

# Limpieza hepática a base de zanahoria

Esta es una alternativa a la limpieza hepática presentada en el programa DAR.

Esta limpieza consiste en 4 días de preparación y 1 más de cosecha; durante los 4 días solo se debe consumir zanahoria como alimento principal, con la opción de agregar las siguientes frutas complementarias: manzana y ananá (piña). No se puede utilizar ninguna otra clase de alimentos (carnes, lácteos, verduras, frutas —fuera de las ya mencionadas—, semillas, aceites, etc.).

También se puede consumir, en forma opcional, lo siguiente: ácido málico, jugo de limón, té de jengibre o de hierbas (menta, boldo, cola de caballo, cedrón, manzanilla, etc.), muy poca sal y vinagre crudo de manzana con la madre.

Se debe realizar un mínimo de 2 enemas de agua al día y 1 de café; y se debe aplicar diariamente un parche de ricino sobre la zona del hígado (ver la explicación de los enemas de café y de los parches de ricino en el video del programa DAR día 27 <http://youtu.be/5QpwPWIFl6A>).

Cada día se debe tomar agua en abundancia.

## Instrucciones:

**1-** Durante el primer día se debe tomar un mínimo de 4 litros de jugo de zanahoria; y en forma opcional, la cantidad de jugo que se desee de manzana y ananá (piña); estos deben estar perfectamente colados para evitar la fibra; y además, se debe beber abundante agua.

**2-** Durante el segundo y tercer día no es necesario colar los jugos; aparte de tomar los 4 litros de jugo de zanahoria, se puede consumir la zanahoria, el ananá (piña) y la manzana de la manera que se prefiera.

**3-** Durante el cuarto y último día de preparación se debe seguir el siguiente procedimiento:

— se deben consumir únicamente jugos colados (nada sólido): un mínimo de 2 litros de jugo de zanahoria (jugos adicionales de ananá y/o manzana son opcionales) hasta las 2 p. m. (se puede tomar un poco de agua después de esta hora). Se deben realizar enemas de agua;

— 8:45 p. m. → Preparar un vaso (8 oz [250 ml]) de jugo de pomelo (toronja) y/o limón perfectamente colado. Puede ser solo de pomelo (toronja) o mitad y mitad. Poner en un frasco el vaso de jugo y agregar un vaso (8 oz [250 ml]) de aceite de oliva extra virgen en el frasco. Cerrar el frasco y agitarlo fuertemente un mínimo de 20 veces, logrando una solución uniforme. ¡¡¡No se deben tomar por separado!!!;

— 9:00 p. m. → Permanecer de pie al lado de la cama y beber la mezcla tan rápido como sea posible. ¡No se debe tardar más de cinco minutos en tomar la mezcla!;

— la persona se debe acostar inmediatamente después de tomar la mezcla. Se debe colocar y permanecer en posición fetal, sobre su lado derecho, 30 minutos. Se debe permanecer acostado toda la noche (es aconsejable masticar jengibre para aliviar malestares).

**4-** A la mañana siguiente, el día de cosecha, se debe seguir el siguiente procedimiento:

— 6:00 a. m. → Tomar un vaso (8 oz [250 ml]) de agua con una cucharada sopera de sal Epsom (sal inglesa) disuelta en ella; es opcional volverse a acostar;

— 8:00 a. m. → Tomar otro vaso (8 oz [250 ml]) de agua con una cucharada sopera de sal Epsom (sal inglesa) disuelta en ella;

— 10:00 a. m. → Es recomendable comenzar el día con jugos frescos de fruta, y después de esto se puede consumir alimentos livianos.

Se deben hacer varios enemas durante el transcurso del día y de los días siguientes.

Por la tarde, o a la mañana siguiente, se regresará a la normalidad y se comenzarán a sentir las primeras señales de mejoría. Se debe continuar ingiriendo comidas livianas durante los siguientes días. Recordar que el hígado y la vesícula acaban de pasar por una cirugía mayor, aunque sin los dañinos efectos secundarios.

Para que la cosecha sea todo un éxito es necesario que estas instrucciones se sigan al pie de la letra.

**Este es un programa de LVE Salud y Recetas:**

<http://lvesaludyrecetas.laverdadeterna.com/recetas/>

<http://www.laverdadeterna.com/dar/>