

# GUÍA DE LIMPIEZA HEPÁTICA Y DE VESÍCULA

**Basada en los protocolos de Andreas Moritz, Frank Suárez y la Dra. Hulda Clark**  
*Adaptado con enfoque cíclico, intuitivo y simbólico para una depuración integral del cuerpo, la energía y las emociones.*

## ¿CUÁNDO HACERLA SEGÚN TU CICLO MENSTRUAL?

Fase del ciclo	Ideal para limpieza hepática
● Menstruación	❌ Evitar (el cuerpo ya está eliminando)
● Fase folicular temprana (Día 3–6)	✅ Buen momento para preparación
● Día 6 al 10	★ <i>Momento ideal para la limpieza</i>
● Ovulación	⚠️ Posible sensibilidad, depende del cuerpo
● Fase lútea	⚠️ No recomendado si hay debilidad

## RECETAS Y MEDIDAS CLAVE

### Agua con sales de Epsom (sulfato de magnesio)

Ingrediente	Cantidad total (para 4 dosis)
Sal de Epsom (grado alimenticio)	4 cucharadas (40 g aprox.)
Agua filtrada	3 tazas (720 ml)

### Cómo preparar:

1. Disuelve completamente las 4 cucharadas de sal en las 3 tazas de agua.
2. Divide la mezcla en 4 vasos de 180 ml cada uno.
3. Guarda en la nevera o a temperatura ambiente (sacar 30 minutos antes de tomar).

### Horarios de toma:

- Día 0 (Limpieza):
  - 17:45 – Primer vaso
  - 19:45 – Segundo vaso
- Día 1 (Post-limpieza):
  - 06:00 – Tercer vaso
  - 08:00 – Cuarto vaso

□ **Mezcla cítrica con aceite**

Ingrediente	Cantidad
Aceite de oliva extra virgen	½ taza (125 ml)
Jugo cítrico fresco	¾ taza (180 ml)

- **Opciones de jugo cítrico:**
  - 180 ml de pomelo (toronja)
  - **ó** 80 ml de limón + 120 ml de jugo de naranja

👉 **Cómo preparar:**

1. Mezcla los líquidos en un frasco con tapa.
2. Agita vigorosamente hasta que emulsione.
3. Beber **de pie** a las 22:00 horas (Día 0), idealmente en pocos tragos.
4. Acostarse de inmediato sobre el **lado derecho**, con las piernas flexionadas, o boca arriba con el torso levemente elevado (30–45°).



**TABLA PRINCIPAL:**

**FASES COMPLETAS – PREPARACIÓN, LIMPIEZA Y RECUPERACIÓN**

Día	Horarios sugeridos	Qué comer / tomar	Notas clave
<b>Día -3 a -1</b> Preparación	Desayuno – 8:00 Zumo – cada 2–3 h Almuerzo – 12:30 Cena – 18:00	🍏 Zumo de manzana (250–500 ml cada 2–3 h) 🍚 Arroz blanco cocido 🥔 Papas hervidas 🥕 Zanahoria cocida 🍏 Compota de manzana	✅ Ácido málico del jugo ablanda los cálculos ❌ Evita grasas, proteína animal, lácteos, legumbres, harinas

<p><b>● Día 0</b> (Limpieza)</p>	<p>Desayuno – 8:00 Almuerzo – 12:30 1° Sal – 17:45 2° Sal – 19:45 Aceite – 22:00</p>	<p>🍎 Compota o manzana cocida 🍠 Una papa en pure, sin cascara 💧 1er vaso de agua con sal de Epsom (180 ml) 💧 2do vasos de agua con sal de Epsom (180 ml) Mezcla: ½ taza aceite + ¾ taza cítrico</p>	<p>✅ No cenar ✅ Acostarse después de la mezcla ❌ No tomar líquidos después de las sales</p>
<p><b>🇪🇸 Día 1</b> (Post-limpieza)</p>	<p>3° Sal – 6:00 4° Sal – 8:00 1° Comida – 10:00 Almuerzo – 12:30 Cena – 18:00</p>	<p>💧 3er vaso de agua con sal de Epsom (180 ml) 💧 4to vasos de agua con sal de Epsom (180 ml) 🍌 1° comida: banano o jugo natural de guayaba 🍠 Almuerzo: arroz blanco + compota 🥣 Cena: puré de papa o sopa suave de zanahoria</p>	<p>✅ Heces verdes o espumosas ✅ Seguir hidratación con agua tibia o infusiones</p>
<p><b>Días 2–5</b> (Recupera/)</p>	<p>Desayuno – 8:00 Almuerzo – 12:30 Cena – 18:00</p>	<p>🍠 Arroz blanco, papas, cremas de zanahoria o calabaza 🍎 Compotas, frutas cocidas (pera, manzana) Frutas crudas (Banano, papaya) 🌿 Infusiones (anís, hinojo, manzanilla) 🍋 Agua tibia con limón (día 5)</p>	<p>✅ Evitar aún: café, lácteos, carnes, fritos, harinas, condimentos fuertes ✅ Digestión y energía se estabilizan</p>

### 🌀 SÍNTOMAS SECUNDARIOS POSIBLES

Etapa	Síntomas comunes	Qué hacer
Preparación	Gases, acidez leve, hambre emocional	Mantén comidas suaves, evita ansiedad
Noche de limpieza	Náuseas, presión en hígado, sensación energética intensa	Acostarse con compresas tibias, respirar profundo

Etapa	Síntomas comunes	Qué hacer
Día 1–2	Diarrea, piedras verdes, heces espumosas, dolor de cabeza, sed intensa	Reposo, agua tibia, infusiones suaves, banano
Días 3–5	Ligero agotamiento, emociones emergentes, sensibilidad sensorial	Caminar suave, journaling, dormir más horas
También puede ocurrir	Dolor en viejas cicatrices, flujo vaginal, sabor metálico	El cuerpo está liberando capas profundas de trauma físico-emocional

### 💩 TIPOS DE HECES ESPERADAS

Día	Tipo de heces	Significado
Día 1	Diarrea líquida, color verde brillante, piedras blandas o flotantes, espuma	Eliminación de bilis, colesterol, toxinas
Día 2–3	Verde-amarilla, menos líquida, con residuos sueltos	Finalización de fase depurativa
Día 4–5	Amarillo-ocre, textura blanda o formada	Retorno al ritmo digestivo estable

### 💡 DETALLES IMPORTANTES Y CUIDADOS ENERGÉTICOS

**Caminar suave** ayuda a movilizar la linfa y evitar estancamiento emocional o físico.

**Colocar calor suave en el abdomen o en la espalda baja** puede liberar memorias retenidas.

**Sueños vívidos o intensos** son señal de procesamiento energético profundo.

**Registrar sensaciones o síntomas** en un diario ayuda a integrar la experiencia como parte de un renacimiento.

#### ✨ Frase de integración:

*"Cuando suelto desde el hígado, también libero memorias, rabias viejas y tristeza oculta. Hoy elijo paz, luz y renovación."*

*"Cada piedra que suelto es una carga emocional que ya no necesito."*

*"Mi cuerpo es sabio. Confío en su forma de sanar, incluso cuando no lo entiendo."*

*"Hoy camino más liviana, más real, más mía."*