

# LIMPIEZA HEPATICA

Extraído y adaptado del libro:

*"Limpieza Hepática Y De La Vesícula" por Andreas Moritz.*

Se recomienda hacer mínimo 6 limpiezas (cada 2 a 3 semanas) la primera vez. Después se puede repetir una vez cada 6 meses.

## DÍA 1 A 5

- 1 litro de jugo de manzana diario
- Dieta vegetariana durante el resto del día
- Evitar comer o tomar cosas frías

## DÍA 6

- 1 Litro de jugo de manzana
- Evitar azúcar, especias, leche, huevo, frutos secos, cereales crudos.
- Consumir frutas y jugos, verduras al vapor a medio día con arroz blanco utilizar sal de mar o de roca
- No mantequilla, no comidas proteicas
- **14 hrs.** Última comida o bebida.
- **18 hrs.** Hacer mezcla de 4 cucharas soperas de Magsokon (sales de magnesio) en 3 vasos de agua. En esta primera ocasión tomar solamente  $\frac{3}{4}$  de vaso de esta mezcla.
- **20 hrs.** Tomar otros  $\frac{3}{4}$  de vaso.
- **21.30 hrs.** Si aún no he evacuado hacer un enema de agua.
- **21.45** poner en un frasco cerrado:  $\frac{3}{4}$  de vaso de jugo de toronja rosa y  $\frac{1}{2}$  vaso de aceite de oliva, agitar y tomar la mezcla. Acostarme inmediatamente permaneciendo semisentado por al menos 20 minutos.

## DÍA 7

- **6-6.30 hrs.** Tomar  $\frac{3}{4}$  de vaso de la mezcla de Magsokon y agua
- Realizar una actividad física ligera
- **8-8.30 hrs.**: Ultima toma de  $\frac{3}{4}$  de vaso de la mezcla de Magsokon y agua
- **10-10.30 hrs.**: Beber jugo fresco o una o dos piezas de fruta fresca.
- Una hora después pocos alimentos sólidos