

ELIMINACIÓN DE METALES PESADOS

Aplicar los principios básicos de detoxificación. No olvidar que el día a día hace más que cualquier programa intensivo, por lo que hay que acostumbrarse a evitar los tóxicos con una alimentación e higiene de vida adecuados.

Como programa especial se puede aplicar el plan de eliminación de metales pesados de la Dra. Clark combinado con homeopatía.

Este programa incluye suplementos vitamínicos: B-6, C y E.

Oligoelementos catalizadores: Selenio, zinc, manganeso y cobre. También calcio y magnesio.

Azufre orgánico: cisteína, metionina, MSM y ácido lipóico.

También se puede añadir el alga Chlorella, sobre todo si se sigue un programa más agresivo como una terapia oxidativa.

Por último, la quelación intravenosa sólo está indicada en casos de grave intoxicación o cuando hay una importante arterioesclerosis o coronariopatía.

PRINCIPIOS BÁSICOS DE DETOXIFICACIÓN

1º) Los tóxicos liposolubles son los más peligrosos para el organismo. Sólo se pueden eliminar parcialmente a través de la bilis (la grasa sólo es soluble en grasa) por lo que es muy importante empezar el día drenando la vesícula biliar, para ello:

- Tomar una o dos cucharadas soperas de un aceite de calidad (mejor de oliva virgen extra ecológico) mezclado con zumo de pomelo o limón y naranja naturales.
- En invierno se puede empezar con agua o infusión caliente para dilatar vías biliares y no se hará más tarde de las nueve de la mañana. En verano se puede tomar primero agua del mar o agua dialítica no más tarde de las diez de la mañana.

Después es conveniente esperar al menos media hora para continuar el desayuno.

2º) Hay que tener en buenas condiciones los emunctorios naturales (vías de eliminación) que son hígado y vías biliares, riñón y vías urinarias, intestinos y piel.

3º) Es necesario tener lo más limpio posible el líquido intersticial en el que están nadando nuestras células para permitir los intercambios celulares, para ello también debemos limpiar la sangre y la linfa.

Para conseguir los propósitos de los puntos 2º y 3º es conveniente hacer un drenaje con plantas medicinales, homeopatía o espagiria además de sauna o baño de vapor. Recomiendo el drenaje espagírico por ser fácil y muy eficaz:

DRENAJE ESPAGÍRICO

- “Nasulsar” o Natrum sulfuricum 6DH: sal de Schussler drenadora del líquido intersticial.
- “Lynux” drenador de hígado.

- “Berbarin” drenador de riñón.
- “Marbisan” drenador de la sangre.

Estos productos son del laboratorio “Heliosar-Spagiryca” y se venden en farmacias.

Se deben tomar :

Chupar un comprimido de nasulsar y 5 minutos después tomar despacio medio vaso de agua en el que se habrán puesto 10 gotas de cada uno de los frascos anteriores (Lynux, berbarin y marbisan). Esto se hará tres veces al día 15 -20 minutos antes de las comidas principales y durante 15 días o un mes, en otoño y primavera.

En personas que tengan el sistema linfático muy sobrecargado también es conveniente drenarlo, por ejemplo con “**Linfomyosot**” un preparado de los laboratorios HEEL.

SAUNA

No se presta la suficiente atención al drenaje de la piel-sangre-líquido intersticial, cuando ha sido una práctica tradicional en todos los pueblos, especialmente en climas fríos, pero también en templados (termas romanas, baños turcos, tienda del sudor de las pieles rojas). Debido a la carga tóxica actual es una práctica que debemos considerar sistemáticamente , una vez por semana, al menos durante el invierno, y especialmente las personas con alguna enfermedad.

La sauna consiste en provocar una “fiebre artificial” para acelerar el metabolismo, indicar al sistema inmune que limpie los detritus y provoque, mediante el sudor, el drenaje de los líquidos corporales. Hay que conocer la manera correcta de realizarla para que sea eficaz:

- 1º) ducha caliente para abrir los poros.
- 2º) secado correcto (nunca entrar mojado)
- 3º) haber hecho la digestión y no haber bebido líquido en una o dos horas antes.
- 4º) hacer una primera sesión de 15-20 minutos a 80grados centígrados (entre 70 y 90) en la sauna de resistencia y de media hora o más a 60-70 grados en la sauna de infrarrojos.
- 5º) darse una ducha fría, secarse bien y descansar unos 10 minutos.
- 6º) hacer una 2º sesión de 10 minutos a la misma temperatura (en sauna de resistencia).
- 7º) darse una ducha final con agua tibia, jabón y terminar con agua fría.
- 8º) beber abundante agua pura de calidad y no beber alcohol en ese día.

LIMPIEZA INTESTINAL

Es el aspecto más importante actualmente debido al mayor o menor grado de disbiosis intestinal que todos padecemos desde la era de los antibióticos y las vacunas.

También hay que considerar la desparasitación, sobre todo si se ha viajado a Africa o zonas tropicales o si se come mucha azúcar o dulces (desparasitación de la Dra Clark o Andreas Kalcker).

Consiste en la irrigación colónica o enema de limpieza. Puede ser realizado profesionalmente (Hidroterapia de colon) que es lo más eficaz, pero también puede hacerse en casa para ello tenemos dos opciones:

- Un equipo semiprofesional (se vende en internet de procedencia americana).
- Un irrigador convencional de venta en farmacias (es lo más barato).

Limpieza con irrigador:

- Se utilizarán dos litros de agua sin cloro o agua del mar.
- Se pueden hacer infusiones de plantas medicinales o depurativas (una cucharada por litro de agua).
- Se puede hacer de café natural no torrefacto (enema Gerson).
- Se pueden hacer de bicarbonato sódico (dos cucharadas por litro de agua) si hay candidiasis.
- Se puede hacer de probióticos o añadir algo de aceite al agua para ablandar residuos adheridos a la mucosa.

TECNICA:

- Nunca hacerlo durante la digestión. (tres horas después de una comida)
- El agua debe estar a temperatura corporal 37-38 grados.
- La mejor posición es la genupectoral, sobre una alfombra, para favorecer la entrada del agua por gravedad, con las rodillas separadas y dándose un suave masaje en el vientre en sentido ascendente.
- El irrigador debe estar colgado en alto para que el agua descienda por gravedad.
- Se purgará primero la cánula para evitar obstrucciones por burbujas de aire.
- Se introduce suavemente la cánula en el recto y se abre la llave. Permanecer relajado dándose el masaje despacio.
- Comprobar que entra el agua o mover un poco la cánula relajando esfínteres.
- Cuando haya bajado toda el agua cerrar la llave y extraer la cánula.
- Permanecer en posición genupectoral todo el tiempo que se pueda.
- Evacuar líquido si se siente necesidad imperiosa procurando no eliminarlo todo y volver a la posición genupectoral.
- Evacuar en sucesivas ocasiones hasta eliminar el líquido por completo.

INDICACIONES:

La limpieza de colon puede hacerse también en otoño y primavera a razón de una por semana durante el mes de drenaje espagírico. Es muy útil hacerla si se padece un proceso agudo febril y es imprescindible acompañando al ayuno o a la limpieza hepática.

LIMPIEZA HEPATICA:

Actualmente es imprescindible realizarla a partir de los 20-30 años o desde la pubertad si se ha tomado mucha comida-basura.

El hígado es el responsable del metabolismo y la detoxificación y a causa de la vida moderna, está tremendamente sobrecargado, además, el eje hígado bazo es el responsable principal del equilibrio inmune y de distribuir la sangre y el “Chi” o energías vitales. Por ser pareja del páncreas debe depurar también la energía emocional y proteger el corazón, por lo que la limpieza hepática será también un drenaje de los resentimientos más profundos.

TIPOS DE EQUILIBRACIÓN HEPÁTICA:

- 1ª) alimentación equilibrada, nutricional y emocional.
- 2ª) aceite y pomelo o limón en ayunas.
- 3ª) equilibración electromagnética: restablecer la polaridad acido-base de hígado y páncreas. Cuando hay disfunción, la bilis se acidifica y asciende al

estómago en vez de alcalinizar el duodeno y el jugo pancreático se hiperalkaliniza para compensar. El resultado final es que estos jugos digestivos no cumplen bien su papel y la digestión es deficiente. El hígado en acidosis se hace muy vulnerable a los virus (hepatitis vírica) y el páncreas en alcalosis se hace vulnerable a las bacterias intestinales (diabetes). Esta equilibración se puede hacer con dos imanes (polo norte en páncreas y polo sur en hígado durante media hora) o con biorresonancia.

- Limpieza de Andreas Moritz: deben hacerse una serie de 4-7 limpiezas seguidas, a razón de una al mes, después de la luna llena con el protocolo que se adjuntará. Mejor en primavera y después de haber hecho un drenaje espagírico. También se debe seguir una dieta adecuada en todo este periodo y en el tiempo entre limpiezas es conveniente beber agua dialítica y prestar especial atención al drenaje renal y a la posible necesidad de deshacer la cal de los cálculos biliares con plantas medicinales como la “rompepiedras” .

VINCULOS en internet

Limpieza hepática de Andreas Moritz.

Desparasitación: Pag. Dra. Clark.y Pag. Andreas Kalcker.

Drenaje espagírico: Pag. Heliosar-Spagyrica.

Pag. Preparar un enema de café (terapia Gerson)