



Holistic Bio Spa

Limpieza de hígado y vesícula

Remueva cálculos biliares con esta limpieza de un día y desde su propia casa.



- ✓ La limpieza de hígado y vesicular de cálculos biliares es una de las más importantes y ponderosas que puedes llevar a cabo para mejorar tu salud.
- ✓ La limpieza toma menos de un día y puedes hacerlo en la comodidad de tu casa.
- ✓ Cada año más de medio millón de personas en Estados Unidos y más de 50,000 personas en Canadá se someten a cirugía para remover la vesicular a causa de los cálculos biliares.
- ✓ 90% de las personas tenemos cálculos biliares.
- ✓ 80% de las personas no saben que tienen cálculos biliares.
- ✓ 80% de los cálculos biliares no muestran síntomas.
- ✓ La colecistectomía (cirugía para remover la vesicular) es la cirugía más común realizada en Norte América
- ✓ “El hígado graso” afecta a más del 50 % de las personas de más de 50 años. Las causas más comunes son una dieta pobre, el exceso de alcohol, reacciones adversas a medicamentos y debido a la hepatitis.

¿TIENES PREGUNTAS?

Tel. +52 (322) 221 1607 | info@holistic-bio-spa.com

Plaza Marina, Local. B-10, Puerto Vallarta, Jalisco 48335

Limpieza del Hígado y la Vesícula Biliar

La limpieza del hígado y la vesícula de cálculos biliares es uno de los enfoques más importante y poderosos que puede tomar para mejorar su salud. La limpieza del hígado requiere 6 días de preparación, seguido de 16 a 20 horas de limpieza real.

PARA EXTRAER LOS CÁLCULOS BILIARES NECESITARÁ LO SIGUIENTE:

- 6 litros de jugo de manzana (De preferencia orgánico)
- 4 cucharadas de sal de Epsom disuelta en tres 8-oz. vasos de agua
- 1 / 2 taza (4 oz.) De aceite de oliva virgen
- 2 / 3 vaso de jugo de toronja fresco (de color rosa es el mejor), o de limón y naranja combinado
- 2 frascos de medio litro, uno con tapa

PREPARACIÓN

Beber 32 oz (un Litro) de jugo de manzana (o vea otras opciones más abajo) por día por un período de seis días: (Puede beber más si se siente cómodo haciéndolo). El ácido málico en el jugo de manzana suaviza los cálculos biliares y hace que su paso a través de los conductos biliares sea suave y fácil. El jugo de manzana tiene un efecto limpiador fuerte. Algunas personas sensibles pueden experimentar hinchazón y, en ocasiones, diarrea durante los primeros días. Gran parte de la diarrea es en realidad bilis estancada, liberada por el hígado y la vesícula biliar (indicado por un color marrón-amarillo). El efecto de la fermentación del jugo ayuda a ensanchar los conductos biliares. Si esto se convierte en algo incómodo, puede diluir el jugo de manzana con cualquier cantidad de agua, o utilizar otras opciones se describen más adelante. Beber el jugo de manzana poco a poco durante todo el día, entre comidas (evita beber el zumo durante, justo antes, y en las primeras dos horas después de las comidas, y por la noche). Esto se suma a su consumo normal de agua de seis a ocho vasos.

Nota: De preferencia, el uso de jugo de manzana que sea orgánico, aunque, para efectos de limpieza, cualquier buena marca de zumo de manzana comercial, ya sea concentrado de manzana o sidra de manzana funciona igual de bien. Puede ser útil para enjuagar la boca con bicarbonato de sodio y / o cepillarse los dientes varias veces al día para evitar que el ácido dañe los dientes.

LAS RECOMENDACIONES DIETÉTICAS: Durante toda la semana de preparación y limpieza, evitar los alimentos o bebidas frías o refrigeradas; estas enfriarían el hígado y, por tanto, reducirían la eficacia de la limpieza. Todos los alimentos o bebidas deben estar calientes o por lo menos a temperatura ambiente. Para ayudar al hígado a prepararse para la parte principal de la limpieza, trate de evitar los alimentos de origen animal, productos lácteos, y artículos de comida frita. De lo contrario, comer normal, pero evite comer en exceso.

LA MEJOR ÉPOCA PARA LA LIMPIEZA: La parte principal y final de la limpieza del hígado es mejor hacerlo en un fin de semana, cuando no está bajo ninguna presión y tener suficiente tiempo para descansar. A pesar que la limpieza del hígado es efectiva en cualquier momento del mes, es preferible que coincida con un día entre la luna llena y luna nueva. Trate de evitar hacer la limpieza real en el día de luna llena (el cuerpo tiende a retener más líquidos en el cerebro y los tejidos en este día que en otros). El día de la luna nueva es la más propicia para la limpieza y la curación.

SI TOMA ALGUNA MEDICACIÓN: Mientras que en el régimen de limpieza del hígado, evite tomar cualquier medicamento, vitaminas o suplementos que no son absolutamente necesarios. Es importante no dar al hígado ningún trabajo adicional que podría interferir con los esfuerzos de limpieza.

ASEGÚRESE DE LIMPIAR EL COLON ANTES Y DESPUÉS DE HACER UNA LIMPIEZA DE HÍGADO: Tener evacuaciones intestinales regulares no es necesariamente una indicación de que su intestino no está obstruido. Limpieza de colon, ya sea hecho unos días antes o, idealmente, en el sexto día de preparación,

ayuda a evitar o minimizar cualquier incomodidad o náuseas que pueden surgir durante el hígado real limpiar. Evita que el enjuague de la mezcla de petróleo o productos de desecho del tracto intestinal en el estómago. También ayuda al cuerpo a eliminar rápidamente los cálculos biliares. La irrigación del colon (hidroterapia de colon) es el método más rápido y más fácil de preparar el colon para la limpieza del hígado. Colema a bordo de riego es el segundo método más preferible.

LO QUE HAY QUE HACER EN EL SEXTO DÍA DE BEBER JUGO DE MANZANA: Tomar todas las 32 onzas de jugo de manzana en la mañana. Usted puede comenzar a beber el jugo poco después de despertar. Si se siente hambre por la mañana, toma un desayuno ligero, como un cereal caliente, avena sería una opción ideal. Evite el azúcar u otros edulcorantes, especias, leche, mantequilla, aceites, yogur, queso, jamón, huevos, nueces, pasteles, cereales fríos, etc. Jugos de frutas o de frutas están bien. Para el almuerzo, comer verduras cocidas o al vapor simple con arroz blanco (preferentemente arroz basmati) y se sazona con un poco de mar sin refinar o sal de roca. Para repetir, no comer alimentos ricos en proteínas, mantequilla o aceite, o puede sentirse mal durante la limpieza. No coma ni beba nada (excepto agua) después de la 1:30 pm, de lo contrario ¡puede tener dificultades para superar los cálculos! Siga el horario exacto de abajo.

EL PROGRAMA DE LIMPIEZA REAL

EN LA TARDE

18:00 Agregar 4 cucharadas de sales de Epsom (sulfato de magnesio) para un total de 24 onzas (tres de 8 oz vasos) de agua filtrada en una jarra. Esto hace cuatro porciones de 6 onzas. Beba su primera parte (vidrio $\frac{3}{4}$) ahora. Usted puede tomar unos cuantos sorbos de agua después de neutralizar el sabor amargo en la boca, o puede agregar un poco de limón para mejorar el sabor. Algunas personas lo toman con una pajita de plástico grande para eludir las papilas gustativas en la lengua. Cierre de las fosas nasales mientras que bebe, funciona bien para la mayoría de la gente. También es útil cepillarse los dientes después o enjuagarse la boca con bicarbonato de sodio. Una de las principales acciones de las sales de Epsom es para dilatar (ampliar) los conductos biliares, lo que facilita a las piedras pasar. Por otra parte, las sales de Epsom limpian los residuos que puedan obstruir la liberación de las piedras. (Si usted es alérgico a las sales de Epsom o simplemente no son capaces de obtenerlas, en lugar usted puede usar la segunda mejor opción-magnesio-citrato en la misma dosis.) Establecer los cítricos que va a utilizar más tarde, por lo que puede calentar a temperatura ambiente.

20:00 Tome su segunda porción (vidrio $\frac{3}{4}$) de sales de Epsom.

21:30 Si usted no ha tenido una evacuación intestinal hasta ahora y no han hecho una limpieza de colon en las últimas 24 horas, tomar un enema de agua, lo que dará lugar a una serie de evacuaciones.

21:45 Lave bien las toronjas (o limones y naranjas). Apriete a mano y quitar la pulpa. Usted necesitará $\frac{3}{4}$ de taza de jugo. Vierta el jugo y $\frac{1}{2}$ vaso de aceite de oliva en el frasco de medio litro. Cerrar el frasco herméticamente y agitar fuertemente, unas 20 veces o hasta que la solución es acuosa. Idealmente, usted debe tomar esta mezcla a las 10:00 pm, pero si usted siente que todavía tienen que ir al baño unas cuantas veces más, puede retrasar este paso para un máximo de 10 minutos.

22:00 Colóquese de pie junto a su cama (no se sienta) y beber el brebaje, si es posible, sin interrupción. Algunas personas prefieren beber con una pajita de plástico. Beber mientras mantiene cerradas las fosas nasales, parece funcionar mejor. Si es necesario, use un poco de miel entre sorbo y sorbo, lo que ayuda a la mezcla a bajar sin problemas. La mayoría de las personas, sin embargo, no tienen ningún problema con la bebida de una sola vez. No tome más de 5 minutos para esto (sólo las personas de edades avanzadas o débiles pueden tomar más tiempo).

¡POR FAVOR, ACOSTARSE INMEDIATAMENTE!

¡Esto es esencial para ayudar a la liberación de los cálculos biliares! Apague las luces y acuéstese boca arriba con una o dos almohadas sosteniendo su cabeza para arriba. Su cabeza debe estar más alto que su abdomen. Si esto es incómodo, acuéstese sobre su lado derecho con las rodillas encogidas hacia su cabeza. **¡Que permanezca inmóvil durante al menos 20 minutos, y trate de no hablar!** Ponga su atención en su hígado. Algunas personas encuentran que es beneficioso para colocar un paquete de aceite de ricino en la zona del hígado.

Usted puede sentir las piedras que viajan a lo largo de los conductos biliares como si fueran canicas. No va a haber algún tipo de espasmo o dolor debido a que el magnesio en las sales de Epsom mantienen los conductos biliares y las válvulas abiertas y relajadas, y la bilis que se excreta junto con las piedras mantiene los conductos biliares bien lubricados (Esto es muy diferente que en el caso de un ataque de cálculos biliares en el magnesio y la bilis no están presentes.) Ve a dormir si es posible.

Si en algún momento durante la noche se siente la necesidad de tener una evacuación intestinal, que lo hagan. Compruebe si ya hay cálculos biliares pequeños (guisante verde o los de color canela) flotando en el inodoro. Usted puede sentir náuseas durante la noche y / o en horas de la madrugada. Esto se debe principalmente a un flujo fuerte y repentino de los cálculos biliares y las toxinas del hígado y la vesícula, empujando la mezcla de aceite hacia el estómago. Las náuseas pasarán como avanza la mañana.

A LA MAÑANA SIGUIENTE

06:00-06:30 Al despertar, pero no antes de las 6:00 AM, toma su tercera $\frac{3}{4}$ vaso de sales de Epsom (si se siente mucha sed, beba un vaso de agua tibia antes de tomar las sales). Descansar, leer o meditar. Si tiene sueño, usted puede ir a la cama, aunque es mejor si el cuerpo permanece en posición vertical. La mayoría de personas se sienten bien y prefiere hacer ejercicios ligeros, como el yoga.

08:00-08:30 Beba su cuarto y último $\frac{3}{4}$ vaso de sales de Epsom.

10:00-10:30 Usted puede beber jugo recién exprimido de fruta en este momento. Una media hora más tarde, puede comer una o dos piezas de fruta fresca. Una hora después puede comer regular (pero la luz) los alimentos. Por la tarde o a la mañana siguiente que usted debe volver a la normalidad y se sienten los primeros síntomas de mejoría. Siga comiendo alimentos ligeros durante los 2-3 días siguientes. Recuerde, su hígado y la vesícula han experimentado importantes "cirugía", aunque sin los efectos secundarios dañinos o de gastos.

Nota: Beba agua cuando tenga sed, a excepción de la derecha después de tomar las sales de Epsom y para las primeras dos horas después de beber la mezcla de aceite.

RESULTADOS QUE PUEDE ESPERAR

Durante la mañana y, tal vez, las horas de la tarde después de la limpieza del hígado, usted tendrá un número de evacuaciones líquidas. Estas consisten inicialmente de cálculos mezclados con residuos de comida, y luego simplemente piedras mezcladas con agua. La mayoría de los cálculos biliares son verde claro y de flotar en el inodoro, ya que contienen compuestos de la bilis. Las piedras serán en diferentes tonos de verde y pueden ser de colores vivos y brillantes como piedras preciosas. Sólo la bilis del hígado puede causar este color verde.



Holistic Bio Spa

AGENDA TU SIGUIENTE VISITA!

Ph. +52 (322) 221 1607

info@holistic-bio-spa.com

Plaza Marina, Local. B-10,
Puerto Vallarta, Jalisco 48335

