

Modo operatorio para la limpieza del hígado:

Procedimiento sacado del libro de Andreas MORITZ (norma de base idéntica a la del médico CLARK).

Página web: www.mejoratusalud.news

Preparación:

- Opción 1: Beber un litro de zumo de manzana al día durante 6 días. Tomar zumo de manzana orgánico, 100% zumo de fruta, este cuesta entre 2.00€ Y 2.50€ el litro. Beber lentamente a lo largo del día, entre las comidas (nunca durante, nunca media hora antes, nunca durante las dos horas después de la comida y por la noche). Si es posible enjuagarse la boca como mínimo con agua y mejor con bicarbonato de sodio y/o cepillarse los dientes varias veces al día porque el zumo de manzana es agresivo para los dientes.

- **Opción 2:** Como es el ácido málico contenido en el jugo de manzana que aquí nos interesa, personas intolerantes al jugo de manzana, o simplemente que quieren evitar la alta dosis de azúcar contenida en el jugo, puede comprar [ácido málico en polvo](#). Posología según A.Moritz: "El periodo de preparación es idéntico al del zumo de manzana, excepto que el litro cotidiano está sustituido por 0.5 a 1 cucharada pequeña de ácido málico tomada con 2 a 4 vasos de agua templada. Beber esta solución en pequeñas cantidades a la largo del día. Además el ácido málico es más barato que el jugo de manzana.

- Durante la semana de preparación evitar consumir comidas o bebidas frías. Evitar los alimentos de origen animal (carne...), los productos lácteos, los alimentos fritos.

- Evitar hacer la limpieza el día de la luna llena, mejor con luna nueva. Es con luna descendente cuando es aconsejado evacuar las tóxicas, es decir entre la luna llena y la luna nueva, más cerca de la luna nueva.

- Limpiar los intestinos --> Antes de la primera limpieza del hígado, durante 3 semanas, tomar cada mañana en ayunas un vaso de agua caliente con una cucharada pequeña de sulfato de magnesio (llena pero sin que se sobre). Esperar 20 minutos antes de desayunar. Éxito asegurado en el baño...

NB: La limpieza de los intestinos es de gran importancia y no sólo en el ámbito de la limpieza del hígado. La técnica laxante indicada aquí, es la más sencilla a poner en práctica, pero para más información consultar la sección [Limpieza de los intestinos](#)

El sexto día de preparación (día de limpieza):

- Evitar tomar medicamentos, vitaminas o complementos, innecesarios.

- No comer alimentos que contengan proteínas o grasas, evitar el azúcar, las especias, la leche, la mantequilla, el queso, el jamón, los dulces etc. (quedan pues frutas y legumbres).

- Desayuno ligero como por ejemplo copos de avena con agua o simplemente frutas.

- A la hora de comer legumbres sin nada+ arroz Basmati, o sopa de legumbres (sobre todo no echar mantequilla).

- No comer después de las 14h00, beber sólo agua (caliente o templada).

El objetivo de esta dieta del sexto día es dejar el hígado y la vesícula biliar descansando, para que estén cargados al máximo de bilis, para conseguir la purga más potente posible.

Limpieza del hígado:

Respetar escrupulosamente los horarios indicados:

La noche del sexto día:

18h00: Beber 180ml de agua con una cucharada de sulfato de magnesio. [Ver el video](#). Una cucharada sopera equivale más o menos 15 gramos de sulfato de magnesio. Si el sabor no gusta, añadir un poco de zumo de limón, o beber con una pajita o taparse la nariz.

20h00: Beber 180ml de agua con una cucharada de sulfato de magnesio.

21h45: Preparar 180ml de zumo de pomelo (sin la pulpa) + 120ml de aceite de oliva+ 2.5 gr. de [Ornitina](#) + 20 gotas de [tintura de cáscara de nogal negro](#). Mezclarlo todo en un tarro de medio litro hasta conseguir una mezcla homogénea. [Ver el video](#). Ir al baño una última vez pero sin aplazar el horario de las 22h00.

22h00: Beber la mezcla de aceite de pie al lado de la cama. Acostarse enseguida boca arriba, cabeza sobre elevada (cabeza más alta que el abdomen). Quedarse tumbado, perfectamente inmóvil al menos 20 minutos, no hablar. Si es posible, dormir. No beber nada hasta las dos de la madrugada. Si necesita ir al baño (heces), ir.

La mañana siguiente:

6h00: Beber 180ml de agua con una cucharada de sulfato de magnesio.

8h00: Beber 180ml de agua con una cucharada de sulfato de magnesio.

Nota: Si tenemos sed, beber agua pero no justo después de haber bebido el sulfato de magnesio (esperar al menos 20 minutos).

10h00: Se puede beber zumo de frutas. Media hora después se puede comer un poco de fruta.

12h00: Comida normal pero ligera.

Los días siguientes, es preferible seguir comiendo de manera ligera (esto es difícil porque después de 24h de dieta tenemos mucha hambre).

NB1: Las dosis indicadas son para un individuo medio, digamos un hombre de 80kg. Un adulto de menor peso o menos corpulento podrá disminuirlas haciendo un prorrateo. Por ejemplo, para una persona de 60kg, los 180ml se convertirán en $180 \times 60 / 80 = 135$ ml. Proceder de la misma manera para todos los ingredientes de la receta.

NB2: El sexto día, el ácido málico tiene que ser bebido por la mañana. Nos podemos conformar con medio litro.

Los resultados:

Durante la mañana y al principio de la tarde vamos a menudo al baño. Al principio expulsamos agua con algunos restos de alimentos mezclados a las acumulaciones de grasas verdes que ven en las fotos en la página <http://www.mejoratusalud.news/resultados-en-imagenes.html> y luego únicamente estas bolas verdes mezcladas con agua.

Es importante para evacuar, de lo contrario existe el riesgo de retorno de las toxinas en el torrente sanguíneo. Por eso, continuar unos pocos días la cuchara pequeña de sulfato de magnesio de la mañana. A. Moritz también aboga por [un enema](#) unos pocos días después de la limpieza del hígado.

Y luego:

Volver a empezar este procedimiento cada 4 semanas (fijarse en la luna nueva), hasta la desaparición de los síntomas, tarda entre 6 y 12 limpiezas como de media. No volver a hacer las 3 semanas de limpieza de los intestinos, sólo hay que hacerlo una vez antes de la primera limpieza.

Intolerancias:

Sulfato de magnesio: En caso de intolerancia, se puede tomar citrato de magnesio, con las mismas dosis que el sulfato de magnesio. Se trata aquí de una segunda opción.

Zumo de pomelo: Puede ser sustituido por una mezcla a partes iguales de zumo de naranja + zumo de limón, por la misma cantidad global de 180ml (es decir 90ml + 90ml).

Contra indicaciones:

A continuación tenemos las principales contraindicaciones a las limpiezas de hígado dadas por Andreas Moritz.

Para cada uno de los casos siguientes, y otros, A. Moritz da sus explicaciones y sus matices, [ver su libro](#).

- Intestino, delgado y grueso, en mal estado, estreñimiento, obstrucciones intestinales
- Estado de cansancio, estado infeccioso, deshidratación
- Mujeres embarazadas, lactancia, ciclo de menstruación
- Diabetes
- Quimioterapias
- Resorte en los conductos biliares
- [Insuficiencia renal](#)