

Limpieza hepática y de vesícula D.A.R.

Disciplina

Auto – control

Reprogramación

Estos son los pasos a seguir para limpiar el hígado:

- 1- Reducir los alimentos. (Esto es lo que vinimos haciendo por 30 días, así que sigue tomando tus jugos normalmente)
- 2- Limpiar y vaciar los intestinos (Enemas, Colónicos, Leche de magnesio)
- 3- Reducir la inflamación (compresas de aceite de ricino y Enemas de café)
- 4- Disolver y suavizar los elementos contaminantes, piedras (tomar 2 litros de jugo de manzana verde, repartido durante el día por 6 días)
- 5- Purgar el hígado con sal inglesa (Epson), aceite de oliva 8 onzas y limón.
- 6- Eliminar las toxinas, piedras.

El hígado DA vida.

El hígado es la pieza maestra de nuestra salud.

Un hígado sano es la pieza maestra de la longevidad.

Preparación para la limpieza

Día 1 – 6 DAR 29 (Domingo) – DAR 34 (Viernes)

Si está en el programa D.A.R., siga con los jugos, si está tomando MSM siga haciéndolo normalmente.

Si está comiendo, reduzca la cantidad de alimento. Suprima todo alimento de origen animal, (carne, leche, queso y huevos) y comidas fritas. ¡No coma de más! Suspense alimentos picantes (chile, pimienta, etc.) y el uso de cafeína (café, té y sodas).

Evite tomar cualquier medicamento absolutamente necesario. Evite tomar vitaminas y suplementos. Es muy importante no darle al hígado trabajo extra durante la limpieza.

Beber 2 litros de jugo de manzana repartido entre todo el día. Separado a los jugos regulares. Puede mezclarlo con agua.

Hacer un enema de agua por día (5 min. mínimo) y una de café por día (15 min. mínimo)

Tomar leche de Magnesio para vaciar los intestinos (2 cucharadas por días a la noche antes de acostarse o a la mañana apenas se levanta)

Aplicar una compresa de aceite de Ricino sobre el hígado (1 hora mínimo)

Evite enfriar los jugos, tomarlos a temperatura ambiente (Regulares y de manzana)
Suspenda los picantes en los jugos (chile cayena, jalapeño, habanero, etc.)

Día 7 DAR 35 (Sábado)

Las instrucciones de este día son absolutamente cruciales para llevar con éxito esta limpieza. Cualquier falla o descuido puede ocasionar el fracaso y gran malestar

- Cuando se despierte tome el agua diaria y su jugo verde (suspenda el MSM si lo estaba tomando)

- Tome 1 litro de jugo de manzana durante la mañana y mucha agua (2 litros mínimo)

- Entre 12 y 1 tome su ÚLTIMO jugo de vegetales y/o frutas del día

[Si usted está haciendo esta limpieza fuera del programa DAR, desayune muy liviano, frutas y/o vegetales crudos, o jugos de frutas. Evite el azúcar u otros edulcorantes, especias, leche, mantecas y mantequillas, aceites, yogurt, queso, carnes, huevos, nueces, pasteles, cereales, etc. Para el almuerzo, coma muy liviano, vegetales y/o frutas crudas, o jugos vegetales. Repitiendo, no coma comidas proteínicas, mantequillas o aceite, ya que puede sentirse muy mal durante la limpieza.]

- Siga exactamente los tiempos especificados a continuación. Esto es de vital importancia para la limpieza hepática:

- NO TOME NI COMA NADA DESPUÉS DE LAS 2 PM
(Puede tomar un poco de agua)

- **Entre 2 y 4 PM =>** Haga una enema de agua para limpiar el colon (Opcional pero altamente recomendado)

- **5:45 PM =>** En un recipiente ponga 4 vasos de agua y agregue 4 cucharadas soperas bien cargadas de Sal inglesa (Epson) y mezcle bien (Son 4 dosis)

- **6:00 PM =>** Tome la primer dosis (1 vaso) de Sal inglesa. Puede agregarle jugo de limón (bien colado) para que tenga mejor sabor. Algunas personas lo toman con un popote (sorbete) largo de plástico para evitar las papilas gustativas de la lengua. Es recomendable que se cepille sus dientes o que enjuague su boca con bicarbonato de sodio. Una de las principales acciones de la Sal inglesa es el dilatar (ensanchar) los conductos biliares, facilitando el paso de las piedras. También, limpia cualquier desecho que pudiera obstruir el paso de las piedras

- **8:00 PM =>** Tome la segunda dosis (1 vaso) de Sal inglesa. Repita igual a la primera

- **9:30 PM =>** Si para esta hora, usted no ha evacuado, aplíquese un enema de agua, esto desencadenará una serie de evacuaciones.

- **9:45 PM =>** Prepare 1 vaso de jugo de limón y toronjas (pomelo). Puede ser sólo limón o mitad y mitad. Exprímalas con la mano y cuele bien. Ponga en un frasco el vaso de jugo y agregue un vaso de aceite de oliva extra virgen en el frasco. Cierre el frasco y agite fuertemente, aproximadamente 20 veces o hasta que la solución se vea acuosa o aguada. Idealmente, usted debería tomarse esta mezcla a las 10:00 PM, pero si cree que necesita ir al baño un par de veces más, puede retrasarse hasta 10 minutos.

- **10 PM =>** Permanezca de pie al lado de su cama (no debe sentarse) y beba la mezcla, pura, de preferencia. Hay quienes prefieren tomarla con un popote. Si es necesario, tome un poco de miel entre tragos, para ayudar a tragar la mezcla. Sin embargo, la mayoría de la gente no tiene problema en tomar la mezcla pura. No se tarde más de cinco minutos para hacerlo (solo los mayores o débiles pueden tardarse más).

¡ACUÉSTESE INMEDIATAMENTE! ¡Esto es esencial para ayudar a que los cálculos se suelten! Apague las luces y acuéstese en posición fetal sobre su lado derecho (las rodillas dobladas hacia su cabeza) ¡Permanezca en esta posición por lo menos durante 20 minutos y trate de no hablar! Fije su atención en su hígado. Usted puede sentir las piedras moviéndose a través de los conductos biliares como si fueran canicas. No sentirá ningún dolor porque el magnesio de la Sal inglesa (Epsom) mantiene los conductos biliares abiertos y relajados, y la bilis secretada junto con las piedras mantiene los conductos lubricados (lo cual es distinto a un ataque de dolor de la vesícula, donde el magnesio y la bilis no están presentes). Ahora puede ponerse boca arriba con una o dos almohadas para levantarlo un poco. Su cabeza debe estar a una altura mayor a la del abdomen. Si puede, trate de dormir.

Si durante la noche siente la necesidad de evacuar, hágalo. Verifique si ya hay algunas pequeñas piedras (de color verde chicharo (arveja) o café claro) flotando en el sanitario. Puede sentir náuseas durante la noche y/o en las tempranas horas de la mañana. Esto se debe principalmente a un repentino y fuerte desecho de cálculos y toxinas del hígado y la vesícula, empujando la mezcla de aceite hacia el estómago. Las náuseas pasarán durante la mañana.

Día 8 DAR 36 (Domingo)

- 6:00 - 6:30 AM => Al despertarse, pero no antes de las 6 de la mañana, beba su tercer vaso de Sal inglesa (Epsom) (si siente demasiada sed, beba un vaso de agua tibia o a temperatura ambiente antes de tomar las sales).

Descanse, lea o medite. Si se siente con sueño, regrese a la cama, pero es preferible que el cuerpo permanezca en posición vertical. La mayoría de la gente se siente absolutamente bien y prefiere hacer ejercicios ligeros, como caminatas.

- 8:00 - 8:30 AM => Beba su cuarto y último vaso de Sal inglesa (Epsom)

- 10:00 - 10:30 AM => Usted puede comenzar a beber los jugos frescos en este momento.

(Para los que comen pueden comer una o dos piezas de fruta fresca. Una hora más tarde usted podrá ingerir alimentos regulares (pero solo ligeramente).

Por la tarde o a la mañana siguiente, usted regresará a la normalidad, y comenzará a sentir las primeras señales de mejora. Continúe ingiriendo comidas ligeras durante los siguientes días. Recuerde, su hígado y vesícula acaban de pasar por una cirugía mayor, aunque sin los dañinos efectos secundarios.

Esperamos sus comentarios y fotos después de la limpieza!

¡Bendiciones!