concentrarse en el hígado. A algunas personas les resulta beneficioso colocar un envase de aceite de ricino sobre la zona del hígado.

Se puede sentir el movimiento de los cálculos por los conductos biliares, como si fueran canicas. No se sufrirán espasmos ni dolor alguno, pues, gracias al magnesio de las sales de Epsom, las válvulas del conducto biliar están muy abiertas y relajadas; y la bilis, que sale junto a las piedras, mantiene los conductos biliares bien lubricados (se trata de algo muy distinto a un ataque de cálculos biliares, en el que no hay magnesio ni bilis). Luego, lo mejor es dormir.

Si en algún momento de la noche se siente la necesidad urgente de evacuar, conviene hacerlo. Es interesante comprobar si ya hay pequeños cálculos (de color verde guisante o tostado) flotando en el inodoro. Es posible que por la noche o a primera hora de la mañana se sientan náuseas. Eso se debe, la mayoría de las veces, a una salida masiva y repentina de cálculos biliares y toxinas del hígado y la vesícula, que hace que la mezcla de zumo y aceite revuelva el estómago.

Las náuseas desaparecerán en el transcurso de la mañana.



6



A la mañana siguiente

6:00-6:30: Al despertar, no antes de las 6:00, hay que beber otra ración de $\frac{3}{4}$ de vaso de las sales de Epsom (si se tiene mucha sed, puede beberse un vaso de agua tibia antes de tomar las sales). Luego hay que descansar, leer o meditar. Si se siente sueño, se puede volver a la cama, aunque es preferible que el cuerpo permanezca erguido. La mayoría de las personas se sienten bien y prefieren hacer algún ejercicio ligero. Por ejemplo, yoga.

8:00-8:30: Beba la cuarta y última ración de $\frac{3}{4}$ de vaso de las sales de Epsom.

10:00-10:30: Tome el zumo de frutas recién exprimido. Media hora más tarde, coma una o 2 piezas de fruta. Una hora después, se puede tomar una comida normal, aunque ligera. Para la tarde o a la mañana siguiente, debería volver a la normalidad y empezar a sentir los primeros síntomas de mejoría.

Procure comer ligero durante 2 o 3 días. Hay que recordar que el hígado y la vesícula biliar han pasado por una "operación" importante, aunque sin los efectos secundarios perjudiciales o los gastos que conlleva una intervención quirúrgica.

Beba agua siempre que se tenga sed, excepto justo después de tomar las sales Epsom y durante las 2 primeras horas posteriores de beber la mezcla de aceite y el zumo de fruta.

¿Qué resultados se esperan?

Durante la mañana, y tal vez por la tarde, tras la limpieza hepática, las deposiciones suelen ser líquidas. Al principio, se trata de cálculos biliares mezclados con restos de alimentos; y después tan sólo serán piedras con agua. La mayoría de los cálculos biliares son de color verde guisante y flotan en el inodoro, porque contienen compuestos biliares. Las piedras tendrán diferentes tonos de verde y pueden ser brillantes. Solo la bilis del hígado produce ese color verde.

Los cálculos biliares pueden ser de varios tamaños, colores y formas. Las piedras de color claro son las más recientes; las oscuras, las más antiguas. Algunas son del tamaño de un guisante o más pequeñas; otras miden hasta 2,5 cm de diámetro. Pueden salir de una sola vez docenas y, a veces, incluso cientos de piedras (de diferentes tamaños y colores). Vale la pena observar si hay piedras de color pardo y blanco. Algunas de estas pueden irse al fondo con las heces.



7



Se trata de cálculos calcificados que han sido expulsados de la vesícula. Contienen sustancias tóxicas más pesadas y pequeñas cantidades de colesterol. Las piedras verdes y amarillentas son todas blandas, como una masilla, gracias a la acción del zumo de manzana.

Es posible que en el inodoro flote también una fina capa de virutas o una especie de espuma blanca o de color pardo. La espuma está formada por millones de pequeños cristales de colesterol blancos y puntiagudos, que pueden llegar a rasgar los conductos biliares pequeños. Expulsarlos también es importante.

No está de más hacer un recuento aproximado del número de piedras que se han eliminado. A fin de sanar permanentemente la bursitis, el dolor de espalda, las alergias u otros problemas de salud, es necesario eliminar todas las piedras. Para ello se necesitarán de 8 a 12 limpiezas, que pueden realizarse en intervalos de 3 semanas o un mes (no conviene realizar limpiezas más a menudo.) El descanso de 3 semanas, entre una y otra limpieza, puede incluir la preparación de 6 días para la siguiente, pero lo ideal sería empezar el nuevo proceso una vez transcurridas las 3 semanas. Si no se puede llevar a cabo la limpieza con tanta frecuencia, no hay problema en espaciarla más.

Recuerde que una vez iniciada la limpieza hepática, hay que seguir con ella hasta que -en 2 limpiezas consecutivas- el cuerpo no expulse más piedras. Si se deja el hígado a medio limpiar durante un período prolongado de tiempo (3 meses o más), pueden sentirse más molestias que si no se hubiera hecho nada. El hígado empezará a funcionar con mayor eficacia, poco después de la primera limpieza. Es posible que se empiecen a notar mejoras repentinas, a veces en cuestión de horas. Los dolores disminuirán, la energía aumentará y la lucidez mental mejorará notablemente.

Al cabo de unos días, las piedras de la parte posterior del hígado habrán avanzado hacia los conductos biliares principales del órgano, lo que puede provocar que reaparezcan algunos de los molestos síntomas anteriores o todos ellos. Pero todo eso indica que algunas piedras se han quedado atrás y que están listas para ser eliminadas en la próxima limpieza. Las respuestas de autorrestablecimiento y limpieza del hígado, se habrán reforzado notablemente, con el consiguiente aumento de la eficacia de este órgano vital del cuerpo.



8



Mientras queden pequeñas piedras que migran de algunos de los miles y minúsculos conductos biliares, a algunos de los cientos de conductos biliares más grandes, pueden mezclarse y formar piedras de mayor tamaño y dar lugar a síntomas anteriores como dolor de espalda, de cabeza, de oído, problemas digestivos, hinchazón, irritabilidad, rabia, etc, aunque es posible que sean menos intensos que antes.

Si con motivo de 2 limpiezas consecutivas no salen más piedras, lo que puede ocurrir-tras 6 u 8 lavados (en casos graves después de 10 a 12 o más), es que el hígado esté libre de piedras. Se recomienda repetir el lavado de hígado después de 6 a 8 meses, a fin de estimular el hígado y evitar que vayan acumulándose toxinas o nuevas piedras.

Advertencia: No se puede realizar el proceso, cuando se sufre alguna enfermedad aguda. Si se padece alguna condición crónica, limpiar el hígado es lo mejor que se puede hacer por la salud. No conviene tratar de limpiarlo, cuando se están tomando medicamentos por prescripción como antibióticos, esteroides, analgésicos, estatinas y otros fármacos supresores. El hígado no puede descomponer y liberar estos fármacos y, al mismo tiempo, suprimir esta actividad (como hacen los fármacos). Es mejor aplazar la limpieza hasta que se haya dejado de tomar el medicamento durante 10 días, por lo menos.

¡Importante!

La limpieza hepática es uno de los métodos más eficaces para recuperar la salud. Si se siguen todas las instrucciones al pie de la letra, no se corre riesgo alguno. Muchas personas han seguido un procedimiento de limpieza facilitado por amigos o de Internet y sufren complicaciones innecesarias.

Es probable que al ser expulsadas, algunas piedras queden atrapadas en el colon. Pueden eliminarse rápidamente mediante una irrigación del colon. Lo ideal sería hacerlo el segundo o el tercer día después de la limpieza del hígado. Si los cálculos permanecen en el colon pueden causar irritación, infección, dolores de cabeza, molestias abdominales, problemas de tiroides, etc. Pueden convertirse en una fuente de toxemia en el cuerpo. Si no tiene cerca ningún centro de hidroterapia de colon, puede aplicarse un enema de café, seguido de uno de agua o, mejor, dos o tres enemas de agua seguidos. Esto no garantiza la eliminación de todas las piedras restantes. No existe ninguna verdadera alternativa a la irrigación del colon en un proceso de limpieza hepática.



Si se ha de optar por algo inferior a la irrigación de colon o al enema de Colema, puede mezclarse una cucharadita de sales de Epsom en un vaso de agua caliente y beberlo en ayunas a la mañana del día en que haya decidido realizar otro lavado del colon tras la limpieza hepática.

Aunque la limpieza del hígado por sí sola puede arrojar resultados realmente increíbles, lo ideal sería hacerlo después de una limpieza del colon y renal. La limpieza del colon asegura que los cálculos se eliminen fácilmente del intestino grueso. Al limpiar los riñones nos aseguramos de que las toxinas que se expulsan del hígado durante la limpieza hepática, no supongan ninguna carga para esos órganos secretores vitales. Si nunca se han padecido problemas renales, piedras en los riñones o infección de la vejiga, se puede seguir adelante con la secuencia de la limpieza del colon - limpieza del hígado - limpieza del colon.

Hay que recordar que es preciso realizar una limpieza renal posteriormente. Más adelante, después de 3 o 4 limpiezas hepáticas y una vez el hígado esté completamente limpio, conviene realizar una limpieza de los riñones. La limpieza renal y la hepática pueden combinarse, pero con las indicaciones de un especialista..

Las personas que tienen un colon muy congestionado o suelen estar estreñidas, deberían plantearse la posibilidad de realizar 2 o 3 limpiezas de colon, antes de la primera limpieza hepática. Es muy importante que se limpie el colon durante 3 días, una vez terminada la limpieza hepática. Al eliminar los cálculos biliares del hígado y de la vejiga pueden quedar algunas piedras y otros residuos tóxicos en el colon. Para evitar posibles problemas de toxemia, debidos a la retención de piedras en el colon, es muy importante eliminarlos.

Observación sobre la ingesta de agua durante la limpieza

Se puede beber agua en cualquier momento durante la limpieza del hígado, excepto justo antes y después de tomar las sales de Epsom (dejar pasar unos 20 minutos). No conviene beber agua entre las 9:30 p.m. y las 2:00 a.m. (en caso de que la persona se despierte). Aparte de eso, se puede beber agua siempre que se tenga sed.



10



¿Dificultades con la limpieza?

Si por alguna razón no se tolera el zumo de manzana o las manzanas en general, esto puede sustituirse por las siguientes hierbas: tintura de oreja de ratón y Bupléurum.

El ácido málico, que contiene el zumo de manzana, es idóneo para disolver parte de la bilis estancada y para ablandar las piedras. El zumo de arándanos también contiene ácido málico y puede sustituir al zumo de manzana.

Las hierbas mencionadas también ayudan a ablandar los cálculos biliares y, por tanto, pueden utilizarse en los preparativos para la limpieza hepática; aunque su efecto tarde un poco más de tiempo, que cuando se toma zumo de manzana o de arándanos.

La intolerancia a las sales de Epsom

Si se es alérgico a las sales de Epsom o simplemente no se toleran bien, en su lugar puede utilizarse citrato de magnesio (aunque no es tan eficaz como las sales de Epsom). El citrato de magnesio se encuentra en la mayoría de las farmacias.

La intolerancia al aceite de oliva

Si se es alérgico al aceite de oliva o no se tolera bien, puede utilizarse aceite de macadamia puro, aceite de pepitas de uva prensado en frío o de extracción por prensado, aceite de girasol o, en su lugar, otros aceites de extracción por prensado. No debe utilizarse aceite de canola, aceite de soja o aceites que hayan sido procesados de forma similar. El aceite de oliva virgen sigue considerándose el aceite más eficaz para la limpieza hepática.

Si se padece colecistopatía (vesícula biliar obstruida) o carece de vesícula biliar

En el caso de haber sufrido de la vesícula biliar (colecistopatía) o de su extirpación, conviene tomar zumo de arándanos o tintura de oreja de ratón durante dos o tres semanas (una botella más o menos) antes de limpiar el hígado. Para más detalles, véanse los apartados anteriores y los siguientes.



TI



Se recomienda también tomar un suplemento biliar, compuesto en la mayoría de los casos de bilis de bovino. Si se carece de vesícula biliar, es probable que nunca se genere la cantidad necesaria de bilis para digerir adecuadamente los alimentos. Si se presentan síntomas de diarrea, conviene reducir la dosis o suspender su ingesta. En estos casos es aconsejable consultar al médico para determinar qué producto puede ser el más adecuado.

Personas que no deberían consumir zumo de manzana

Es posible que haya personas que no puedan beber la cantidad de zumo de manzana necesario para limpiar el hígado, como, por ejemplo, aquellas que padecen diabetes, hipoglucemia, candidiasis, cáncer y úlceras de estómago.

En cualquiera de estos casos, el zumo de manzana se puede sustituir por ácido málico en polvo. Hay que evitar las pastillas de ácido málico, sobre todo, si contienen otros ingredientes.

Lo aconsejable es disolver bien el ácido málico antes de ingerirlo. El período de preparación es el mismo que el del régimen a base de zumo de manzana, a excepción de que el litro de zumo de manzana diario, se sustituye por media o una cucharadita de ácido málico disuelta en 4 o 6 vasos de 250 ml de agua a temperatura ambiente. Esta solución se va tomando en pequeños sorbos a lo largo del día. El ácido málico para uso alimentario (no combinado con magnesio u otros ingredientes) no es caro y puede comprarse por Internet o en algunas tiendas de productos naturales.

El zumo de arándanos también contiene mucho ácido málico y puede utilizarse durante el período de preparación (125 ml de zumo mezclados con 125 ml de agua 4 veces al día, durante 6 días). También puede mezclarse con zumo de manzana. Es bueno tomar zumo de arándanos cada día, durante 2 o 3 semanas, antes de la limpieza hepática.

Otra alternativa es la tintura de oreja de ratón. Las instrucciones son las mismas que para las personas que no toleran el zumo de manzana. Para comprobar qué variante produce el mejor resultado, se puede probar con ácido málico o zumo de manzana en una limpieza hepática y con tintura de oreja de ratón, en la siguiente. Una cuarta posibilidad es el vinagre de sidra de manzana: Se añaden 1 o 2 cucharadas a un vaso de agua y se beben 4 vasos diarios, durante 6 días



Una cuarta posibilidad es el vinagre de sidra de manzana:

Se añaden 1 o 2 cucharadas a un vaso de agua y se beben 4 vasos diarios, durante 6 días.

Dolor de cabeza o náuseas en los días posteriores a la limpieza hepática

Casi siempre que aparece el dolor de cabeza o las náuseas en los días siguientes a la limpieza hepática, se debe a que no se han seguido correctamente las instrucciones.

En algunas raras ocasiones es posible que sigan expulsándose cálculos biliares del hígado, una vez acabada la limpieza. Algunas de las toxinas liberadas por estas piedras pueden penetrar en el sistema circulatorio y causar molestias.

En este caso, puede ser de utilidad beber unos 125 ml de zumo de manzana durante 7 días seguidos; o mientras persistan las molestias, después de la limpieza hepática. Es mejor ingerir el zumo -al menos- media hora antes de desayunar. Quizá sea necesario repetir la limpieza del colon, a fin de eliminar cualquier piedra rezagada. El método de limpieza de los tejidos (agua ionizada), también contribuye a eliminar las toxinas. Un trocito de jengibre fresco en el termo del agua que se va bebiendo, acabará rápidamente con las náuseas. Beber de 2 a 3 tazas de manzanilla al día también logra calmar el tracto digestivo y el sistema nervioso, ya que esta hierba es un rompepiedras efectivo, en el caso de cálculos calcificados.

Sensación de malestar durante la limpieza hepática

Si se han seguido al pie de la letra todas las instrucciones del procedimiento, pero aun así la persona se siente enferma durante algún tiempo en el proceso de limpieza del hígado, no hay que asustarse y pensar que algo va mal. Aunque rara vez ocurre, pueden producirse vómitos o sentirse náuseas por la noche. Pasa cuando la vesícula expulsa bilis y cálculos biliares con tanta fuerza, que la bilis empuja otra vez al estómago el aceite mezclado con un poco de bilis, lo que provoca malestar. Es probable que se llegue a notar la expulsión de las piedras. No se siente un dolor agudo, sino tan sólo una leve contracción.

“Durante una de mis 12 limpiezas de hígado pasé una noche horrible. Sin embargo, pese a que expulsé la mayor parte de la mezcla de aceite y zumo, esta limpieza resultó igual de efectiva que todas las demás. Cuando vomité, el aceite ya había realizado su cometido. Había facilitado la expulsión de los cálculos biliares



Si esto ocurre, conviene que recuerde que solo se trata de una noche con molestias. En cambio, la recuperación de una intervención quirúrgica convencional de la vesícula biliar puede llevar varias semanas o meses. La operación también puede originar dolores y molestias importantes durante los años posteriores a ella”.

Existe un buen remedio para eliminar las náuseas en cuestión de segundos. Se trata de tomar una pastilla de ácido clorhídrico (HCl), que hace que se cierre el esfínter del esófago, impidiendo así que la mezcla de aceite y zumo penetre en el esófago y produzca malestar.

Cuando la limpieza hepática no da los resultados esperados

En algunos casos, aunque muy rara vez, la limpieza hepática no da los resultados que se esperan. A continuación se exponen las dos principales causas de esta dificultad y sus remedios:

- **Es probable que una fuerte congestión de los conductos biliares del hígado (debida a las estructuras sumamente densas de los cálculos), haya impedido que el zumo de manzana las haya ablandado en el primer intento de limpieza. Algunas personas tal vez tengan que efectuar 2 o 3 limpiezas hepáticas, antes de que las piedras empiecen a salir.**

La Chanca piedra, también conocida como rompepiedras, puede ayudar a preparar el hígado y la vesícula a expulsar las piedras de modo efectivo, especialmente si hay piedras calcificadas en la vesícula biliar. Hay que tomar 20 gotas de extracto de chanca piedra, disueltas en un vaso de agua, 3 veces al día durante al menos 2 o 3 semanas antes de la siguiente limpieza. También el aceite de menta entérico, tomado en forma de cápsulas, es útil para disolver los cálculos biliares calcificados o reducir su tamaño.

Sin embargo, quizá no sea fácil encontrarlo en estado puro, pues generalmente está mezclado con otros ingredientes que pueden reducir su eficacia. Beber de 2 a 3 tazas de manzanilla al día, ayuda a disolver las piedras calcificadas.

Otro método útil para ayudar al hígado y a la vesícula durante la limpieza y facilitar la eliminación de más piedras, es empapar una toallita en vinagre de sidra de manzana caliente y aplicarla en la zona del hígado/vesícula durante de 20 a 30 minutos; mientras se permanece tumbado e inmóvil. Algunas personas han observado que es más beneficioso utilizar, en su lugar, aceite de ricino caliente.



Las hierbas Genciana china y Bupléurum ayudan a deshacer parte de la congestión y, de este modo, preparan al hígado para una limpieza más efectiva. Estas hierbas, comúnmente conocidas con el nombre de licor amargo chino, se preparan en forma de tintura. La dosis idónea de esta tintura es de media a una cucharadita al día, tomada en ayunas, unos 30 minutos antes del desayuno. Este régimen debería seguirse durante 3 semanas antes de beber el zumo de manzana (o antes de emplear otras alternativas comentadas en el apartado anterior). Cualquier molestia surgida tras la limpieza suele desaparecer al cabo de entre 3 y 6 días, si bien puede mitigarse aplicando el método de limpieza de tejidos a base de agua caliente ionizada y manteniendo el colon limpio.

Otro método consiste en beber 3 cucharadas de zumo de limón sin diluir y sin edulcorar, entre 15 y 30 minutos antes del desayuno, diariamente durante una semana. Esto estimula la vesícula y la preparará para una limpieza hepática más efectiva.

- **Es posible que no se haya seguido adecuadamente las instrucciones. Si se ha omitido algún paso del procedimiento o se han cambiado las dosis o los tiempos fijados para los pasos descritos, es posible que no se obtengan todos los resultados esperados. En algunos casos, la limpieza hepática no resulta efectiva, si previamente no se ha procedido a una limpieza del intestino grueso. El atasco de residuos y gases reduce la secreción adecuada de bilis e impide que la mezcla de aceite pase fácilmente, a través del tracto gastrointestinal. En personas muy estreñidas, la vesícula apenas consigue abrirse durante la limpieza hepática. El mejor momento para una irrigación del colon o la aplicación de un método alternativo de limpieza del colon es el día de la limpieza hepática propiamente dicha.**

15

Limpieza intestinal, para prevenir y curar

La salud y la vitalidad del cuerpo dependen, en gran medida, de la capacidad del mismo para eliminar sin esfuerzo y, por completo, los residuos del tracto intestinal. La mayoría de los problemas físicos se originan y se agravan, debido a una acumulación de materias residuales, primero en el intestino y después en otras partes del cuerpo, como el hígado, los riñones, el corazón, los pulmones, la cara y la piel.

Los residuos acumulados o atrapados en el intestino grueso pueden consistir en heces compactadas, mucosidades endurecidas, tejido celular muerto, cálculos biliares que han salido de la vesícula, bacterias vivas y muertas, parásitos, gusanos, metales y otras sustancias nocivas.



Estos residuos menoscaban la importante función del colon de absorber minerales esenciales y algunas vitaminas producidas por bacterias, incluida la vitamina esencial B12. Parte de las materias residuales pueden penetrar en el sistema linfático y sanguíneo, lo cual puede producir sensación de cansancio, aletargamiento o malestar.

Entre las molestias relacionadas con el colon figuran el estreñimiento, la diarrea, la hinchazón, las cefaleas, los mareos, las náuseas, la sinusitis, los trastornos oculares y de los oídos, los dolores de espalda, el mal aliento, el olor corporal, la ciática, las manchas y los problemas de piel, los gases abdominales, la falta de energía; además de los trastornos del sistema nervioso, etc. Un colon limpio es un requisito para el funcionamiento equilibrado del resto del cuerpo. La limpieza del intestino grueso debería formar parte de cualquier terapia de curación.

Mantener limpios los intestinos

Un intestino grueso debilitado, irritado y congestionado, es un caldo de cultivo de bacterias destructivas que no tienen otro objetivo, que descomponer el material residual potencialmente peligroso. Un efecto secundario inevitable de las actividades realmente vitales de esos microorganismos es la aparición de sustancias tóxicas y venenosas. Algunas de las toxinas producidas por las bacterias entran en la sangre, la cual las transporta directamente al hígado. La exposición constante de las células del hígado a esas toxinas, merma notablemente su funcionamiento, produce cálculos biliares y reduce la secreción de bilis; lo cual propicia un importante trastorno de las funciones digestivas. Finalmente, las toxinas ya no se eliminan del cuerpo a través del hígado y acaban acumulándose en los tejidos de órganos y sistemas. Esas toxinas penetran en el sistema linfático y pueden producir congestión linfática, retención de líquidos, hinchazón y aumento de peso.

Cuando se toman alimentos muy procesados y despojados de gran parte de sus nutrientes, de su fibra natural y de su fuerza vital, el colon tiene muchas dificultades para desplazar (evacuar) la masa de alimentos. Los alimentos procesados tienden a producir un quimo seco, duro o pegajoso, que no pasa fácilmente por el tracto intestinal. Los músculos que envuelven el colon son capaces de estrujar y desplazar un quimo más fibroso y voluminoso, pero tienen dificultades si éste carece de fibra y es pegajoso. Cuanto más tiempo pasa el quimo en el colon, más duro y seco se torna. Si solo ocurriera esto -el quimo convertido en heces duras y secas-, la persona no debería preocuparse más que por estar estreñida, cosa que le sucede a millones de personas. Pero hay más: cuando el quimo o las heces se pegan en las paredes del colon, **se desencadenan varios procesos:**



- Las heces se fermentan, se pudren y se tornan duras, convirtiéndose en caldo de cultivo para parásitos y patógenos (agentes causantes de enfermedades); pasan a un cúmulo de productos químicos tóxicos, que pueden llegar a contaminar la sangre, la linfa, y, poco a poco, a envenenar el organismo.
- Se forma una barrera que impide que el colon interactúe con nutrientes del quimo y los absorba.
- Las heces endurecidas limitan el movimiento de las paredes del colon, lo que dificulta que este se contraiga rítmicamente (peristaltismo) para acelerar el desplazamiento del quimo. ¿Cómo haríamos nuestro trabajo si estuviéramos cubiertos de una gruesa capa de lodo?

He aquí algunos de los síntomas que se manifiestan a raíz de la disfunción del colon:

- **Dolor lumbar**
- **Dolor de cuello y hombros**
- **Problemas cutáneos**
- **Dificultad de concentración**
- **Fatiga**
- **Aletargamiento**
- **Resfriados y fiebre**
- **Manos y pies fríos**
- **Estreñimiento o diarrea**
- **Problemas digestivos**
- **Flatulencia / gases**
- **Hinchazón**
- **Enfermedad de Crohn**
- **Colitis ulcerosa**
- **Colitis / Síndrome del intestino irritable**
- **Diverticulitis / diverticulosis**
- **Síndrome del intestino hiperpermeable**
- **Dolor en la parte baja del estómago**



El intestino grueso absorbe minerales y agua. Cuando la membrana del intestino grueso está cubierta por una placa dura, no puede asimilar y absorber adecuadamente los minerales y ciertas vitaminas. Por muchos suplementos que se tomen, el cuerpo empezará a sufrir deficiencias nutritivas. La mayoría de las enfermedades son trastornos causados por alguna deficiencia, aparecen cuando ciertas partes del cuerpo sufren de malnutrición. La causa principal de ello es la congestión intestinal.

Hay varios métodos posibles para ayudar a limpiar el intestino: La irrigación del colon, la ingesta de óxidos de magnesio y la aplicación de enemas.

