

Limpieza hepática y biliar del programa DAR

Resumen del procedimiento:

1. Reducir el consumo de alimentos y eliminar aceites y grasas durante estos 7 días.
2. Limpiar diariamente los intestinos con enemas, y tomar leche de magnesia y/o cáscara sagrada.
3. Aplicar diariamente compresas de aceite de ricino en la zona del hígado y hacer enemas de café.
4. Tomar diariamente 2 litros de jugo de manzana: 1 litro en la mañana y el otro en la tarde; se puede reemplazar cada litro con ½ cucharadita (2 g) de ácido málico disuelta en 1 litro de agua.
5. En el 7.º y 8.º día realizar el procedimiento final de la limpieza con sal inglesa (sal de Épsom, Magsokón [sulfato de magnesio]), aceite de oliva extra virgen y jugo de toronja (pomelo) y/o limón.
6. Cosecha y eliminación de toxinas y piedras.

Preparación para la limpieza:

Días 1 - 6 → Reduzca la cantidad de alimentos. Suprima todo alimento de origen animal (carnes, lácteos y huevos) y todo tipo de aceites y grasas (oleaginosas, aguacate [palta], cacao, coco, etc.). ¡No coma de más!, y reemplace algunas comidas con jugos y/o licuados sin leche. Evite tomar cualquier medicamento que no sea absolutamente necesario. Evite tomar vitaminas, suplementos y sodas (gaseosas o refrescos). Es muy importante no darle al hígado trabajo extra durante la limpieza.

— **Beber 2 litros de jugo de manzana, repartidos en 2 tomas durante el día** (separados de los jugos regulares si están en DAR); **se puede reemplazar cada litro con ½ cucharadita (2 g) de ácido málico disuelta en 1 litro de agua** (hacer las 2 tomas). Es recomendable cepillarse los dientes o enjuagarse la boca con bicarbonato de sodio.

— **Hacer diariamente un enema de agua tibia** (retener por 5 minutos), **seguido por un enema de café** (retener entre 15 y 25 minutos [hacer el café con 3 cucharadas de café orgánico con 1 litro de agua filtrada o destilada: dejar enfriar hasta temperatura corporal]). Es recomendable hacer más de un enema de agua por día.

— **Tomar diariamente** —para vaciar los intestinos— **2 cucharadas de leche de magnesia o 2 cápsulas de cáscara sagrada** (es recomendable en la noche).

— **Aplicar diariamente una compresa de aceite de ricino** (*castor oil*) **sobre la zona del hígado por una hora.**

Día 7 ➔ Es absolutamente crucial que se sigan al pie de la letra las instrucciones de este día para tener éxito en esta limpieza. Cualquier falla o descuido puede ocasionar el fracaso y gran malestar.

— Beber únicamente jugos y/o licuados sin leche. ¡No consumir alimento sólido alguno!

— Repetir los procedimientos de los días 1 al 6 con respecto a las tomas de los jugos de manzana (o las de ácido málico), los enemas de agua y de café, y el parche de ricino.

— NO TOME MÁS JUGOS DESPUÉS DE LAS 2 P. M. (después de esta hora, para evitar la deshidratación, son permitidas pequeñas cantidades de agua).

— Siga exactamente todos los tiempos especificados; ¡ESTO ES DE VITAL IMPORTANCIA!

— Entre las 2 y 4 p. m. haga otro enema de agua (opcional).

— **5:45 p. m. ➔** En un recipiente ponga 4 tazas de agua (32 oz [960 ml]) y agregue 4 cucharadas soperas bien cargadas de sal inglesa (sal de Épsom) y mezcle bien: son 4 dosis.

— **6:00 p. m. ➔** Servirse y beber la primera dosis: una taza (8 oz [240 ml]) de sal inglesa. Se puede tomar inmediatamente una cucharadita de jugo de limón o de miel para atenuar el sabor. Una de las principales acciones de la sal inglesa es dilatar los conductos biliares, facilitando el paso de las piedras; también limpia cualquier desecho que pudiera obstruir el paso de las piedras.

— **8:00 p. m. ➔** Servirse y beber la segunda dosis: una taza (8 oz [240 ml]) de sal inglesa, igual al paso anterior.

— **9:30 p. m. ➔** Si para esta hora usted no ha evacuado, se debe hacer un enema de agua: esto desencadenará una serie de evacuaciones.

— **9:45 p. m. ➔** Prepare una taza (8 oz [240 ml]) de jugo bien colado de toronja (pomelo) y/o limón; vierta este contenido en un frasco y agréguele una taza (8 oz [240 ml]) de aceite de oliva extra virgen (es opcional reducir las cantidades de jugo y aceite hasta no menos de 4 oz [120 ml] c/u). Cierre el frasco y agite fuertemente (aproximadamente 20 veces o hasta que la solución se vea bien mezclada). Idealmente, usted debería tomarse esta mezcla a las 10:00 p. m., pero si cree que necesita ir al baño algunas veces más, la toma se puede retrasar hasta por 10 minutos.

— **10 p. m. ➔** Permanezca de pie al lado de su cama (no debe sentarse) y beba la mezcla. Si es necesario, tome un poco de miel para ayudar a pasarla. No se tarde más de 3 minutos en beberla. ¡ACUÉSTESE INMEDIATAMENTE EN POSICIÓN FETAL!: piernas dobladas y dirigidas hacia el torso, y recuéstese sobre su lado derecho. ¡Esto es esencial para que la limpieza sea exitosa! Permanezca en esta posición por lo menos durante 30 minutos y evite hablar. Fije su atención en el hígado: se pueden sentir las piedras moviéndose a través de los conductos biliares como si fueran canicas (bolitas). No sentirá ningún dolor porque el magnesio de la sal inglesa mantiene los conductos

biliares abiertos y relajados, y porque la bilis, secretada junto con las piedras, mantiene los conductos lubricados.

— **10:30 p. m. →** Ahora puede ponerse boca arriba con una o dos almohadas debajo de la cabeza: esta debe estar a una altura mayor a la del abdomen. Trate de dormir. Puede sentir náuseas y hasta vomitar 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. Para aliviar este efecto, siempre es aconsejable masticar jengibre o beber un té de jengibre. Las náuseas se pasarán durante la mañana.

Día 8 → Día de la cosecha

— **6:00 - 6:30 a. m. →** Al despertarse, pero no antes de las 6 a. m., servirse y beber la tercera dosis: una taza (8 oz [240 ml]) de sal inglesa; si siente demasiada sed, beba un poco de agua a temperatura ambiente. Si se siente con sueño, puede regresar a descansar hasta la cuarta y última dosis.

— **8:00 - 8:30 a. m. →** Servirse y beber la cuarta y última dosis: una taza (8 oz [240 ml]) de sal inglesa.

— **10:00 - 10:30 a. m. →** Se puede comenzar a beber jugos frescos, licuados o comer frutas frescas.

— Es recomendable hacerse enemas de agua durante este y los siguientes 3 o 4 días después de la limpieza. Usted podría seguir evacuando cálculos o parásitos.

— Si es necesario, si hay algún tipo de estreñimiento o dolor (cólicos), se puede realizar una quinta toma de sal inglesa, igual a las anteriores, a la tarde o noche.

— Por la tarde o a la mañana siguiente usted regresará a la normalidad. Recuerde: su hígado y vesícula acaban de pasar por una profunda limpieza sin los dañinos efectos secundarios de una cirugía.

— Es altamente aconsejable que las primeras 12 limpiezas hepatobiliares sean realizadas cada 4 semanas (una por mes). Una vez completadas estas 12, se aconseja hacer 2 limpiezas por año.

Esperamos sus comentarios y fotos después de la limpieza en nuestro grupo creado para este fin: LVE Limpieza H: <https://www.facebook.com/groups/LVELimpiezaH/>.

Videos del programa DAR relacionados con esta limpieza hepatobiliar:

Enemas

DAR día 6: <https://youtu.be/dJdfEbl1DCI>

Limpieza hepática

DAR día 27: <https://youtu.be/5QpwPWIFl6A>

DAR día 29: <https://youtu.be/Sxh8F-oTR1E>

DAR día 30: <https://youtu.be/liRgzpTKCaI>
DAR día 31: <https://youtu.be/13XMQVO8th8>
DAR día 32: <https://youtu.be/0aADfEVBg-s>
DAR día 33: <https://youtu.be/9D86zRYNDZA>
DAR día 34: <https://youtu.be/alvV8kZnkuU>
DAR día 36: <https://youtu.be/HjaHnUP2BeY>
DAR día 37: <https://youtu.be/yriJoEiVXGA>
DAR día 50: <https://youtu.be/CKpEp1jAXTg>
DAR día 57: <https://youtu.be/Oitz2eYxPjU>
DAR día 58: <https://youtu.be/5tWZFQQuQBs>
DAR día 62: <https://youtu.be/ZdDD3imZtgA>