



Saludtm



**TODO SOBRE EL
PROTOCOLO DE
LIMPIEZA
HEPÁTICA**

El protocolo de limpieza hepática, popularizado por Andreas Moritz y recomendado por el Dr. Rigo, ha ganado atención por sus potenciales beneficios para la salud al enfocarse en la eliminación de cálculos biliares y la desintoxicación del hígado y la vesícula biliar.

Este proceso no solo promete mejorar la salud digestiva y energética, ¡sino que también podría tener un impacto positivo en una variedad de condiciones crónicas!





¡TE CONTAMOS SUS PRINCIPALES BENEFICIOS!

Mejora de la digestión

La eliminación de cálculos biliares puede llevar a una mejora significativa en la digestión.

Según diversos estudios, la obstrucción de estos conductos puede interferir con la liberación de bilis, un componente esencial en la digestión y absorción de grasas y vitaminas liposolubles . Al despejar estos bloqueos, el cuerpo puede procesar los alimentos de manera más eficiente, lo que puede reducir síntomas como hinchazón, gases y estreñimiento.



Aumento de la energía

¡Un hígado saludable desempeña un papel crucial en el metabolismo energético!

Muchas personas que han seguido el protocolo de limpieza hepática reportan un aumento en sus niveles de energía. Esto puede deberse a una mejor función hepática, ya que el hígado es fundamental para la producción y regulación de glucosa, el principal combustible del cuerpo.

Reducción de síntomas crónicos

La limpieza hepática puede ayudar a aliviar síntomas de enfermedades crónicas como alergias, asma, dolores de cabeza y problemas digestivos.

Aunque se necesita más investigación, la teoría es que un hígado desintoxicado funciona más eficientemente, reduciendo la carga tóxica en el cuerpo y mejorando la respuesta inmune.





Mejora de la piel

¡La piel es a menudo un reflejo de nuestra salud interna! La desintoxicación del hígado puede llevar a una piel más clara y radiante, ya que un hígado saludable puede eliminar más eficazmente las toxinas del cuerpo, reduciendo problemas dermatológicos como el acné y el eczema.

Pérdida de peso

Al mejorar la digestión y el metabolismo, el protocolo de limpieza hepática también puede contribuir a la pérdida de peso.



Estudios sugieren que una mejor función hepática está relacionada con un metabolismo más eficiente, lo que puede facilitar la pérdida de peso en combinación con una dieta equilibrada y ejercicio regular.

Refuerzo del sistema inmunológico

La desintoxicación del hígado puede fortalecer el sistema inmunológico. Un hígado libre de toxinas puede mejorar la función inmune, ayudando al cuerpo a combatir infecciones y enfermedades de manera más efectiva.



¿SABES CUÁNDO ES RECOMENDABLE REALIZAR UNA LIMPIEZA HEPÁTICA?



El Dr. Rigo recomienda la limpieza hepática en diversas situaciones. Estas incluyen:

- **Problemas digestivos persistentes:** Hinchazón, gases, estreñimiento o indigestión pueden mejorar con la limpieza hepática.
- **Fatiga crónica:** Aquellos que sufren de fatiga crónica sin causa aparente pueden ver un aumento en sus niveles de energía.
- **Enfermedades crónicas:** Condiciones como alergias, artritis, problemas de piel y enfermedades autoinmunes pueden aliviarse.
- **Preparación para otras desintoxicaciones:** Algunas personas realizan una limpieza hepática antes de otros protocolos de salud.





Antes de embarcarnos en un protocolo de limpieza hepática, es importante tener en cuenta las siguientes precauciones:

- Siempre consulta con un médico antes de comenzar cualquier régimen de limpieza. Busca asesoramiento médico especialmente si tienes problemas hepáticos o de vesícula.
- Mantén una buena hidratación durante todo el proceso.
- Sigue las instrucciones del protocolo cuidadosamente para evitar efectos adversos.





**PROTOCOLO DE
LIMPIEZA
HEPÁTICA:**

¡PASO A PASO!

PREPARACIÓN (6 DÍAS ANTES DE LA LIMPIEZA)

- **Consumo de jugo de manzana:**
Bebe al menos 1 litro de jugo de manzana diariamente. El ácido málico en el jugo ayuda a ablandar los cálculos biliares, facilitando su eliminación.
- **Dieta ligera:**
Consume comidas ligeras, enfocándote en muchas frutas y verduras. Evita los alimentos procesados, las grasas animales, los productos lácteos y las frituras.
- **Evitar ciertos productos:**
No tomes medicamentos, suplementos ni ninguna otra sustancia que no sea absolutamente necesaria.

DÍA DE LA LIMPIEZA (DÍA 6)

- **Desayuno y almuerzo ligero:**
Come un desayuno y almuerzo sin grasas. Las comidas sugeridas incluyen arroz blanco, avena o vegetales cocidos.
- **Ayuno después de las 14:00:**
No comas ni bebas nada después de las 14:00, excepto agua.



INGREDIENTES NECESARIOS PARA EL PROTOCOLO:

**Sulfato de
magnesio
(sales de
Epsom): 4
cucharadas**

**Aceite de
oliva virgen
extra: 1/2
taza (125 ml)**

**Toronjas o
pomelos:
Suficientes
para hacer
3/4 de taza
(180 ml) de
jugo**





PROTOCOLO:

- **18:00 PM:** Mezcla 4 cucharadas de sales de Epsom en 3 tazas de agua. Esta mezcla se divide en cuatro porciones de $\frac{3}{4}$ de taza. Bebe la primera porción.
- **20:00 PM:** Bebe la segunda porción de la mezcla de sales de Epsom.
- **21:45 PM:** Mezcla el jugo de toronja/pomelo con el aceite de oliva. Debes beber esta mezcla a las 22:00.
- **22:00 PM:** Bebe la mezcla de aceite de oliva y jugo de toronja/pomelo. Acuéstate inmediatamente después de beber la mezcla, preferiblemente sobre el lado derecho con las rodillas dobladas hacia el pecho.



DÍA SIGUIENTE:

- **06:00 AM:** Bebe la tercera porción de la mezcla de sales de Epsom.
- **08:00 AM:** Bebe la cuarta y última porción de la mezcla de sales de Epsom.
- **10:00 AM:** Comienza a comer alimentos ligeros. Empieza con frutas y continúa con comidas ligeras durante el día.

Consideraciones adicionales:

Asegúrate de descansar adecuadamente durante el proceso.

Mantente hidratado bebiendo agua, pero evita consumir grandes cantidades inmediatamente después de las sales de Epsom.

Es crucial seguir las instrucciones detalladas cuidadosamente y considerar consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier protocolo de limpieza, especialmente si tienes problemas hepáticos o de vesícula preexistentes.



Este protocolo de limpieza hepática tiene numerosos beneficios para la salud, desde una mejor digestión hasta niveles de energía aumentados y una piel más saludable.

Siguiendo esta guía integral, ¡puedes dar pasos significativos hacia una mejor salud hepática y bienestar general!





1-800-299-7917
www.salud.co