

LA SORPRENDENTE
LIMPIEZA HEPÁTICA
Y DE LA VESÍCULA

**Una Poderosa Herramienta Hágalo-Usted
Mismo Para Optimizar Su Salud Y Bienestar**



Andreas Moritz

También de Andreas Moritz

. . .

Los Eternos Secretos de la Salud y el
Rejuvenecimiento
(Timeless Secrets of Health & Rejuvenation, llamado
anteriormente: The Key to Health and Rejuvenation)

Removiendo el Velo de la Dualidad
(Lifting the Veil of Duality, llamado anteriormente:
Freedom from Judgment)

Es Tiempo de Despertar a la Vida
(It's Time to Come Alive, llamado anteriormente:
It's Time to Wake Up)

Santemonia Sagrada

Arte Ener-Chi

Andreas Moritz



LA SORPRENDENTE LIMPIEZA HEPÁTICA Y DE LA VESÍCULA

*Una Poderosa Herramienta Hágalo-Usted-Mismo
Para Optimizar Su Salud Y Bienestar*

For Reasons of Legality

The author of this book, Andreas Moritz, does not advocate the use of any particular form of health care but believes that the facts, figures, and knowledge presented herein should be available to every person concerned with improving his or her state of health. Although the author has attempted to give a profound understanding of the topics discussed and to ensure accuracy and completeness of any information that originates from any other source than his own, he and the publisher assume no responsibility for errors, inaccuracies, omissions, or any inconsistency herein. Any slights of people or organizations are unintentional. This book is not intended to replace the advice and treatment of a physician who specializes in the treatment of diseases. Any use of the information set forth herein is entirely at the reader's discretion. The author and publisher are not responsible for any adverse effects or consequences resulting from the use of any of the preparations or procedures described in this book. The statements made herein are for educational and theoretical purposes only and are mainly based upon Andreas Moritz's own opinion and theories. You should always consult with a health care practitioner before taking any dietary, nutritional, herbal or homeopathic supplement, or beginning or stopping any therapy. The author is not intending to provide any medical advice, or offer a substitute thereof, and make no warranty, expressed or implied, with respect to any product, device or therapy, whatsoever. Except as otherwise noted, no statement in this book has been reviewed or approved by the United States Food & Drug Administration or the Federal Trade Commission. Readers should use their own judgment or consult a holistic medical expert or their personal physicians for specific applications to their individual problems.

Copyright © 1998-2005 by Andreas Moritz

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the copyright owner.

ISBN:

First edition, *The Amazing Liver Cleanse*, 1998

Second edition, *The Amazing Liver Cleanse*, 1999 (revised)

Third edition, *The Amazing Liver Cleanse*, U.S.A. 2002 (extended and revised)

Fourth Edition, *The Amazing Liver & Gallbladder Flush*, U.S.A. 2005, (extended and revised)

Cover Design/Artwork (Ener-chi Art for the Liver): By Andreas Moritz

Índice:

Introducción	14
Capítulo 1	
Cálculos Biliares En El Hígado – Un Severo Riesgo Para La Salud	7
La Importancia De La Bilis	11
Desórdenes Del Sistema Digestivo	12
Enfermedades De La Boca	13
Enfermedades Del Estomago	15
Enfermedades Del Páncreas	16
Enfermedades Del Hígado	18
Enfermedades Del La Vesícula Y Los Conductos Biliares	22
Enfermedades Intestinales	24
Desórdenes Del Sistema Circulatorio	27
Enfermedades Cardiacas	27
Alto Colesterol	33
Pobre Circulación, Crecimiento Del Corazón Y El Bazo, Venas Varicosas, Congestión Linfática, Desequilibrio Hormonal	37
Desórdenes Del Sistema Respiratorio	44
Desórdenes Del Sistema Urinario	46
Desórdenes Del Sistema Nervioso	50
Desórdenes Óseos	53
Desórdenes De Las Articulaciones	55
Desórdenes Del Sistema Reproductivo	58
Desórdenes De La Piel	59
Conclusión	60
Capítulo 2	
¿Cómo Sé Si Tengo Cálculos Biliares?	61

<i>Señales Y Marcas</i>	61
La Piel	61
La Nariz	63
Los Ojos	64
La Lengua, Boca, Labios Y Dientes	66
Las Manos, Uñas Y Pies	68
La Constitución De La Materia Fecal	70
Conclusión	70

Capítulo 3

Las Causas Más Comunes De Los Cálculos Biliares 72

1. La Dieta 74

El Comer De Más 74

El Comer Entre Comidas 75

El Comer Pesado En Las Noches 77

El Consumo Excesivo De Proteínas 77

Otras Comidas Y Bebidas 79

Algunas Palabras Sobre Los Efectos De La Sal Refinada Y Sin Refinar 81

Deshidratación 82

Perdida Rápida De Peso 84

Dietas Bajas En Grasas 85

2. Drogas Farmacológicas 87

Terapia De Reemplazo De Hormonas Y Pastillas Anticonceptivas 87

Envenenamiento Por Fluoruro 88

Otras Drogas Farmacológicas 89

3. Estilo De Vida 91

Interrumpiendo El Reloj Biológico 91

Los Ciclos Naturales Dormir/Despertar 91

Horarios Naturales De Comidas 94

4. Causas Diversas 94

Ver Televisión Por Muchas Horas 94

Estrés Emocional 95

Tratamientos Convencionales Para Tratar Los Cálculos Biliares 97

1. Disolución De Cálculos Biliares 98

2. Ondas De Choque	98
3. Cirugía	99
Conclusión	100

Capítulo 4

La Limpieza Hepática	101
Preparación	102
El Proceso De Limpieza	103
Los Resultados Que Puede Esperar	105
¿Tiene Dificultades Con La Limpieza?	111
Intolerancia Al Jugo De Manzana	111
Intolerancia A Las Sales De Epsom	112
Intolerancia Al Aceite De Oliva	112
Si Usted Sufre De Enfermedades De La Vesícula O No Tiene Vesícula	112
Personas Que No Deben Utilizar Jugo De Manzana	112
La Limpieza Hepática No Produjo Los Resultados Esperados	113
Dolores De Cabeza O Nauseas En Los Días Siguiendo A La Limpieza Hepática	114
Sentirse Mal Durante La Limpieza	114

Capítulo 5

Reglas Simples Para Evitar La Formación De Cálculos	115
1. Limpie Su Hígado Dos Veces Al Año	115
2. Mantenga Su Colon Limpio	115
Hay Varios Métodos Que Pueden Ser Utilizados Para Limpiar El Colon	117
3. La Limpieza Renal	120
4. Beba Agua Ionizada Con Frecuencia	121
5. Tome Minerales Esenciales Ionizados	122
6. Beba Suficiente Agua	123
7. Reduzca Su Consumo De Alcohol	125
8. Evite Comer En Exceso	126
9. Mantenga Un Horario De Comidas Regular	126
10. Mantenga Una Dieta Vegetariana	127
11. Evite Los Productos Ligeros O “Light”	127

12.	Consuma Sal Marina Sin Refinar	128
	<i>Funciones Importantes De La Sal En El Cuerpo</i>	129
13.	La Importancia Del Arte Ener-Chi	129
14.	Duerma Lo Suficiente	130
15.	Evite El Sobre Trabajar	132
16.	Hacer Ejercicio Regularmente	133
17.	Expóngase Al Sol Con Regularidad	134
18.	Tome Hierbas Para El Hígado	135
19.	Aplicar Terapia De Aceite Diariamente	136
20.	Reemplace Todas Sus Piezas Dentales Metálicas	137
21.	Equilibre Su Salud Emocional	138

Capítulo 6

	¿Que Puedo Esperar De Una Limpieza Hepática?	141
	<i>Una Vida Libre De Enfermedades</i>	141
	Mejora En La Digestión, La Energía Y La Vitalidad	143
	Libertad Del Dolor	144
	Un Cuerpo Más Flexible	145
	Detener El Proceso De Envejecimiento	146
	Belleza Interna Y Externa	148
	Mejora En La Salud Emocional	148
	Claridad Mental Y Mejora En La Creatividad	149

Capítulo 7

	Lo Que La Gente Opina De La Limpieza Hepática	151
--	--	------------

Capítulo 8

	Preguntas Frecuentes	158
--	-----------------------------	------------

	Comentarios Finales	168
	Pies De Página	169
	Lista De Proveedores	171
	Otros Libros Y Productos Del Autor	174

Introducción

Mucha gente piensa que los cálculos biliares sólo se encuentran en la vesícula. Ésta es una común y errónea suposición. La mayoría de los cálculos biliares se forman en el hígado y comparativamente pocos ocurren en la vesícula. Esta declaración es fácilmente verificable si usted lleva a cabo una limpieza de su hígado. No importa mucho si usted es un laico, un médico, un científico, o alguien que ya no tiene vesícula. Los resultados de la limpieza del hígado hablan por sí solos. No hay cantidad de pruebas científicas o explicaciones médicas que los hagan más valiosos de lo que ya son. Una vez que vea los cientos de cálculos biliares de color verde o crema flotando en su inodoro durante su primer desagüe del hígado, usted intuitivamente sabrá que ha descubierto algo importante para su vida. Para satisfacer su curiosidad, usted podrá decidir llevar los cálculos a un laboratorio para que los analicen químicamente o preguntarle a su médico qué opina de todo esto. Lo más importante de esta experiencia es el hecho de que usted tome una activa responsabilidad por su salud, probablemente por primera vez en su vida.

No todos son tan afortunados como usted. Aproximadamente un 20% de la población global desarrollará cálculos biliares en su *vesícula* en algún momento de sus vidas. Sin embargo, esta cifra no incluye a la gran cantidad de gente que desarrollará cálculos biliares en su *hígado* o que incluso ya los tiene. Durante mis treinta años de practicar la medicina naturista he tratado a miles de personas con igual cantidad de enfermedades. Puedo documentar que cada persona, sin excepción, ha tenido una cantidad considerable de cálculos biliares en el hígado. Sorprendentemente, sólo relativamente pocos de ellos han reportado una historia de cálculos biliares en su vesícula. Los cálculos biliares en el hígado son, como se verá en este libro, el principal obstáculo para adquirir y mantener la buena salud, la juventud y la vitalidad. En realidad, son una de las principales razones por las que la gente se enferma y tiene dificultades de recuperación de la enfermedad.

El fallar en reconocer la incidencia de la formación de cálculos biliares en el hígado bien puede ser el mayor y desafortunado descuido que se haya realizado en el campo de la medicina, tanto ortodoxa como

complementaria. El confiar tanto en pruebas sanguíneas con propósitos de diagnóstico, como lo hace la medicina convencional, puede estar en desventaja al momento de estimar la salud hepática. La mayoría de la gente que sufre algún tipo de problema físico tiene niveles de enzimas hepáticas perfectamente normales, a pesar de sufrir congestión hepática. La congestión y el estancamiento hepático se encuentran entre los problemas médicos más comunes, y sin embargo, la medicina convencional no hace referencia de ellos, así como tampoco tiene forma de diagnosticar estas condiciones. Los niveles de enzimas hepáticas en la sangre se elevan cuando hay un avanzado nivel de destrucción celular, como sucede, por ejemplo, en el caso de la hepatitis o inflamación del hígado. Las células hepáticas contienen una gran cantidad de enzimas. Cuando se revientan, las enzimas entran en la sangre y señalan la anormalidad hepática. Pero para entonces, el daño ya sucedió. Tomará varios años de congestión para que tal evento sea posible. Por lo tanto, las típicas pruebas clínicas no son la manera confiable de detectar piedras en el hígado.

Al entender cómo los cálculos biliares en el hígado contribuyen a la aparición de prácticamente cualquier tipo de enfermedad, y al tomar algunos simples pasos para removerlos, usted estará tomando el control de la restauración de su propia salud y vitalidad de manera permanente. Las implicaciones en la aplicación de la limpieza hepática, ya sea para usted, o sus pacientes, si es un trabajador de la salud, son realmente satisfactorias. El tener un hígado limpio es como tener una nueva oportunidad de vivir.

El hígado tiene control directo sobre el crecimiento y el funcionamiento de cada célula en el cuerpo. Cualquier tipo de falla en el funcionamiento, deficiencia o patrón de crecimiento anormal en las células se debe en gran parte a un pobre desempeño hepático. Gracias a su extraordinario diseño, el hígado usualmente ‘parece’ funcionar adecuadamente (valores sanguíneos equilibrados), aun hasta después de perder hasta el 60% de su eficiencia original. A pesar de ser engañoso para el paciente y su médico, el origen de la mayoría de las enfermedades pueden ser fácilmente rastreadas al hígado.

Todas las enfermedades o los síntomas de mala salud son causados por algún tipo de obstrucción. Si un vaso sanguíneo se obstruye y por lo tanto no puede proveer oportunamente el vital oxígeno o nutrientes a un grupo de células, las células tendrán que activar medidas específicas de emergencia para poder sobrevivir. Por supuesto, muchas de las células afectadas no sobrevivirán la ‘hambruna’ y simplemente morirán. Pero otras células, más resistentes, aprenderán a adaptarse a la situación adversa

(mutación celular) y a vivir a partir de productos tóxicos de desecho metabólico. A pesar de que en realidad, este tipo de respuesta de supervivencia ayuda a prevenir la inminente muerte del cuerpo por envenenamiento séptico, tendemos a etiquetarlo como ‘enfermedad’. En este caso, la etiqueta es conocida como cáncer.

Hay otras obstrucciones, más aparentes, que pueden irrumpir en nuestro bienestar. Un colon constantemente constipado impide al cuerpo el eliminar los productos de desecho contenidos en las heces fecales. El retener productos tóxicos en la parte baja del los intestinos conduce a un colon tóxico y, si la situación no se resuelve, a un cuerpo tóxico. La infección renal sucede a partir de una obstrucción del flujo de orina en los riñones o la vejiga por una piedra calcificada. La retención de residuos minerales en el sistema urinario puede provocar la retención de líquidos y el aumento de peso. Si mucosa endurecida obstruye los conductos de aire de sus pulmones, usted literalmente se queda sin aliento. La mala audición puede ser el resultado de mucosa pegajosa que ha entrado en los conductos que unen su garganta con los oídos. De la misma manera, un engrosamiento de la sangre causado por comidas o bebidas altamente creadoras de ácidos puede restringir su flujo por los capilares y arterias, y puede terminar en numerosos problemas en el cuerpo, desde la simple irritación de la piel a la artritis, un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Obstrucciones como éstas o similares en el cuerpo son directamente e indirectamente ligadas al restringido desempeño hepático –en particular, al punto muerto causado por los cálculos biliares en el hígado y la vesícula. La presencia de pedazos de bilis coagulada (cálculos biliares) en estos órganos interfiere de gran manera en procesos vitales como la digestión de comida, la eliminación de desechos y la neutralización de sustancias dañinas en la sangre. Al descongestionar los conductos biliares en el hígado y la vesícula, los 60-100 trillones de células en el cuerpo podrán ‘respirar’ más oxígeno, recibir suficiente cantidad de nutrientes, eliminar eficazmente sus productos de desecho metabólico y mantener perfecta comunicación con el sistema nervioso, endocrino y con el resto de las partes del cuerpo.

Casi todos los pacientes que sufren de enfermedades crónicas tienen cantidades excesivas de cálculos biliares en el hígado. Esto puede verificarse fácilmente haciendo una limpieza de hígado a los enfermos crónicos. Pero hasta que se determina una enfermedad hepática específica, este vital órgano es raramente considerado como el culpable de otras enfermedades. La mayoría de los cálculos biliares en el hígado y la vesícula consisten de los mismos ‘inocuos’ componentes contenidos en la

bilis líquida, siendo el colesterol el principal ingrediente. Esto las hace prácticamente ‘invisibles’ a las tecnologías de rayos X y de ultrasonido.

La situación es distinta en lo que se refiere a la vesícula, donde algunos de los cálculos, usualmente alrededor del 20% del total de las piedras, están constituidos principalmente de minerales, principalmente de sales de calcio y pigmentos biliares. Las modernas herramientas de diagnóstico pueden detectar fácilmente estas duras y relativamente grandes piedras, pero tienden a no ver las piedras más suaves y no calcificadas en el hígado. Sólo cuando hay una cantidad excesiva de piedras a base de colesterol (95% colesterol) obstruyendo los conductos biliares del hígado es que el ultrasonido revela lo que se conoce como un hígado graso. En tales casos, las imágenes del ultrasonido muestran un hígado que se ve casi completamente blanco (en lugar de verse negro). Un hígado graso puede almacenar hasta 20,000 piedras antes de sucumbir a la asfixia y dejar de funcionar.

Si usted tuviese un hígado graso y acudiera con su médico, él le diría que usted tendría ‘estructuras grasas’ en su hígado. Sin embargo, es poco probable que le dijera que también tiene piedras intra-hepáticas (piedras que obstruyen los conductos biliares del hígado). Como se mencionó anteriormente, la mayoría de las piedras intra-hepáticas no son detectables mediante una revisión con un ultrasonido. Sin embargo, un cuidadoso análisis de las imágenes del ultrasonido por especialistas puede mostrar si los pequeños conductos biliares en el hígado se han dilatado a causa de una obstrucción. Algunas de las piedras más grandes son visibles. Sin embargo, a menos de que exista una indicación de un problema hepático serio, los médicos raramente buscan estas piedras intra-hepáticas.

Aun si en la fase temprana de un hígado graso o piedras en los conductos biliares se pudieran reconocer y diagnosticar fácilmente, en las instalaciones médicas no hay métodos para aliviar a este vital órgano de la pesada carga que tiene que acarrear. El hecho es que muchas personas han acumulado cientos, y en muchos casos, miles de depósitos biliares endurecidos en el hígado. Estas piedras continuamente obstruyen sus conductos biliares. En vista del adverso efecto que estos cálculos tienen en el desempeño hepático como tal, es irrelevante el que su composición sea de suaves trozos de colesterol o de sales minerales duras y cristalizadas. Aun cuando nuestros médicos o nosotros mismos les consideremos como cálculos biliares convencionales, depósitos de grasa y coágulos compuestos de bilis endurecida, el efecto donde previenen a la bilis de fluir a través de los conductos biliares es común para las tres acepciones. La principal pregunta es, ¿cómo una cosa tan simple como la obstrucción

del flujo de bilis puede causar problemas tan complejos como la insuficiencia cardiaca congestiva, la diabetes o el cáncer?

La bilis, la cual es un líquido verdoso y alcalino, tiene múltiples funciones. Cada una de éstas afecta la salud de cada órgano y sistema en el cuerpo. Aparte de ayudar en la digestión de grasas, calcio y comidas proteínicas, la bilis es necesaria para mantener los niveles de grasa en la sangre, remover toxinas del hígado, ayudar a mantener el equilibrio ácido/alcalino del tracto intestinal y asistir al colon a evitar el desarrollo de microbios dañinos. Para mantener un sistema digestivo sano y fuerte y alimentar las células del cuerpo con la correcta cantidad de nutrientes, el hígado tienen que producir entre 1.1 y 1.6 litros de bilis al día. Una cantidad menor implicaría problemas con la digestión de comida, la eliminación de desechos y el constante esfuerzo del cuerpo por desintoxicar la sangre. Mucha gente produce solamente el equivalente a una taza o menos. Como se mostrara en este libro, casi todos los problemas de salud son una consecuencia directa o indirecta de una reducida producción de bilis y el transporte ineficiente de la misma.

Las personas con enfermedades crónicas usualmente tienen algunos miles de cálculos biliares congestionando los conductos biliares del hígado. Algunas de estas piedras pueden haber afectado a la vesícula. Al remover estas piedras a través de varias limpiezas del hígado, y mantener una dieta y estilo de vida balanceados, el hígado y la vesícula podrán restaurar su eficiencia natural, y las mayoría de los síntomas de incomodidad o enfermedad en el cuerpo empezarán a ceder. Las alergias se disminuirán o desaparecerán, el dolor de espalda se disipará, y la energía y el bienestar se mejorarán dramáticamente. El limpiar los cálculos de los conductos biliares es uno de los procedimientos más importantes y poderosos para recuperar o mejorar su salud.

En este libro usted aprenderá como remover hasta cientos de estos cálculos de una sola vez y sin dolor alguno. El tamaño de las piedras varía desde el tamaño de una cabeza de alfiler hasta el de una pequeña nuez. El descargue del hígado en sí, toma un tiempo de menos de 14 horas y puede hacerse convenientemente durante un fin de semana en casa. El capítulo 1 explica en detalle por qué la presencia de cálculos biliares dentro y fuera del hígado, pueden ser considerados como el mayor riesgo y causa de casi todas las enfermedades mayores o menores. En el capítulo 2, usted podrá identificar algunas de las señales, marcas y síntomas que indican la presencia de cálculos en su hígado o vesícula. Otras secciones del libro hablan de las posibles causas de los cálculos biliares y cómo prevenir que se desarrollen nuevamente. “Qué puedo esperar de una limpieza hepática”

cubre algunos de los posibles beneficios de salud de este profundo programa de autoayuda. También encontrará lo que otros dicen sobre sus experiencias con la limpieza hepática. La sección de preguntas y respuestas atiende las diversas preguntas hechas sobre la limpieza. Para cosechar el mayor beneficio posible con este procedimiento, le recomiendo seriamente que lea el libro completo antes de iniciar con la limpieza.

La imagen mostrada en la portada del libro forma parte de una serie de pinturas, llamadas Arte Ener-Chi, las cuales fueron creadas para restaurar la energía de fuerza de vida (Chi) en todos los órganos y sistemas del cuerpo. Ésta imagen en particular le ayuda a restaurar el flujo del Chi en el hígado y la vesícula. *[Desafortunadamente, las impresiones digitales como la portada del libro no tienen ningún efecto; para ordenar impresiones, por favor vea Otros Libros, Productos y Servicios del Autor.]* El observar esta imagen durante medio minuto o más tiempo –antes, durante y después de la limpieza- le puede ayudar enormemente en el proceso de limpieza y rejuvenecimiento de estos órganos.

Le deseo un gran éxito y felicidad en su camino hacia la vitalidad y la salud auto sustentable.

Cálculos biliares en el hígado – Un severo riesgo para la salud

Píense en el hígado como una ciudad grande, con miles de casas y calles. Hay tuberías subterráneas para distribuir agua y gas. Los sistemas de drenaje y los camiones de basura se encargan de los desperdicios. Las líneas eléctricas distribuyen energía a los hogares y negocios. Fábricas, sistemas de transporte y comercios cubren las necesidades diarias de sus habitantes. La ciudad está organizada de tal forma que provee todo lo necesario para la subsistencia de su población entera. Sin embargo, si la vida en la ciudad se paraliza como resultado de grandes huelgas, fuentes de energía en deterioro, un masivo acto terrorista o un devastador terremoto, la población comenzará a sufrir serias carencias en todos estos sectores.

El hígado tiene cientos de funciones diferentes y está conectado a todas las partes del cuerpo. Durante todo el día, se ocupa de crear, procesar y proveer grandes cantidades de nutrientes. Estos nutrientes alimentan entre 60 y 100 trillones de habitantes (las células) del cuerpo. Cada célula es, en sí misma, una microscópica ciudad de complejidad inmensa, con billones de reacciones químicas por segundo. Para sostener las increíbles y diversas actividades de todas las células del cuerpo sin interrupción, el hígado debe proveerlas con una corriente constante de nutrientes y hormonas. Con su complejo laberinto de venas, conductos y células especializadas, el hígado necesita estar libre de cualquier obstrucción para poder mantener una línea de producción sin problemas y un sistema de distribución de nutrientes y hormonas libre de fricciones en el cuerpo.

El hígado es el principal órgano responsable de procesar, convertir, distribuir y mantener las necesidades de ‘combustible’ del cuerpo. Algunas acciones involucran la simplificación de químicos complejos; otras, también importantes, involucran la síntesis, particularmente la manufactura de moléculas proteínicas. El hígado funciona como una estación de limpieza, desactivando hormonas, alcohol y drogas. En todos los casos, es la función del hígado el modificar estas sustancias

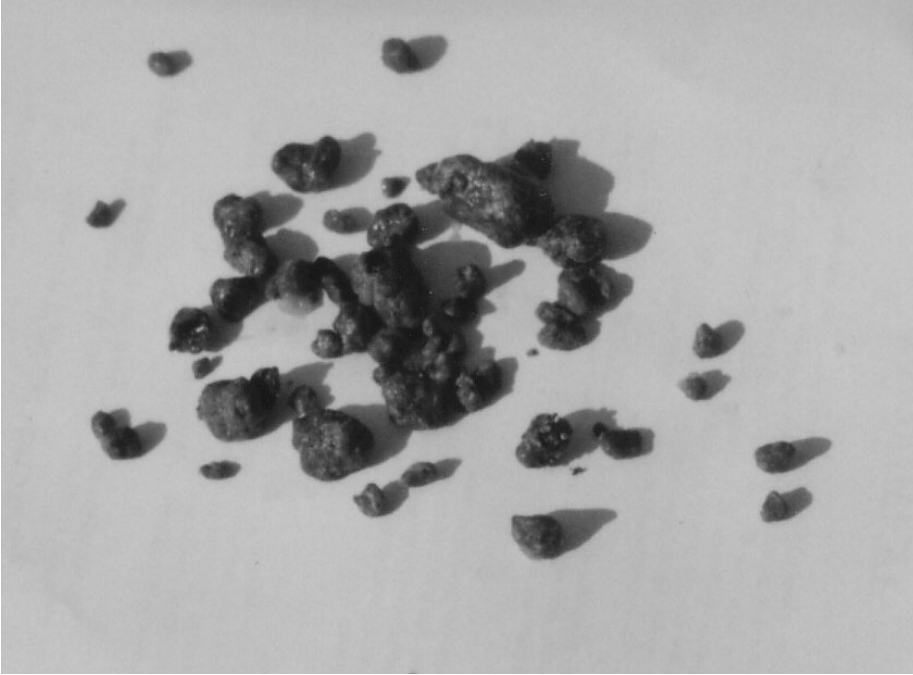
biológicamente activas para que pierdan su potencial efecto dañino –un proceso llamado desintoxicación. Las células especializadas en los vasos sanguíneos del hígado (células de kupffer) atacan a los elementos dañinos y a los organismos infecciosos que llegan al hígado desde el intestino. El hígado secreta los materiales de desecho resultantes de estas acciones a través de sus conductos de bilis. Para asegurar que todo esto suceda de manera eficiente, el hígado recibe y filtra tres pintas de sangre por minuto y produce dos y cuarto de pintas de bilis diariamente. Los cálculos biliares obstructivos pueden mermar en gran manera la capacidad del hígado para detoxificar todas estas sustancias proveídas externamente o internamente generadas en la sangre; también previenen al hígado de entregar la cantidad adecuada de nutrientes y energía a los lugares precisos del cuerpo en el momento justo. Esto puede afectar el delicado equilibrio del cuerpo, llamado ‘homeostasis’, resultando en un mal funcionamiento de sus sistemas y órganos.

El ejemplo perfecto de tal desequilibrio es el incremento en la concentración de hormonas endocrinas estrógeno y aldosterona en la sangre. Estas hormonas, producidas en hombres y mujeres, son responsables del grado correcto de la retención de agua y sal; cuando no se desintoxica, como ocurre en la congestión de la vesícula y los conductos biliares, su excesiva concentración en la sangre produce la inflamación del tejido y la retención de agua. Los altos niveles de estrógeno son considerados como la primordial causa del cáncer de seno en las mujeres. En los hombres, los altos niveles de esta hormona pueden causar el desarrollo de tejido en los senos. Casi un 60% de la población norteamericana tiene sobrepeso u obesidad; esto es, sufren de retención de líquidos (con comparativamente poca acumulación de tejido adiposo o grasa). La retención de fluidos en los tejidos obliga a otros materiales de desecho a ser depositados en varias partes del cuerpo. En cualquier momento que la capacidad de almacenaje de toxinas se agota, los síntomas de enfermedad aparecen.

Limpiar el hígado y la vesícula de todos los cálculos acumulados ayuda a restaurar la homeostasis, a balancear el peso y a precondicionar al cuerpo para que se cure automáticamente; es también una de las mejores precauciones que uno puede tomar para protegerse contra enfermedades en el futuro (vea las figuras 1a y 1b: cálculos biliares desechados del hígado y la vesícula).

Si usted sufre alguno de los síntomas presentados a continuación, o alguna condición similar, probablemente tenga un gran número de cálculos biliares en su hígado y su vesícula:

- Impotencia
- Problemas urinarios
- Problemas de visión
- Manchas del hígado, especialmente aquéllas en la parte anterior de las manos y la cara
- Exceso de peso o debilitación
- Color oscuro debajo de los ojos
- Escoliosis
- Cuello rígido
- Problemas dentales o de encías
- Adormecimiento o parálisis de las piernas
- Osteoporosis
- Enfermedades renales
- Mal de Alzheimer
- Cabello grasoso o pérdida del cabello
- Pesadillas
- Desórdenes digestivos
- Heces Fecales de color arcilla
- Hemorroides
- Cirrosis hepática
- Alto colesterol
- Desórdenes cerebrales
- Una personalidad molesta o 'biliosa'
- Otros problemas sexuales
- Desequilibrios hormonales
- Ojos hinchados
- Mareos y episodios de desmayos
- Fuertes dolores en la espalda y hombros
- Impotencia
- Problemas urinarios
- Problemas de visión
- Manchas del hígado, especialmente aquéllas en la parte anterior de las manos y la cara
- Exceso de peso o debilitación
- Color oscuro debajo de los ojos
- Escoliosis
- Cuello rígido
- Problemas dentales o de encías
- Adormecimiento o parálisis de las piernas
- Osteoporosis
- Enfermedades renales
- Mal de Alzheimer
- Cabello grasoso o pérdida del cabello
- Pesadillas
- Desórdenes digestivos
- Heces Fecales de color arcilla
- Hemorroides
- Cirrosis hepática
- Alto colesterol
- Desórdenes cerebrales
- Una personalidad molesta o 'biliosa'
- Otros problemas sexuales
- Desequilibrios hormonales
- Ojos hinchados
- Mareos y episodios de desmayos
- Fuertes dolores en la espalda y hombros
- Gota
- Asma
- Ojos y piel amarilla
- Obesidad
- Extremidades frías
- Dureza de las articulaciones y músculos



Las figuras 1a y 1b: cálculos biliares desechados del hígado y la vesícula

La Importancia de la Bilis

Una de las funciones más importantes del hígado es el producir bilis, aproximadamente entre 1 y 1 ½ cuartos de galón al día. La bilis es un fluido amarillento y viscoso que es alcalino (contra ácido) y tiene un sabor muy amargo. La mayoría de la comida no puede ser digerida sin la bilis. Por ejemplo, para permitir que el intestino delgado absorba grasas y calcio de la comida ingerida, la comida debe primero mezclarse con bilis. Cuando las grasas no se absorben correctamente, significa que la secreción de bilis no es suficiente. La grasa no digerida continúa en el tracto intestinal. Cuando la grasa llega al colon, junto con el resto de los conductos de desecho, las bacterias la simplifican en componentes de ácidos grasos, o se evacua en las heces fecales. Dado que la grasa es más ligera que el agua, las heces pueden flotar en el inodoro. Si no se absorbe la grasa, entonces el calcio tampoco se absorbe, dejando a la sangre con un déficit. La sangre posteriormente toma el calcio restante de los huesos. La mayoría de los problemas de densidad ósea son propiamente el resultado de la insuficiente secreción de bilis y la pobre digestión de grasas más que de no consumir el suficiente calcio.

Aparte de procesar las grasas contenidas en la comida, la bilis también remueve toxinas del hígado. Una de las funciones menos conocidas pero no menos importantes de la bilis es el de-acidificar y limpiar los intestinos. Si los cálculos biliares en el hígado o la vesícula han impedido críticamente el flujo de bilis a los intestinos, el color de las heces será de color tostado, amarillo-naranja o pálido como la arcilla, en lugar de su color café-verdoso. Los cálculos biliares son uno de los resultados de una dieta y estilo de vida poco saludable. Si los cálculos biliares todavía se encuentran en el hígado aún después de haber eliminado al resto de factores provocadores de enfermedades, ellos continúan siendo un riesgo de salud considerable y pueden causar enfermedades o envejecimiento prematuro. Por esta razón, el tema de los cálculos biliares se ha incluido como un severo factor de riesgo o causa de enfermedad. Las siguientes secciones describen algunas de las principales consecuencias que los cálculos biliares en el hígado producen en diferentes órganos y sistemas en el cuerpo. Al remover estas piedras, el cuerpo entero puede reanudar sus actividades normales y saludables.

Desórdenes Del Sistema Digestivo

Hay cuatro principales actividades en el tracto alimentario de nuestro sistema digestivo: *Ingestión*, *Digestión*, *Absorción* y *Eliminación*. El canal alimentario comienza en la boca, pasa por el tórax, el abdomen y la región pélvica, para terminar en el ano (vea Figura 2). Cuando la comida se *ingesta*, una serie de procesos digestivos comienzan a ocurrir. Estos pueden dividirse en el *proceso mecánico* de la comida a través de la masticación y el *proceso químico* de la comida por medio de enzimas. Estas enzimas están presentes en las secreciones producidas por glándulas del sistema digestivo.

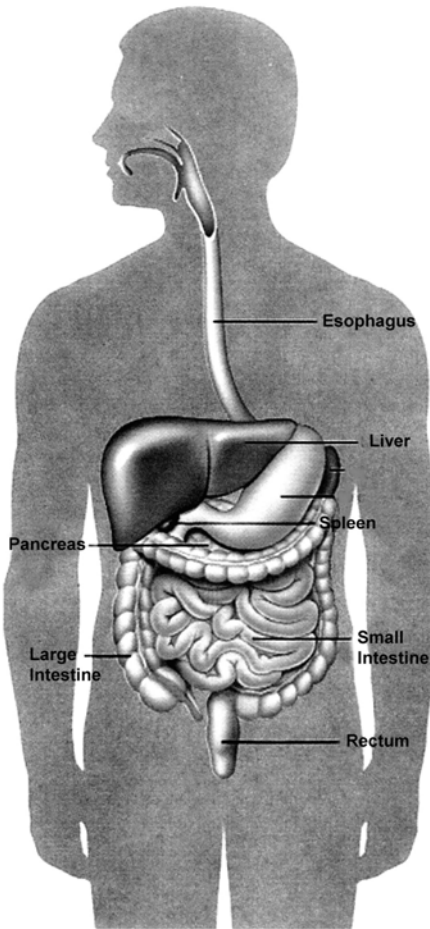


Figura 2: El sistema digestivo

Las enzimas son pequeñas sustancias químicas que causan o aceleran los cambios químicos en otras sustancias sin que ellas cambien. Las enzimas digestivas se contienen en la saliva de las glándulas salivales de la boca, los jugos gástricos del estómago, el jugo intestinal en el intestino delgado, el jugo pancreático en el páncreas y la bilis en el hígado.

La absorción es el proceso durante el cual diminutas partículas de nutrientes pasan por las paredes intestinales hacia la sangre y los vasos linfáticos para ser distribuidas a las células del cuerpo. Las entrañas eliminan en forma de heces cualquier sustancia comestible que no puede ser digerida o absorbida. Las heces fecales también contienen bilis, la cual lleva los desechos resultantes de los procesos (catabolismo) de los glóbulos rojos. Además, una tercera parte del desecho excretado esta compuesto de bacterias intestinales. El cuerpo puede funcionar suave y eficientemente si las entrañas remueven el desecho diario acumulado todos los días.

La salud es el resultado natural del funcionamiento balanceado de cada una de estas actividades en el sistema digestivo. A su vez, las enfermedades surgen cuando una o más de estas funciones están inhabilitadas. La presencia de cálculos biliares en el hígado y vesícula tiene una fuerte influencia perjudicial en la digestión y absorción de comida, así como en la eliminación de desechos.

Enfermedades de la Boca

Los cálculos biliares en el hígado y la vesícula pueden ser los responsables de la mayoría de las enfermedades de la boca. Las piedras interfieren con la digestión y absorción de comida, lo que a su vez provoca que los conductos de desecho destinados a la evacuación permanezcan en el tracto intestinal. Las infecciones bacterianas (candidiasis) y las infecciones virales (herpes) en la boca se producen sólo cuando componentes de desecho se descomponen y se vuelven una fuente de toxicidad en el cuerpo. Las toxinas atrapadas constantemente irritan partes del revestimiento gastro-intestinal (el cual comienza en la boca y termina en el ano) hasta que se da la inflamación o ulcerización. Los tejidos celulares dañados ‘invitan’ a más microbios a la escena de la herida para ayudar a limpiar los restos celulares. Este es un fenómeno normal visto en la naturaleza dondequiera que haya algo que necesita de la descomposición. Las bacterias nunca atacan, esto es, no infectan algo que esta tan limpio, vital y saludable como una fruta colgando de un árbol.

Solo cuando la fruta madura cae al suelo es que la bacteria comienza su trabajo de limpieza. Las toxinas se generan en el momento que la bacteria comienza a descomponer comida o tejido. Estas toxinas pueden reconocerse por su olor desagradable y naturaleza ácida. Si se generan en el cuerpo, es natural que los síntomas de enfermedad aparezcan.

La candidiasis indica la presencia de grandes cantidades de bacteria que se han extendido a lo largo del tracto intestinal, incluyendo el área de la boca. Se presenta en la boca, porque el revestimiento mucoso ahí localizado ya no es lo suficientemente resistente para mantener a las células en buen estado. Dado que la parte principal del sistema inmunológico se encuentra en el revestimiento mucoso del tracto intestinal, la candidiasis indica una seria debilidad del cuerpo en general en su inmunidad contra las enfermedades.

El herpes, considerado como una enfermedad viral, es parecido a la candidiasis, con la excepción de que, a diferencia de las bacterias que atacan el exterior de la célula, los materiales virales atacan el interior o núcleo celular. En ambos casos, los atacantes se enfocan en células débiles o no saludables, aquellas que ya están dañadas o son disfuncionales. Sumándose al dilema, los cálculos biliares albergan bastantes bacterias y virus, las cuáles escapan del hígado a través de la bilis secretada infectando aquellas partes del cuerpo que les oponen la menor resistencia.

Los cálculos biliares conllevan otros problemas en la boca. Inhiben propiamente la secreción de bilis, lo que a su vez reduce el apetito y la secreción de saliva en las glándulas salivales en la boca. Se requiere de la saliva para limpiar la boca y mantener sus tejidos suaves y flexibles. Al no haber la suficiente saliva presente, la bacteria destructiva puede iniciar su invasión de la cavidad bucal. Esto resulta en deterioro dental y otros problemas relacionados con la dentadura. Pero, de nueva cuenta, la bacteria no produce este deterioro dental; los gérmenes son atraídos solamente hacia aquellas áreas de la boca que ya están desnutridas y tóxicas.

Un sabor amargo en la boca se causa por la bilis que se ha regurgitado hasta el estómago, y de ahí, a la boca. Esta condición es el resultado de una severa congestión intestinal. En lugar de avanzar hacia abajo, algunas partes del contenido intestinal son retrocedidas hacia arriba, llevando consigo gases y otras sustancias irritantes hacia las partes superiores del tracto gastro-intestinal. La bilis en la boca drásticamente altera el valor del pH (balance ácido-alcalino) de la saliva, inhibiendo sus propiedades limpiadoras y haciendo que la boca se vuelva susceptible de enfermedades.

Una úlcera bucal en el labio inferior indica un proceso inflamatorio simultáneo en el intestino grueso. La repetida aparición de úlceras en cualquier esquina de la boca señala la presencia de úlceras duodenales (vea la siguiente sección Enfermedades del estómago). Las úlceras en la lengua, dependiendo de su ubicación, indican procesos inflamatorios en las correspondientes áreas del canal alimentario, como el estómago, el intestino delgado, el apéndice o el intestino grueso.

Enfermedades del Estómago

Como ya se mencionó, los cálculos biliares y sus subsecuentes problemas digestivos pueden producir una regurgitación de los ácidos y sales biliares hacia el estómago. Dicho evento cambia negativamente la composición de la mucosa generada en el estómago. La mucosa se encuentra ahí para proteger el revestimiento estomacal de los efectos destructivos del ácido clorhídrico. La condición donde este ‘escudo’ protector se revienta o es disminuido se conoce como gastritis.

La gastritis puede ocurrir de forma aguda o crónica. Cuando las células de la superficie (epiteliales) del estómago son expuestas al ácido jugo gástrico, las células absorben iones de hidrógeno. Esto aumenta su acidez interna, desequilibra sus procesos metabólicos básicos y causa una reacción inflamatoria. En los casos más severos, se puede presentar una inflamación de la mucosa (úlcera gástrica o péptica), sangrado, perforación de la pared estomacal y la peritonitis, una condición que surge cuándo una úlcera erosiona totalmente el grosor del estómago o duodeno y su contenido entra en la cavidad peritoneal. Las úlceras del duodeno se desarrollan cuando el ácido que abandona el estómago erosiona el revestimiento duodenal. En algunos casos, la producción de ácido es inusualmente alta. Comer demasiadas comidas que requieran fuertes secreciones ácidas, así como el combinar comida inadecuada (para más detalles, vea “Los Eternos Secretos de la Salud y el Rejuvenecimiento”, del mismo autor), frecuentemente alteran la balanceada producción de ácidos. El reflujo en el esófago, comúnmente conocido como acidez, es una condición en la cual el ácido del estómago inunda el esófago y causa la irritación de los tejidos revestidores del esófago.

Hay mas causas de la gastritis y la acidez estomacal. Estas incluyen, el comer de más, el excesivo consumo de alcohol, el fumar demasiado, tomar café diariamente y el comer grandes cantidades de proteínas y grasas animales, la radiación de rayos X, las drogas citotóxicas (o agentes de

quimioterapia), la aspirina y otros desinflamatorios, el envenenamiento por comida, comidas muy picantes, la deshidratación, el estrés emocional, etc. Todas éstas también causan cálculos en el hígado y la vesícula, desatando un círculo vicioso y agregando mayores complicaciones a lo largo del tracto gastro-intestinal. El evento final puede ser la formación de tumores estomacales malignos.

La mayoría de los doctores piensan que un ‘bicho’ es el causante de las úlceras estomacales. El combatir al bicho con antibióticos usualmente resulta en el alivio y el paro de la úlcera. A pesar de que estos medicamentos no previenen a la úlcera de reaparecer una vez que se haya discontinuado su uso, hay una alta tasa de ‘recuperación’. Pero tal recuperación, por lo general viene acompañada de efectos secundarios.

La infección de estos bichos es posible porque ya existe una gran cantidad de tejido dañado en el estómago. En un estómago saludable, el mismo bicho resulta inofensivo. Como se mencionó anteriormente, los cálculos en el hígado y la vesícula conducen al retorno de bilis al estómago, causando daño a un creciente número de células estomacales. Los antibióticos destruyen la flora estomacal natural, incluyendo las bacterias que normalmente ayudan en el desecho de las células dañadas. Es por esto que, a pesar de que el enfoque antibiótico resulta en un rápido alivio de los síntomas, también disminuye permanentemente la eficacia del estómago, colocando al cuerpo en desventaja al momento de enfrentarse a retos más severos que simplemente tratar una úlcera¹. El tomar atajos hacia el alivio raramente funciona. Por otra parte, la mayoría de los malestares estomacales desaparecen espontáneamente cuando todos los cálculos biliares se remueven y se mantiene una dieta saludable y un estilo de vida balanceado.

Enfermedades del Páncreas

El páncreas es una pequeña glándula cuya cabeza descansa en la curva del duodeno. Su conducto principal une el conducto biliar común (del hígado y la vesícula) para formar lo que se conoce como la ampula duodenal. Esta ampula entra en el duodeno en su punto medio. Aparte de secretar las hormonas *insulina* y *glucagón*, el páncreas produce *jugos pancreáticos* que contienen enzimas que digieren los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Cuando el contenido ácido del estómago llega al duodeno, se mezcla con la bilis y los jugos pancreáticos. Esto crea el equilibrio ácido/alcalino (valor pH) con el cuál, las enzimas pancreáticas

son más efectivas (ambos, bilis y jugos pancreáticos, son alcalinos).

Los cálculos biliares en el hígado o la vesícula reducen las secreciones biliares de la cantidad normal de un cuarto de galón por día, a una cantidad tan pequeña como una taza por día. Esto interrumpe severamente el proceso digestivo, especialmente si se consumen grasas o comidas ricas en grasas. En consecuencia, el pH mantiene su valor reducido, lo que inhibe la acción de las enzimas pancreáticas, así como de aquéllas secretadas en el intestino delgado. El resultado final es que la comida sólo se digiere parcialmente. La comida mal digerida al saturarse con el ácido clorhídrico del estómago puede tener un efecto altamente irritante y tóxico en todo el tracto intestinal.

Si un cálculo biliar ha pasado de la vesícula a la ampulla duodenal donde se unen el conducto biliar común y los conductos pancreáticos (ver **figura 3**), se obstruye el flujo del jugo pancreático y la bilis llega al páncreas. Esto provoca que las enzimas pancreáticas divisoras de proteínas se activen en el páncreas y no en el duodeno, como sería normalmente. Estas enzimas comienzan a digerir partes del tejido pancreático, lo que puede resultar en infección, supuración, y trombosis local. Esta condición es conocida como **pancreatitis**.

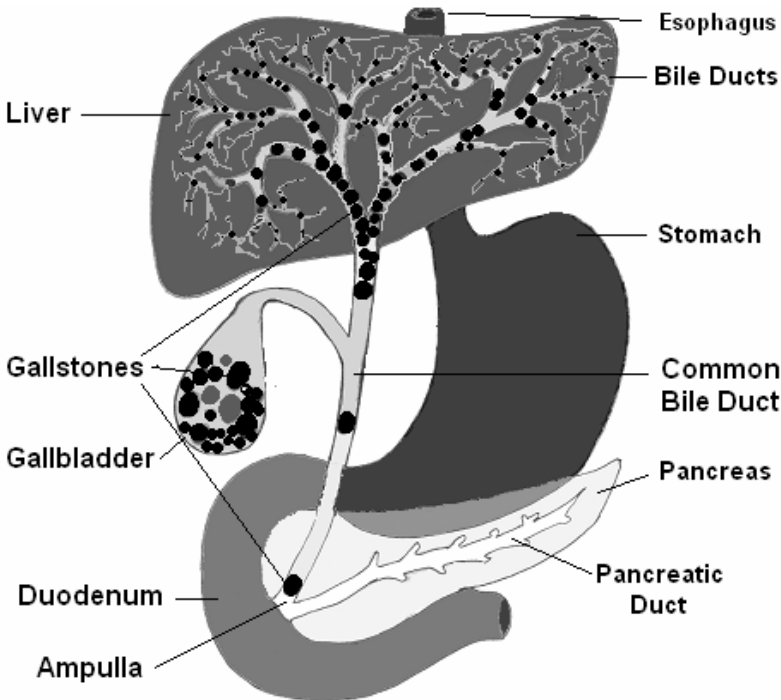


Figura 3: Cálculos biliares en el hígado y la vesícula

Los cálculos biliares que obstruyen la ampula liberan bacterias, virus y toxinas hacia el páncreas, lo que puede causar un mayor daño a las células pancreáticas, y eventualmente producir **tumores malignos**. Los tumores regularmente aparecen en la cabeza del páncreas, donde inhiben el flujo de la bilis y los jugos pancreáticos. Esta condición suele estar acompañada de **ictericia** (para mayores detalles, vea ‘enfermedades del hígado’).

Los cálculos biliares en el hígado, la vesícula y la ampula también pueden ser responsables de dos tipos de **diabetes** –dependiente de insulina y no-dependiente de insulina. Todos mis pacientes a los que se les han diagnosticado diabetes, incluyendo los niños, tienen grandes cantidades de piedras en su hígado. Cada limpieza hepática ayudó a mejorar su condición, en el provisto de que hayan seguido un régimen saludable y una dieta libre de productos animales (también ver ‘Consumo excesivo de proteínas’ en el capítulo 3).

Enfermedades del Hígado

El hígado es la glándula más grande del cuerpo. Pesa hasta tres libras, ésta suspendida en la parte trasera de las costillas en el lado superior derecho del abdomen y se extiende por casi todo lo ancho del cuerpo. Al ser responsable de cientos de funciones diferentes, es también el órgano más complejo y activo en el cuerpo.

Dado que el hígado se encarga de procesar, convertir, distribuir y mantener el suministro del ‘combustible’ vital del cuerpo (nutrientes y energía), cualquier cosa que interfiera con estas funciones tendrá un impacto serio en detrimento de la salud del hígado y del cuerpo entero. La principal interferencia aparece con la presencia de cálculos biliares.

Además de producir colesterol, un material esencial en la construcción de las células, hormonas y bilis, el hígado también produce hormonas y proteínas que afectan el funcionamiento del cuerpo, su crecimiento y curación. También produce nuevos aminoácidos y convierte los existentes en proteínas. Estas proteínas son el principal material de construcción de las células, las hormonas, los neurotransmisores, los genes, etc. Otras funciones esenciales del hígado incluyen el procesamiento de las células viejas y gastadas, el reciclar el hierro y almacenar vitaminas y nutrientes. Los cálculos biliares ponen en riesgo todas estas vitales tareas.

Aparte de procesar el alcohol en la sangre, el hígado también procesa sustancias nocivas, bacterias, parásitos, y ciertos componentes de las

drogas químicas. Usa enzimas específicas para convertir los desechos o venenos en sustancias que puedan ser seguramente eliminadas del cuerpo. El hígado filtra más de un cuarto de galón de sangre por minuto. La mayoría de los productos de desechos filtrados dejan el hígado a través del flujo biliar. Los cálculos biliares que obstruyen los conductos biliares conducen a elevados niveles de toxicidad en el hígado y en última instancia a **enfermedades hepáticas**. Su desarrollo se precipita con ingesta de farmacéuticos, normalmente procesados en el hígado. La presencia de cálculos biliares previene su detoxificación, lo que produce una sobredosis y devastadores efectos secundarios, incluso con dosis normales. También significa que el hígado se encuentra bajo riesgo al procesar productos de aquellos medicamentos sobre los que opera. El alcohol que no es detoxificado correctamente puede causar problemas similares. Todas las enfermedades hepáticas son precedidas por una extensiva obstrucción de los conductos biliares con cálculos biliares. Los cálculos biliares distorsionan el marco de referencia estructural de los lóbulos hepáticos (ver **figuras 3 y 4**), las cuáles son las principales unidades que comprenden el hígado (hay más de 50,000 de estas unidades en el hígado). En consecuencia, la circulación sanguínea a y desde estos lóbulos, y las células que las componen, se vuelve más difícil. Además, las células hepáticas habrán limitado su producción biliar. Las fibras nerviosas se dañan. La prolongada asfixia eventualmente daña o destruye las células hepáticas y sus lóbulos. A hay un reemplazo gradual de las células dañadas por tejido fibroso, causando mayor obstrucción y un incremento en la presión de los vasos sanguíneos en el hígado. Si la regeneración de las células hepáticas no se mantiene a la par con el daño, la **cirrosis hepática** es inminente. La cirrosis hepática por lo general conduce a la muerte.

El **deterioro hepático** sucede cuando las células hepáticas destruidas son tantas que sólo queda un número insuficiente para procesar las funciones importantes y vitales de los órganos. Las consecuencias del deterioro hepático incluyen los mareos, la confusión, el temblor de manos (asterixis), una baja en el azúcar de la sangre, infección, deterioro renal y retención de fluidos, sangrado incontrolable, el coma y la muerte. Sin embargo, el poder de recuperación del hígado es sorprendente. Si se remueven los cálculos biliares, y se discontinúa la ingesta de alcohol y drogas, no habrá problemas a largo plazo, a pesar de que la mayoría de las células hepáticas pudieron haber sido destruidas durante la enfermedad. Cuando las células recrecen, lo hacen de una manera ordenada, la cual permite la función normal. Esto es posible porque en el deterioro hepático

(contrario a la cirrosis hepática) la estructura básica del hígado no ha sido sustancialmente alterada.

La **hepatitis** aguda surge cuándo grupos enteros de células hepáticas comienzan a morir. Los cálculos biliares albergan grandes cantidades de materia viral, la cual puede invadir e infectar las células hepáticas, causando cambios degenerativos en las células. A medida que los cálculos biliares aumentan en número y tamaño, más células se infectan y mueren, lóbulos enteros comienzan a colapsarse, y los vasos sanguíneos empiezan a desarrollar fallas. Esto afecta la circulación sanguínea hacia las células hepáticas restantes. La extensión del daño que estos cambios tienen en el hígado y su desempeño depende principalmente del grado de obstrucción causado por los cálculos biliares en los conductos biliares del hígado. El cáncer hepático sólo aparece después de muchos años de una oclusión progresiva de los conductos biliares del hígado. Esto también se aplica a los tumores en el hígado y que emanan de tumores primarios en el tracto gastrointestinal, los pulmones, o los senos.

La mayoría de las **infecciones hepáticas** (tipo A, tipo B, así como tipo no-A y tipo no-B) aparecen cuando un cierto número de lóbulos hepáticos están congestionados con cálculos biliares, lo que puede suceder a edad temprana. Un hígado y un sistema inmunológico saludables pueden destruir perfectamente el material viral, sin importar que el virus haya sido obtenido del ambiente externo o que haya entrado en el torrente sanguíneo de cualquier otra forma. La mayoría de las personas expuestas a estos virus nunca se enferma. Sin embargo, cuando existe una gran cantidad de cálculos biliares, el hígado se intoxica y no puede defenderse de la infección viral.

Los cálculos biliares pueden albergar una gran variedad de virus vivos. Toda vez que algunos de estos virus se liberan y entran en la sangre pueden causar hepatitis crónica. Las infecciones no virales del hígado son causadas por bacteria que ha llegado por cualquiera de los conductos biliares obstruidos con cálculos biliares.

La presencia de cálculos biliares en los conductos biliares también inhibe la habilidad de las células hepáticas de manejar sustancias tóxicas como el cloroformo, las drogas citotóxicas, los esteroides anabólicos, el alcohol, las aspirinas, los hongos, los aditivos alimenticios, etc. Cuando esto ocurre, el cuerpo desarrolla hipersensibilidades a estas predecibles sustancias tóxicas; así como también a otras no predecibles contenidas en diversos medicamentos. Muchas **alergias** tienen su origen en esta hipersensibilidad. Por la misma razón, puede haber un incremento en los efectos secundarios tóxicos como resultado de la ingesta de

medicamentos, efectos secundarios que la Federal Drug Administration (FDA) o las compañías farmacéuticas ni siquiera conocen.

El tipo más común de ictericia es el resultado de cálculos biliares alojados en el conducto biliar que conduce al duodeno y/o de cálculos biliares y tejido fibroso que distorsiona el marco estructural de los lóbulos hepáticos. El movimiento de la bilis a través de los canales biliares (canalículos) se bloquea y las células hepáticas ya no pueden conjugar y secretar el pigmento biliar conocido como *bilirrubina*. En consecuencia, hay una acumulación de bilis y sustancias que la integran en el torrente sanguíneo. A medida que la bilirrubina se comienza a acumular, mancha la piel. La concentración de bilirrubina en la sangre puede ser tres veces mayor a la normal antes de que se note la **coloración amarillenta** de la piel y las conjuntivas de los ojos. La bilirrubina sin mezclar tiene un efecto tóxico en las células del cerebro. La ictericia también puede ser causada por un tumor en la cabeza del páncreas.

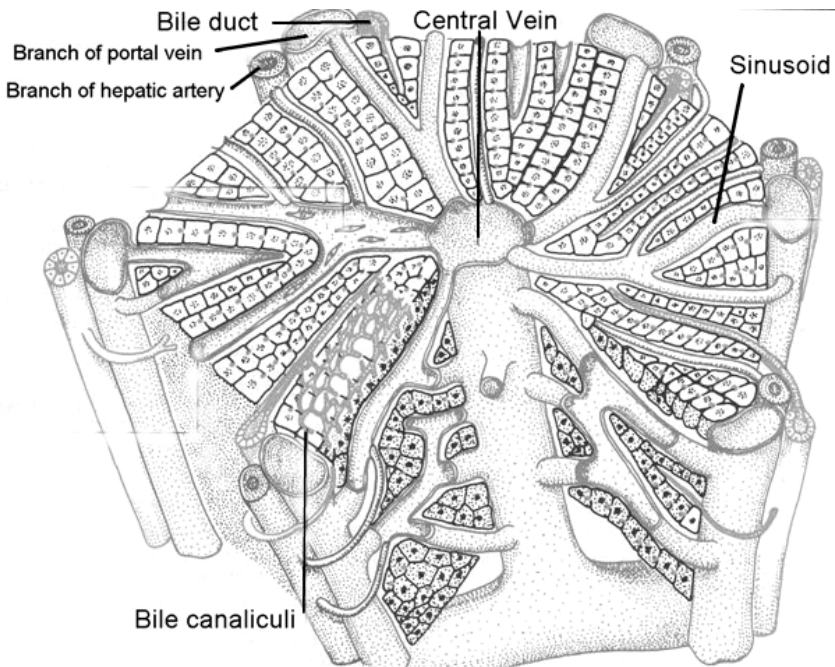


Figura 4: Un lóbulo hepático

Enfermedades de la Vesícula y los Conductos Biliares

El hígado secreta bilis, la cual pasa a través de los dos conductos hepáticos hacia un conducto hepático común. Este conducto hepático común se extiende por 1.5 pulgadas antes de unirse al conducto quístico proveniente de la vesícula. Antes de que la bilis continúe su camino a través del conducto biliar común hacia el tracto intestinal, debe entrar en la vesícula. La vesícula es una bolsa en forma de pera que sobresale del conducto biliar. Está unida a la parte posterior del hígado (ver **figura 5**).

Una vesícula normal generalmente retiene 2 onzas líquidas de bilis. Sin embargo, la bilis en la vesícula, no tiene la misma forma que tenía cuando abandonó el hígado. En la vesícula hay una gran reabsorción activa de sal y agua, que reduce el volumen de la bilis a una décima parte de su cantidad original. Las sales biliares no se absorben, lo que significa que su concentración se incrementa 10 veces. Sin embargo, se añaden mucosas a la bilis, la cual la transforma en un material mucoso. Su alta concentración es lo que hace que la bilis sea el potente fluido digestivo que es.

Las paredes musculares de la vesícula se constriñen y liberan bilis cuando el duodeno recibe comida ácida y productos proteínicos procedentes del estómago. Si la comida que llega al duodeno tiene una alta proporción de grasas, se nota un incremento en la actividad. Las sales biliares en la bilis se usan para crear una emulsión que facilite la digestión de la grasa. Una vez que las sales biliares han hecho su trabajo y han dejado a la grasa emulsificada y lista para su absorción intestinal, continúan su viaje través del intestino. La mayoría de ellas se reabsorben en la sección final del intestino delgado y retorna al hígado. Una vez ahí, se integran nuevamente a la bilis para ser secretadas al duodeno de nueva cuenta. (Nota: la congestión intestinal reduce dramáticamente la cantidad de sales biliares necesarias para la correcta digestión de grasas y la producción de bilis).

Los cálculos biliares pueden estar hechos de colesterol, calcio o pigmentos como la bilirrubina principalmente. El colesterol es el elemento más frecuente, pero algunas de estas piedras pueden tener una composición mixta. Aparte de colesterol, calcio, y pigmentos biliares, pueden tener sales biliares, agua y mucosas, así como toxinas, bacteria y, algunas veces, parásitos muertos. Por lo general, las piedras en la vesícula crecen en tamaño durante ocho años antes de que los síntomas empiecen a aparecer.

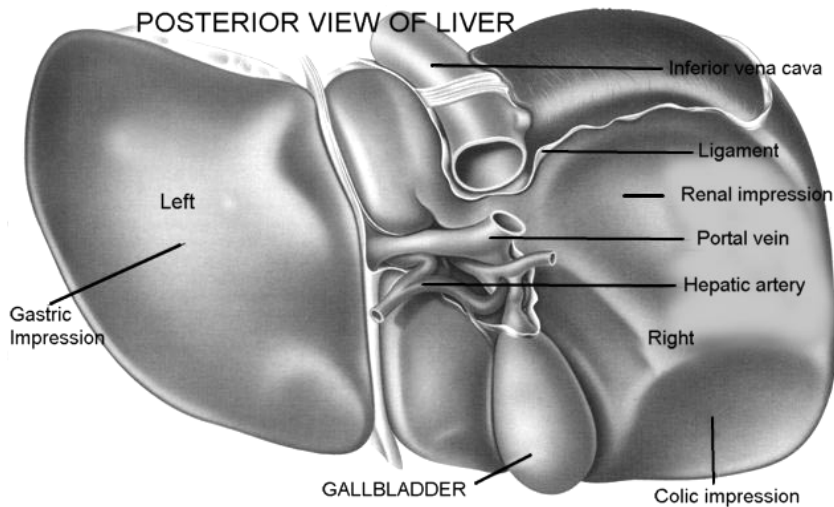


Figura 5: Ubicación de la vesícula.

Las piedras más grandes son generalmente calcificadas y se pueden detectar fácilmente a través de procesos radiológicos o ultrasonidos. El 85% los cálculos biliares en centros en la vesícula miden aproximadamente 2 cm. de diámetro (ver **Figura 6a**), aunque algunas pueden llegar a medir hasta 6 cm. de diámetro (ver **Figuras 6b** y **6c** de un cálculo biliar calcificado que yo personalmente examiné y fotografié momentos después de haber sido arrojado por un cliente en su novena limpieza hepática; la piedra emitió un olor extremadamente nocivo). Se forman cuando, debido las razones explicadas en el capítulo 3, la bilis en la vesícula se vuelve demasiado saturada, y sus componentes sin absorber comienzan a endurecer.

Si un cálculo biliar sale de la vesícula y se aloja en el *conducto quístico* o en el *conducto biliar común*, hay un fuerte espasmo en la pared del conducto (ver **Figura 3**). Esta contracción ayuda a la piedra a seguir avanzando. Esto causa un intenso dolor conocido como **cólico biliar** y provoca, a su vez, una distensión considerable en la vesícula. Si la vesícula tiene muchos cálculos biliares, también comenzará a tener dolorosas contracciones musculares.

Los cálculos biliares pueden causar irritación e inflamación de las paredes internas de la vesícula, así como del conducto quístico y biliar común. Esta condición recibe el nombre de **colecistitis**. También puede haber una infección microbiana. También es común encontrar ulceración en los tejidos entre la vesícula y el duodeno o el colon, con **formación de fístulas y adhesiones fibrosas**.

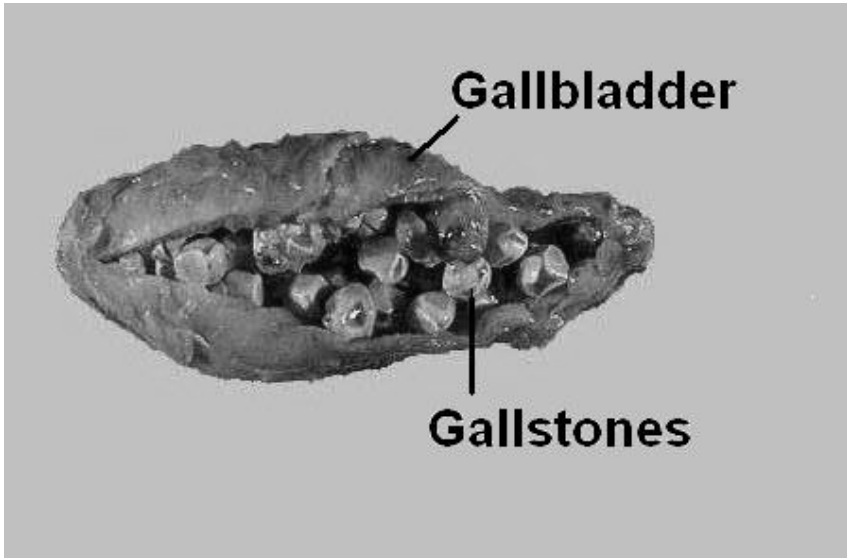


Figura 6a: Cálculos biliares en una vesícula disectada.

Las enfermedades de la vesícula generalmente tienen su origen en el hígado. Cuando los lóbulos hepáticos se distorsionan estructuralmente debido a la presencia de cálculos biliares, eventualmente, tejido fibroso, la presión sanguínea comienza elevarse en la vena portal. Esto, a su vez, incrementa la presión sanguínea en la vena que drena la sangre venosa de la vesícula hacia la vena portal. Esta incompleta eliminación de productos de desechos a través del conducto quístico causa una acumulación de desperdicio ácido en los tejidos de la vesícula. Esto gradualmente reduce el desempeño en la vesícula. La formación de cálculos biliares se dará en cuestión de tiempo.

Enfermedades Intestinales

El intestino delgado se une con el estómago en el esfínter pilórico y tiene una longitud entre 5-6 metros. Conduce al intestino grueso, el cual tiene una longitud entre 1-1.5 metros. El intestino delgado secreta jugos intestinales para completar la digestión de los carbohidratos, las proteínas y las grasas. También absorben los nutrientes necesarios para alimentar y mantener el cuerpo, lo protege de infecciones microbiana que hayan sobrevivido al ácido clorhídrico del estómago.



Figura 6b: Un cálculo biliar calcificado muy grande arrojado sin dolor durante la limpieza hepática.



Figura 6c: La misma piedra, pero partida a la mitad.

Cuando la comida ácida (quimo) del estómago llega al duodeno, primero se mezcla con bilis y jugos pancreáticos, y después con los jugos intestinales. Los cálculos biliares en el hígado y la vesícula reducen dramáticamente la secreción de bilis, lo cual debilita la habilidad de las enzimas pancreáticas para digerir los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Esto, a su vez, restringe al intestino delgado de absorber correctamente los componentes nutricionales de estas comidas (los *monosacáridos* de los carbohidratos, los *aminoácidos* de las proteínas, y los *ácidos grasos* y *glicerol* de las grasas).

Dado que la presencia de bilis en los intestinos es esencial para la absorción de grasas, calcio y vitamina K., los cálculos biliares pueden resultar en enfermedades mortales, como las **cardiacas**, la **osteoporosis** y el **cáncer**. El hígado usa la vitamina K soluble en grasas para producir los compuestos responsables de la coagulación de la sangre. En caso de una pobre absorción de vitamina K, el resultado pueden ser **enfermedades hemorrágicas**. Esta vitamina no puede ser correctamente absorbida, si hay algún problema con la digestión de grasas, debido a una falta de bilis, lipasa pancreática, y una cierta cantidad de grasa pancreática. Por esta razón, el mantener una dieta baja en grasas puede poner su vida en peligro. El calcio es esencial para el endurecimiento de los huesos y dientes, la coagulación de la sangre y el mecanismo de las contracciones musculares. Lo que es aplicable a la vitamina K, también es aplicable al resto de las vitaminas solubles en grasas, incluyendo la vitamina A, E y D. La vitamina A y el caroteno también se absorben en cantidad suficiente en el intestino delgado si la absorción de grasas es normal. Si la absorción de vitamina A es ineficiente, se pone en riesgo a las *células epiteliales*. Estas células son parte esencial de todos los órganos, vasos sanguíneos, vasos linfáticos, etc. en el cuerpo. También se necesita la vitamina A para mantener unos ojos saludables y como protección o para reducir infecciones microbianas. La vitamina D es esencial para la calcificación de los huesos y dientes. En este punto, debo mencionar que el tomar suplementos vitamínicos no resuelve el problema de la deficiencia. Para resumir, sin secreciones biliares normales, estas vitaminas no son digeridas y absorbidas correctamente, y por lo tanto, se puede causar un severo daño a los sistemas linfático y urinario.

Las comidas que no han sido digeridas correctamente tienden a fermentarse y descomponerse en los intestinos delgado y grueso. Atraerán una gran cantidad de bacteria para ayudar en el proceso de descomposición. Los productos resultantes y los químicos producidos por la bacteria son generalmente muy tóxicos. Todo esto irrita a las mucosas,

las cuales son una de las principales líneas de defensa del cuerpo contra los agentes causantes de enfermedades. La constante exposición frente a estas toxinas inhibe el sistema inmunológico del cuerpo, del cual el 60% se encuentra en los intestinos. Como consecuencia de la constante sobrecarga de toxinas, los intestinos delgado y grueso pueden enfrentarse a un número de enfermedades, incluyendo **la diarrea, el estreñimiento, los gases, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, enfermedades diverticulares, hernias, pólipos, disentería, apendicitis, vólvulos, intusucepciones**, así como a **tumores benignos y malignos**.

Un buen flujo de bilis mantiene la buena digestión y la absorción de comida, y tiene una fuerte acción limpiadora a lo largo del tracto intestinal. Cada parte del cuerpo depende de los nutrientes básicos disponibles a través del sistema digestivo, así como de la eficiente remoción de los productos de desechos del mismo. Los cálculos biliares en el hígado y la vesícula interrumpen ambos procesos vitales. Por lo tanto, pueden ser considerados como los culpables de, sino todos, muchos de los diferentes tipos de enfermedades que afectan al cuerpo. El remover los cálculos biliares ayuda a normalizar las funciones digestivas, mejora el metabolismo celular y mantiene un equilibrio en todo el cuerpo.

Desórdenes Del Sistema Circulatorio

Para mejorar la descripción, he dividido al *sistema circulatorio* en dos partes, el *sistema circulatorio sanguíneo* y el *sistema linfático*. El sistema circulatorio sanguíneo está formado por el corazón, el cual actúa como una bomba, y los vasos sanguíneos, a través de los cuales circula la sangre.

El sistema linfático consiste de los nodos linfáticos y los vasos linfáticos a través de los cuales fluye la incolora linfa. Hay tres veces más fluidos linfáticos que sangre en el cuerpo. La linfa toma los productos de desechos de las células y los remueve del cuerpo.

El sistema linfático es el sistema circulatorio primario utilizado por todas las células inmunológicas: los macrófagos, las células T, las células B, los linfocitos, etc. Es necesario un sistema linfático libre de obstrucciones para mantener la homeostasis.

Enfermedades Cardiacas

Los ataques cardiacos son la mayor causa responsable de la muerte de

muchos norteamericanos. Aunque aparece repentinamente, un ataque cardíaco es en realidad la etapa final de un insidioso desorden que tardó años en desarrollarse. Este desorden se conoce como coronariopatía. Dado que esta enfermedad sólo aparece en las naciones más prósperas y en rara ocasión fue la causa de muerte antes del año 1900, tenemos que responsabilizar a nuestro estilo de vida moderno, comidas poco naturales y hábitos alimenticios desequilibrados de los males cardíacos que afectan a la sociedad moderna. Pero mucho antes de que el corazón comience a descomponerse, el hígado pierde gran parte de su vitalidad y eficiencia.

El hígado tiene influencia sobre todo el sistema circulatorio, incluyendo el corazón. De hecho, es el protector número uno del corazón. Bajo circunstancias normales, el hígado desintoxica y purifica la sangre venosa que llega a través de la vena portal desde la parte abdominal del sistema digestivo, el bazo y el páncreas. Además de procesar el alcohol, el hígado detoxifica sustancias nocivas, como las toxinas producidas por los microbios. También mata bacteria y parásitos, y neutraliza ciertos compuestos de las medicinas con la ayuda de enzimas específicas. Una de las hazañas más ingeniosas del hígado es el remover la porción de nitrógeno de los aminoácidos, dado que nos es requerida para la creación de nuevas proteínas. La *urea* se forma a partir de este producto de desecho. La urea termina en el torrente sanguíneo y se secreta en la orina. El hígado también descompone la nucleoproteína (núcleo) de las células desgastadas en el cuerpo. El producto resultado de este proceso es el *ácido úrico*, el cual también es secretado con la orina.

El hígado filtra más de un cuarto de galón de sangre por minuto, dejando solamente al dióxido de carbono para ser eliminado por los pulmones. Después de ser purificada en el hígado, la sangre pasa a través de la *vena hepática* hacia la *vena cava inferior* para luego llegar a la parte derecha del corazón (ver **Figura 7**). De ahí, la sangre venosa llega a los pulmones, donde sucede el intercambio de gases: se secreta el dióxido de carbono y se absorbe oxígeno. Después de abandonar los pulmones, la sangre oxigenada pasa al lado derecho del corazón. Desde ahí es bombeada hacia la *aorta*. La aorta provee de sangre oxigenada a todos los tejidos del cuerpo.

Los cálculos biliares, en los conductos biliares del hígado, distorsionan la estructura básica de los lóbulos. En consecuencia, los vasos sanguíneos proveedores de estas unidades hepáticas desarrollan problemas, lo cual reduce el suministro interno de sangre. Las células hepáticas se dañan, y desechos celulares dañinos comienzan entrar en el torrente sanguíneo. Esto aumenta la debilidad hepática para detoxificar la sangre. El resultado

es que más sustancias se retienen en el hígado y la sangre. Un hígado congestionado puede obstruir el flujo de la sangre venosa al corazón, provocando arritmias o incluso ataques cardiacos. Es obvio que las toxinas que no son neutralizadas por el hígado, terminan dañando al corazón y la red de vasos sanguíneos.

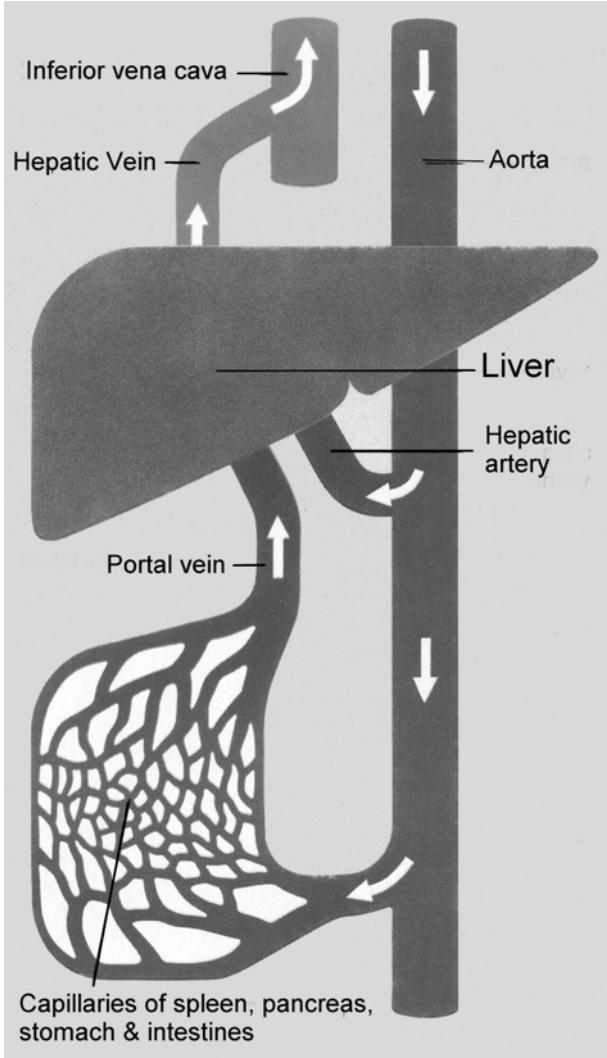


Figura 7: La manera en que el hígado filtra la sangre.

Otra consecuencia del desarrollo de esta enfermedad es que las proteínas de las células muertas (aproximadamente 30 billones por día) y

las proteínas de la comida sin usar no son lo suficientemente metabolizadas, resultando en el incremento de la concentración de proteínas en la sangre. En consecuencia, el cuerpo intenta almacenar estas proteínas en las membranas base de las paredes de los vasos sanguíneos (mayores explicaciones de esto se dan a continuación). Toda vez que la capacidad de almacenamiento de proteínas del cuerpo se agota, las proteínas sobrantes son obligadas a permanecer en el torrente sanguíneo. Esto puede provocar que el número de glóbulos rojos aumente, elevando el *hematocrito*, o volumen de células en la sangre, a los niveles anormales. La concentración de hemoglobina en los glóbulos rojos también comienza a incrementarse, provocando la complexión roja de la piel, particularmente en la cara y pecho. (La hemoglobina es una proteína compleja que se combina con el oxígeno en los pulmones y lo transporta a todas las células del cuerpo). Como resultado, los glóbulos rojos crecen y se vuelven demasiado grandes para pasar por los pequeños canales de la red capilar. Obviamente, esto causa que la sangre se vuelva demasiado gruesa y lenta, incrementando su tendencia hacia la coagulación (las plaquetas que se quedan juntas).

La formación de coágulo sanguíneo se considera como la principal causa de riesgo para los ataques cardiacos o apoplejías. Dado que la grasa no tiene características volantes, este riesgo emana principalmente de la alta concentración de proteínas en la sangre. Los investigadores han descubierto que la homocisteína (HC), un aminoácido que contiene sulfuro, es el promotor de los pequeños coágulos que inician el daño arterial y el daño catastrófico que precipita la mayoría de los ataques cardiacos y apoplejías (Ann Clin & Lab Sci, 1991 y Lancet 1981). Por favor note que la HC es 40 veces más predecible que el colesterol en la estimación del riesgo de enfermedades cardiovasculares. La HC aparece del metabolismo normal del aminoácido metionina -abundante en las carnes rojas, la leche y los productos lácteos. La alta concentración de proteínas en la sangre, inhibe la constante distribución de nutrientes importantes, especialmente agua, la glucosa y oxígeno a las células. [Nota: la alta concentración de proteínas en la sangre puede causar deshidratación de la sangre, es decir, el engrosamiento de la sangre-una de las principales causas de la alta presión y las enfermedades cardiacas]. Las proteínas también afectan la completa eliminación de los productos básicos de desecho metabólico (ver sección sobre la Pobre Circulación...). Todos estos factores combinados obligan al cuerpo a elevar su presión sanguínea. Esta condición, la cual se conoce comúnmente como **hipertensión**, reduce el efecto dañino del engrosamiento de la sangre, hasta cierto punto. Sin

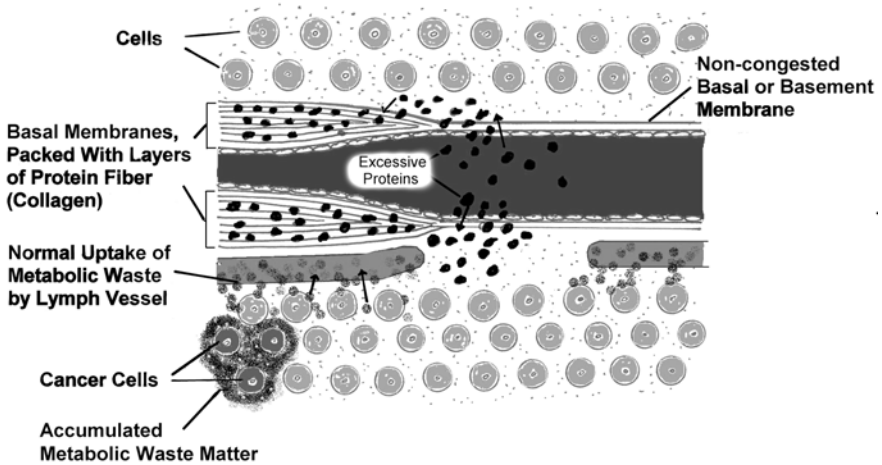
embargo, esta respuesta a una situación no natural estresa y daña los vasos capilares.

Una de las prácticas más eficientes del cuerpo para evitar el peligro de un inminente ataque cardíaco es el sacar a las proteínas del torrente sanguíneo y almacenarlas en otro lugar, por lo menos de manera momentánea (ver **Figura 8**). El único lugar donde la proteína puede almacenarse en grandes cantidades es en la red de vasos capilares. Las paredes capilares pueden absorber la mayor parte de las proteínas sobrantes. Aquí se reconstruye la proteína y se transforma en *fibra de colágeno*, la cual es 100% proteína, y se almacena en las *membranas base*. Las membranas base tienen la capacidad de incrementar su grosor en 10 veces antes de agotar su capacidad de almacenamiento de proteínas. Pero esto también significa que las células en el cuerpo no podrán recibir las cantidades adecuadas de oxígeno y otros nutrientes básicos. Las células afectadas por esta ‘inanición en proceso’ también pueden incluir células que forman los músculos del corazón. El resultado es una **debilidad cardíaca** y un desempeño reducido del corazón, y por supuesto, cualquier tipo de enfermedad degenerativa, incluyendo el cáncer.

Cuando ya no se puede almacenar proteínas en las paredes capilares, las membranas base de las arterias también comienzan a absorber proteínas. El efecto benéfico de esta acción es que la sangre permanece lo suficientemente delgada como para evitar el riesgo de un ataque cardíaco, al menos por cierto tiempo. Pero eventualmente, la misma táctica que previene la muerte daña las paredes de los vasos capilares (sólo los mecanismos primarios de supervivencia del cuerpo no acarrearán efectos secundarios importantes). La pared interior de las paredes arteriales se vuelve gruesa y áspera, como óxido en una tubería de agua. Las grietas, heridas y lesiones comienzan a aparecer en diferentes lugares.

El daño a los vasos capilares más pequeños es reparado por las *plaquetas sanguíneas*. Ellas liberan la hormona *serotonina*, la cuál ayuda a constreñir los vasos sanguíneos y reducir el sangrado. Pero las heridas de mayor tamaño, como las que se encuentran típicamente en las coronarias dañadas, no pueden ser selladas simplemente con plaquetas; requieren un complejo proceso de coagulación sanguínea en el cuerpo. Sin embargo, si un coágulo de sangre se suelta, puede entrar al corazón y causar un infarto del miocardio, comúnmente llamado ataque cardíaco. [Un coágulo que llega el cerebro resulta en una apoplejía. Un coágulo que tapa la apertura hacia las arterias pulmonares, las cuales entregan la sangre usada a los pulmones, puede ser fatal.]

Thickening of Blood Capillary Wall



Hardening of Artery

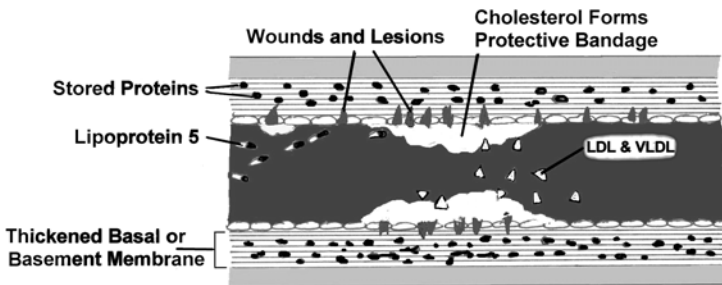


Figura 8: Las etapas iniciales de las enfermedades cardiacas.

Para prevenir el peligro, el cuerpo usa un arsenal de primeros auxilios, incluyendo la liberación de la *lipoproteína 5* (LP5), un químico sanguíneo. Debido a su naturaleza pegajosa, la LP5 funciona como un curita y crea un sello más firme alrededor de las heridas. Como una secundaria, pero igualmente importante, operación de rescate, el cuerpo envía cierto tipo de colesterol a los lugares dañados (mayor explicación en la sección "alto colesterol"). Esto hace las veces de una venda más confiable. Pero dado que los depósitos de colesterol no son protección suficiente, también se comienza a construir tejido conectivo y células musculares suaves dentro del vaso capilar. Estos depósitos, también llamados placas arterioscleróticas, pueden, con el tiempo, obstruir completamente las

arterias, impidiendo el flujo de la sangre y promoviendo la formación de los mortales coágulos sanguíneos. Cuando se suspende el suministro de sangre al corazón, la actividad del músculo cardíaco se detiene, y el resultado inevitable es un ataque cardíaco. A pesar de que la destrucción gradual de vasos capilares, conocida como **arteriosclerosis**, inicialmente protege la vida de una persona de un ataque cardíaco producido por coágulos sanguíneos, con el tiempo también se vuelve responsable de causarlos.

Alto Colesterol

El *colesterol* es un material de construcción celular esencial en el cuerpo, y se requiere para todos los procesos metabólicos. Es particularmente importante en la producción de tejido nervioso, bilis y ciertas hormonas. En promedio, nuestro cuerpo produce entre medio y 1 g de colesterol diariamente, dependiendo de la cantidad que el cuerpo necesite en un momento determinado. Definitivamente, nuestro cuerpo es capaz de producir 400 veces más colesterol diariamente que lo que obtendríamos de comer 100 g de mantequilla. Los principales productores de colesterol son el hígado y el intestino delgado, en ese orden. Normalmente, el colesterol puede liberarse directamente en el torrente sanguíneo, donde es instantáneamente atrapado por las proteínas sanguíneas. Esas proteínas, las cuales se llaman lipoproteínas, están a cargo de transportar el colesterol a sus numerosos destinos. Existen tres tipos principales de lipoproteínas a cargo de transportar colesterol: *la lipoproteína de baja densidad (LDL)*, *la lipoproteína de muy baja densidad (VLDL)*, y *la lipoproteína de alta densidad (HDL)*.

En comparación con el HDL, el cual ha sido privilegiado con el nombre de colesterol ‘bueno’, el LDL y VLDL son moléculas de colesterol relativamente grandes; de hecho, son las más ricas en colesterol. Hay una buena razón para su tamaño, a diferencia de su primo más chico, el cual fácilmente pasa través de las paredes de los vasos capilares, los tipos de colesterol LDL y VLDL están diseñados para tomar otro camino; abandonando el torrente sanguíneo en el hígado.

Los vasos capilares que suministran al hígado tienen una estructura diferente de aquéllos que suministran otras partes en el cuerpo. Se les conoce como *sinusoides*. Su estructura cuadrícula única en el cuerpo, permite que las células hepáticas reciban el contenido sanguíneo en su totalidad, incluyendo las moléculas de colesterol grandes. Las células

hepáticas reconstruyen el colesterol y lo secretan junto con la bilis hacia los intestinos. Una vez que el colesterol entra en los intestinos, se combina con las grasas, y es absorbido por la linfa para entrar en la sangre, en ese orden. Los cálculos biliares en los conductos biliares del hígado inhiben el flujo de bilis, y parcialmente, o incluso totalmente, bloquean la ruta de escape del colesterol. Debido a la presión que se crea en las células hepáticas, la producción de bilis baja. Típicamente, un hígado saludable produce más de un cuarto de galón de bilis por día. Cuando los principales conductos biliares están bloqueados, cuando mucho será una taza de bilis, o quizá menos, la que encontrará su camino hacia los intestinos. Esto previene que mucho del colesterol VLDL y LDL se secrete con la bilis.

Los cálculos biliares en los conductos biliares hepáticos distorsionan la estructura de los lóbulos del hígado, dañando y congestionando las sinusoides. Los depósitos excesivos de proteínas también cierran las rejillas de estos vasos sanguíneos (vea más sobre este tema en la sección anterior). Mientras que el colesterol ‘bueno’ o HDL tiene moléculas suficientemente pequeñas para dejar el torrente sanguíneo a través de los capilares ordinarios, las moléculas más grandes de LDL y VLDL se quedan más o menos atrapadas en la sangre. El resultado es que las concentraciones de ambos, LDL y VLDL, comienzan a elevarse en la sangre a niveles que pudieran ser potencialmente dañinos para el cuerpo. Sin embargo, este escenario es simplemente una parte de los intentos de supervivencia del cuerpo. Se necesita el colesterol sobrante para reparar el creciente número de grietas y heridas que aparecen como resultado de la excesiva acumulación de proteínas en las paredes de los vasos capilares. Eventualmente, este colesterol de rescate comienza a obstruir los vasos capilares y a detener el suministro de oxígeno al corazón.

Agregando a las complicaciones, el reducido flujo de bilis inhibe la digestión de la comida, particularmente las grasas. Por lo tanto, no hay suficiente colesterol disponible para las células del cuerpo y sus procesos metabólicos básicos. Dado que las células hepáticas ya no reciben la suficiente cantidad de moléculas de LDL y VLDL, ellas (las células hepáticas) suponen que la sangre tiene deficiencias de estos tipos de colesterol. Esto estimula a las células hepáticas para incrementar la producción de colesterol, aumentando aún más los niveles de colesterol LDL y VLDL en la sangre.

Este colesterol ‘malo’ queda atrapado en el sistema circulatorio porque sus rutas de escape, los conductos biliares y los sinusoides hepáticos, están bloqueados o dañados. La red capilar y arterial atrapa la mayor cantidad de colesterol ‘malo’ posible en sus paredes. En consecuencia, las arterias

se vuelven rígidas y duras.

Las enfermedades coronarias, sin importar si son el resultado de fumar, el beber excesivas cantidades de alcohol, comer demasiadas comidas proteínicas, estrés, o cualquier otro factor, por lo general no aparecen a menos que cálculos biliares hayan dañado los conductos biliares del hígado. El remover los cálculos biliares del hígado y la vesícula puede, no sólo prevenir un ataque cardiaco o infarto, sino también revertir las enfermedades coronarias y el daño al músculo cardiaco. La respuesta del cuerpo frente a situaciones de estrés se vuelve menos dañina, y los niveles de colesterol comienzan a normalizarse, a medida que los lóbulos hepáticos dañados y distorsionados se regeneran. Los medicamentos para reducir de colesterol no pueden hacer esto. Ellos reducen el colesterol en la sangre de manera artificial, provocando que el hígado produzca aún más colesterol. Sin embargo, cuando esté colesterol extra pasa por los conductos biliares, permanece en un estado cristalino (diferente a su estado soluble) y, por lo tanto, se convierte en cálculos biliares. Las personas que usan medicamentos para bajar el colesterol de manera regular, por lo general desarrollan un gran número de cálculos biliares. Esto los sitúa en una posición donde efectos secundarios importantes pueden aparecer, incluyendo el cáncer y las enfermedades cardíacas.

El colesterol es esencial para el funcionamiento normal del sistema inmunológico, particularmente las respuestas del cuerpo a los millones de células de cáncer producidas diariamente en el cuerpo de toda persona. Para todos los problemas de salud asociados al colesterol, esta importante sustancia es algo que no deberíamos intentar eliminar de nuestros cuerpos. El colesterol es más benéfico que perjudicial. El daño es generalmente un síntoma de otros problemas. Quiero enfatizar, una vez más, que el colesterol 'malo' sólo se adhiere a las paredes de las arterias para prevenir un problema cardiaco inmediato, no para crearlo.

Esto se confirma con el hecho de que el colesterol nunca se adhiere a las paredes de las venas. Cuando un médico determina su nivel de colesterol, simplemente toma una muestra de sangre de una vena, no de una arteria. Dado que el flujo sanguíneo es mucho más lento en las venas que las arterias, el colesterol debería obstruir las venas más rápido que las arterias, pero nunca lo hace. Simplemente no hay necesidad de ello. ¿Por qué? Porque en el recubrimiento de las venas no se encuentran abrasiones ni rasgaduras que requieren reparación. El colesterol solamente se adhiere a las arterias para cubrir las abrasiones y proteger al tejido subyacente como un curita resistente al agua. Las venas no absorben proteínas en sus membranas base, a diferencia de los vasos capilares y las arterias y, por lo

tanto, no son sujetas a este tipo de lesiones.

El colesterol ‘malo’ *salva* vidas; *no* las toma. El LDL permite que la sangre fluya a través de los vasos sanguíneos dañados sin causar una situación que ponga en riesgo la vida. La teoría del LDL alto como la principal causa de enfermedades coronarias aún no se comprueba y es poco científica. Se ha confundido a la población al hacernos creer que el colesterol es un enemigo al cual se tiene que combatir y destruir a cualquier costo. Los estudios en humanos no han demostrado la relación causa-efecto entre el colesterol y las enfermedades cardíacas. Los cientos de estudios realizados al día de hoy sobre esta relación, solamente han demostrado que hay una correlación estadística entre ambas. Y debe haberlo, porque si no hubiera moléculas de colesterol ‘malo’ adheriéndose a las arterias lesionadas, tendríamos millones más de muertes provocadas por ataques cardíacos que las existentes. Por otra parte, docenas de estudios concluyentes han demostrado que el riesgo de enfermedades cardíacas se incrementa significativamente en aquellas personas cuyos niveles de HDL disminuyen. Un colesterol LDL elevado, no es una *causa* de enfermedades cardíacas; por el contrario, es una *consecuencia* de un hígado desequilibrado y un sistema circulatorio deshidratado y congestionado.

Si su médico le ha dicho que reducir su nivel de colesterol con medicamentos le protege contra ataques cardíacos, usted ha recibido información errónea. El medicamento número uno para reducir el colesterol es Lipitor. Le sugiero que lea las siguientes indicaciones de advertencia presentadas en el sitio Internet oficial de Lipitor:

“Las tabletas de LIPITOR® (atorvastatina) son un medicamento utilizado junto con un régimen alimenticio para reducir el colesterol. LIPITOR no puede ser utilizado por cualquier persona, incluyendo aquellos con enfermedades hepáticas o posibles problemas hepáticos, y mujeres que están lactando, están embarazadas, o pueden quedar embarazadas. LIPITOR no ha demostrado que puede prevenir las enfermedades cardíacas o los ataques cardíacos.

“Si usted toma LIPITOR, notifique a su médico cualquier dolor o debilidad muscular inusual. Esto puede ser una señal de severos efectos secundarios. Es muy importante avisarle a su médico sobre cualquier medicamento que usted esté tomando para prevenir cualquier interacción seria entre medicamentos...”

Mi pregunta es, “¿por qué arriesgar la salud o la vida de una persona al prescribir un medicamento que no tiene ningún efecto en la prevención del problema para el cual se prescribe?” La razón por la cual la reducción de

los niveles de colesterol no puede *prevenir* las enfermedades cardiacas se debe a que el colesterol *no causa* las enfermedades cardiacas.

El tema más importante es cómo una persona puede usar el colesterol y demás grasas del cuerpo de manera eficiente. La habilidad del cuerpo para digerir, procesar y utilizar estas grasas depende en que los conductos biliares del hígado se encuentren claros y libres de obstrucciones. Cuando el flujo biliar no presenta restricciones y esta equilibrado, los niveles de LDL y HDL también estarán equilibrados. Por lo tanto, el mantener los conductos biliares abiertos es la mejor prevención contra las enfermedades cardiacas.

Pobre Circulación, Crecimiento del Corazón y el Bazo, Venas Varicosas, Congestión Linfática, Desequilibrio Hormonal

Los cálculos biliares en el hígado pueden resultar en una pobre circulación sanguínea, crecimiento del bazo y el corazón, várices, vasos linfáticos congestionados y desequilibrio hormonal. Toda vez que los cálculos biliares han crecido lo suficiente para distorsionar seriamente el marco estructural de los lóbulos (unidades) del hígado, el flujo sanguíneo a través del hígado se vuelve difícil. Esto no sólo aumenta la presión de la sangre venosa en el hígado, sino también en todos los órganos y áreas del cuerpo que drenan la sangre utilizada a través de sus respectivas venas hacia la vena portal en el hígado. El flujo restringido de la sangre en la vena portal del hígado causa congestión, particularmente en el bazo, estómago, parte distal del esófago, páncreas, vesícula, el intestino grueso y delgado. Esto puede resultar en el crecimiento de estos órganos, una reducción en su habilidad para remover los productos de desperdicio celular y tapar sus respectivas venas.

Una **vena varicosa** es aquella que está tan dilatada que sus válvulas no cierran lo suficiente como para prevenir que la sangre fluya. La presión sostenida en las venas en la intersección del recto y el ano en el intestino grueso conduce al desarrollo de **hemorroides**. Otros sitios comunes para las venas varicosas son las piernas, el esófago y el escroto. La dilatación de las venas y *vénulas* (pequeñas venas) puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo. Esto siempre es indicación de un flujo sanguíneo obstruido.²

La pobre circulación de la sangre través del hígado también afecta al corazón. Cuando los órganos del sistema digestivo se debilitan con el incremento en la presión venosa, se congestionan y comienzan acumular

desechos tóxicos, incluyendo escombros de las células que se han procesado. El bazo crece a consecuencia del manejo de la carga de trabajo extra relacionada con la remoción de las células sanguíneas dañadas o desgastadas. Esto reduce la circulación de la sangre hacia y desde los órganos del sistema digestivo, lo cual **estresa al corazón, eleva la presión sanguínea y daña los vasos sanguíneos**. La parte derecha del corazón, que recibe la sangre venosa a través de la vena cava inferior desde el hígado y las demás partes debajo de los pulmones, se sobrecarga con material tóxico, que algunas veces es infeccioso. Esto eventualmente causa el crecimiento de la parte derecha del corazón.

Casi todos los tipos de enfermedades cardíacas tienen a una cosa común: hay una obstrucción del flujo sanguíneo. Sin embargo, la circulación de la sangre no se interrumpe fácilmente. Debe estar precedida por una severa congestión de los conductos biliares en el hígado. Los cálculos biliares que obstruyen los conductos biliares reducen dramáticamente o cortan el flujo sanguíneo a las células hepáticas. Un reducido flujo sanguíneo a través del hígado, afecta al flujo sanguíneo en todo el cuerpo, lo cual, su vez, tiene efectos que van en detrimento del sistema linfático.

El sistema linfático, el cual está íntegramente relacionado con el sistema inmunológico, ayuda a limpiar al cuerpo de los productos y desechos metabólicos dañinos, materiales extraños y residuos celulares. Todas las células liberan desechos metabólicos hacia, y toman nutrientes desde, una solución que le rodea, llamada fluido extracelular o tejido conectivo. El grado de alimentación y eficiencia de las células depende de que tan eficiente y rápidamente se remueva el material de desecho del fluido extracelular. Dado que la mayoría de los productos y desechos no pueden llegar directamente a la sangre para su excreción, se acumulan en el fluido extracelular hasta que son removidos y neutralizados por sistema linfático. Este material potencialmente dañino es filtrado y neutralizado por los nodos linfáticos, que están estratégicamente localizados a lo largo del cuerpo. Una de las principales funciones del sistema linfático es mantener el fluido extracelular libre de sustancias tóxicas, lo que hace que este sistema tenga mucha importancia.

La pobre circulación de la sangre en el cuerpo causa una sobrecarga del material de desecho dañino y extraño en los tejidos extracelulares, y en consecuencia, en los vasos y nodos linfáticos. Cuando el drenaje linfático disminuye o se obstruye, la glándula del timo, el bazo y las amígdalas comienzan a deteriorarse rápidamente. Estos órganos forman una parte importante del sistema de purificación e inmunidad del cuerpo. Además, los

microbios que habitan en los cálculos biliares pueden ser una constante fuente de infecciones recurrentes en el cuerpo, lo que puede hacer que los sistemas linfático e inmunológico se vuelvan inefectivos frente a infecciones más serias, como la *mononucleosis infecciosa*, *las paperas*, *la fiebre tifoidea*, *la tuberculosis*, *la sífilis*, etc.

Debido al restringido flujo biliar en el hígado y la vesícula, el intestino delgado también restringe su capacidad para digerir comida correctamente. Esto permite que una cantidad sustancial de materia de desecho y sustancias venenosas, como la *cadaverina* y la *putrescina* (productos procesados de comida fermentada y purificada), comiencen a fijarse hacia los canales linfáticos. Estas toxinas, junto con las grasas y las proteínas, entran en el vaso linfático más grande del cuerpo, llamado *conducto torácico*, a la altura de la *cisterna quili*. La cisterna quili es una dilatación linfática (en la forma de sacos), localizada al frente de las primeras dos vértebras lumbares (ver **figura 9**).

Las toxinas, los antígenos y las proteínas no digeridas de fuentes animales, incluyendo el pescado, la carne, huevos y lácteos, causan que estos sacos linfáticos se hinchen y se inflamen. Cuando las células de un animal se dañan o mueren, lo que sucede segundos después de morir, sus estructuras proteínicas son procesadas por enzimas celulares. Estas proteínas llamadas ‘degeneradas’ son inútiles para el cuerpo, y se tornan dañinas a menos de que sean propiamente removidas por el sistema linfático. Su presencia por lo general provoca un incremento de la actividad microbiana. Los virus, los hongos y la bacteria se alimentan en estas aglutinaciones de desechos. En algunos casos, aparecen reacciones alérgicas.

Cuando existe una congestión de los sacos linfáticos, las proteínas celulares degeneradas del cuerpo mismo ya no pueden ser removidas adecuadamente. El resultado es un **edema linfático**. Mientras permanece acostado sobre sus espaldas, pueden sentirse los edemas linfáticos como nudos duros, algunas veces tan grandes como un puño, en el área del ombligo. Estas ‘piedras’ son una causa importante de dolores en las **partes baja y media de la espalda**, e **hinchazón abdominal**, y, en efecto, de muchos de los síntomas relacionados con la mala salud. Muchas personas a quienes les ha crecido la ‘pancita’, consideran que esta extensión abdominal es una molestia sin consecuencias o una parte natural del envejecimiento. Lo que no reconocen, es que están alimentando una ‘bomba de tiempo’ viviente que puede detonar en cualquier momento, dañando partes vitales del cuerpo.

El ochenta por ciento del sistema linfático está asociado con los

intestinos, haciendo que esta área del cuerpo sea el más grande centro de actividad inmunológica. Esto no es coincidencia. La parte del cuerpo donde se combate o se generan los agentes que causan las mayores enfermedades es, de hecho, el tracto intestinal. Cualquier edema linfático, u otro tipo de obstrucción en esta importante parte del sistema linfático, conducen a complicaciones potencialmente serias en cualquier otra parte del cuerpo.

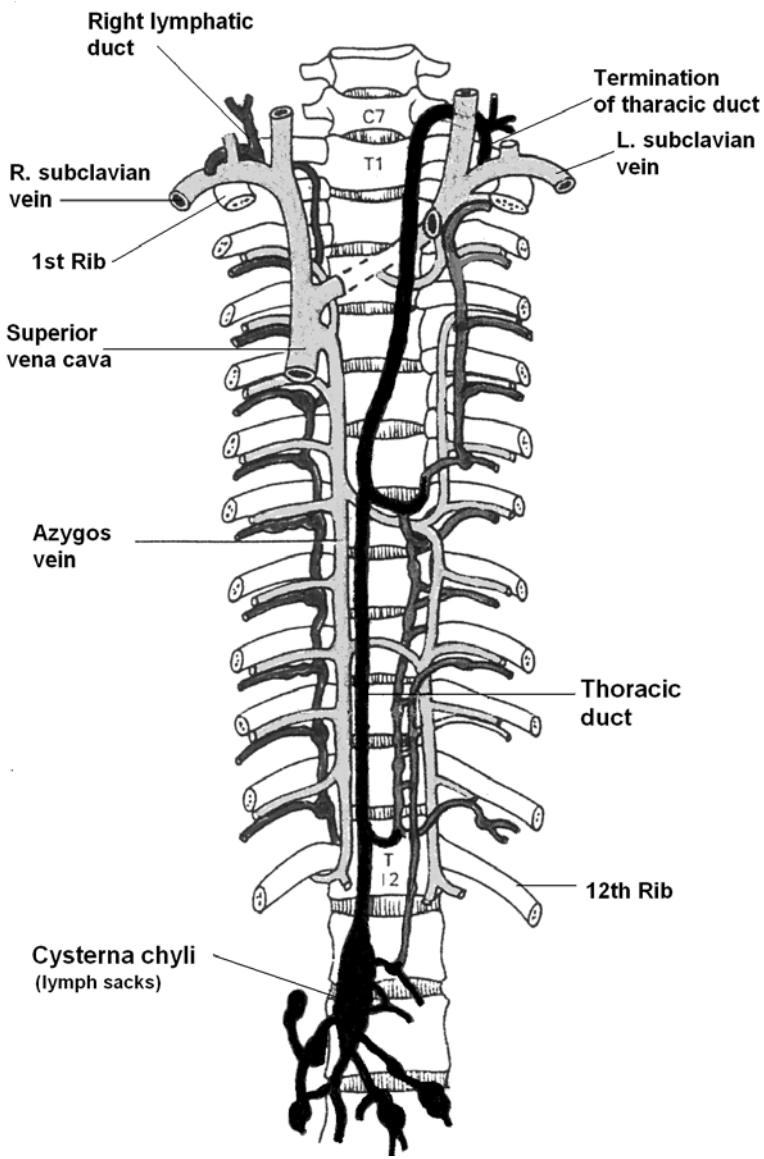


Figura 9: La cisterna quili y el conducto torácico

Cuando un conducto linfático se obstruye, también aparece una acumulación de linfa a cierta distancia de la obstrucción. En consecuencia, los nodos linfáticos localizados en tales áreas ya no pueden neutralizar o detoxificar adecuadamente los siguientes elementos: fagocitos vivos y muertos y los microbios que hubiesen ingerido, tejido celular desgastado, células dañadas por las enfermedades, productos de la fermentación, pesticidas en la comida, partículas tóxicas inhaladas o congestionadas, células de tumores malignos, y los millones de células de cáncer que cada persona saludable genera diariamente. La incompleta destrucción de estos elementos puede causar que los nodos linfáticos se inflamen, crezcan y se congestionen con sangre. El material infectado puede entrar al torrente sanguíneo, causando envenenamiento séptico y enfermedades agudas. En muchos casos, sin embargo, el bloqueo linfático ocurre lentamente, sin ningún síntoma, a parte de la hinchazón del abdomen, manos, brazos o tobillos, o hinchazón en la cara y ojos. Esto se conoce comúnmente como ‘retención de agua’, un precursor de enfermedades crónicas.

Una continua obstrucción linfática, generalmente conduce a condiciones crónicas. Casi todas las enfermedades crónicas resultan de congestión en la cisterna quili. Eventualmente, el conducto torácico, el cual drena la cisterna quili, se sobrecarga con el constante flujo de material tóxico y también se tapa. El conducto torácico esta ligado a otros, numerosos conductos linfáticos (ver **figuras 9 y 10**) que arrojan sus desperdicios al ‘drenaje’ torácico. Dado que el conducto torácico tiene que remover el 85% de los desperdicios celulares generados diariamente por el cuerpo, así como otros materiales tóxicos, cualquier bloqueo en esta área causa un reflujo de desechos hacia otras, más distantes partes en el cuerpo.

Cuando el desperdicio metabólico y celular generado diariamente no se remueve de alguna área del cuerpo durante cierto tiempo, los síntomas de las enfermedades comienzan a manifestarse. Las siguientes son unos pocos típicos ejemplos de algunos indicadores de enfermedades que resultan directamente de una congestión linfática crónica:

Obesidad, quistes en el útero y los ovarios, crecimiento de la próstata, reumatismo en las articulaciones, crecimiento de la parte izquierda del corazón, apoplejías, bronquios y pulmones congestionados, crecimiento del área del cuello, rigidez en el cuello y hombros, dolores de espalda, dolores de cabeza, migrañas, mareos, vértigo, sonido en los oídos, dolores de oído, sordera, caspa, gripes frecuentes, sinusitis, fiebre de heno, ciertos tipos de asma, crecimiento de la tiroides, enfermedades de los ojos, mala visión, hinchazón de los

senos, cáncer del seno, problemas renales, dolores en la parte baja de la espalda, hinchazón de las piernas y los tobillos, escoliosis, desórdenes cerebrales, pérdida de memoria, problemas estomacales, crecimiento del bazo, síndrome del intestino irritable, hernias, pólipos en el colon, etc., etc.

El conducto torácico vacía su contenido en la *vena subclaviana* izquierda, en la base del cuello. Esta vena entra en la *vena cava superior*, la cual llega directamente al lado izquierdo del corazón. Además de bloquear el correcto drenaje linfático de varios órganos o partes del cuerpo, la congestión en la cisterna quili y el conducto torácico permite que materiales tóxicos lleguen al corazón a través de las arterias cardíacas. Esto provoca estrés al corazón. [Esto] también permite que estas toxinas y agentes causantes de enfermedades entren a la circulación general y se extiendan hacia otras partes del cuerpo. Raramente existe una enfermedad que no sea causa de una obstrucción linfática. El bloqueo linfático, en la mayoría de los casos, tiene su origen en un hígado congestionado (las causas de los cálculos biliares en el hígado se discuten en el siguiente capítulo). En alguna eventualidad extrema, puede aparecer el linfoma o cáncer de la linfa, de los cuales, la enfermedad de Hodgkins es el tipo más común.

Cuando el sistema circulatorio comienza a funcionar incorrectamente, como resultado de la presencia de cálculos biliares en el hígado, el *sistema endocrino* también se afecta. Las glándulas endocrinas producen hormonas que pasan directamente de las células glandulares al torrente sanguíneo, donde ejercen su influencia sobre la actividad del cuerpo, su crecimiento y nutrición. Las glándulas afectadas más comúnmente por esta congestión son la tiroides, la para-tiroides, la corteza adrenal, los ovarios y los testículos. Las funciones circulatorias severamente interrumpidas, conducen al desequilibrio de las secreciones hormonales desde las *Isletas de Langerhans* en el páncreas, y las glándulas pineal y pituitaria.

La congestión sanguínea, la cual se caracteriza por el engrosamiento de la sangre, impide que las hormonas lleguen a sus destinos a lo largo del cuerpo a tiempo y en cantidades suficientes. En consecuencia, las glándulas entran en una fase de *hiper-secreción* (sobreproducción) de hormonas. Cuando el drenaje linfático de las glándulas es ineficiente, las glándulas, por sí mismas, se congestionan. Esto produce *hipo-secreción* (falta) de hormonas. Las enfermedades relacionadas a los desequilibrios de la glándula tiroides incluyen el **bocio tóxico, la enfermedad de Graves, el cretinismo, mixoedema, tumores en la tiroides, hipo-paratiroidismo**, el cual reduce la absorción de calcio y provoca **cataratas**, así como

desórdenes de comportamiento y la demencia. La pobre absorción del calcio en sí misma es responsable de numerosas enfermedades, incluyendo la osteoporosis (pérdida de densidad del hueso). Si los problemas circulatorios interrumpen la secreción de cantidades equilibradas de insulina en las isletas pancreáticas de Langerhans, aparece la **diabetes**.

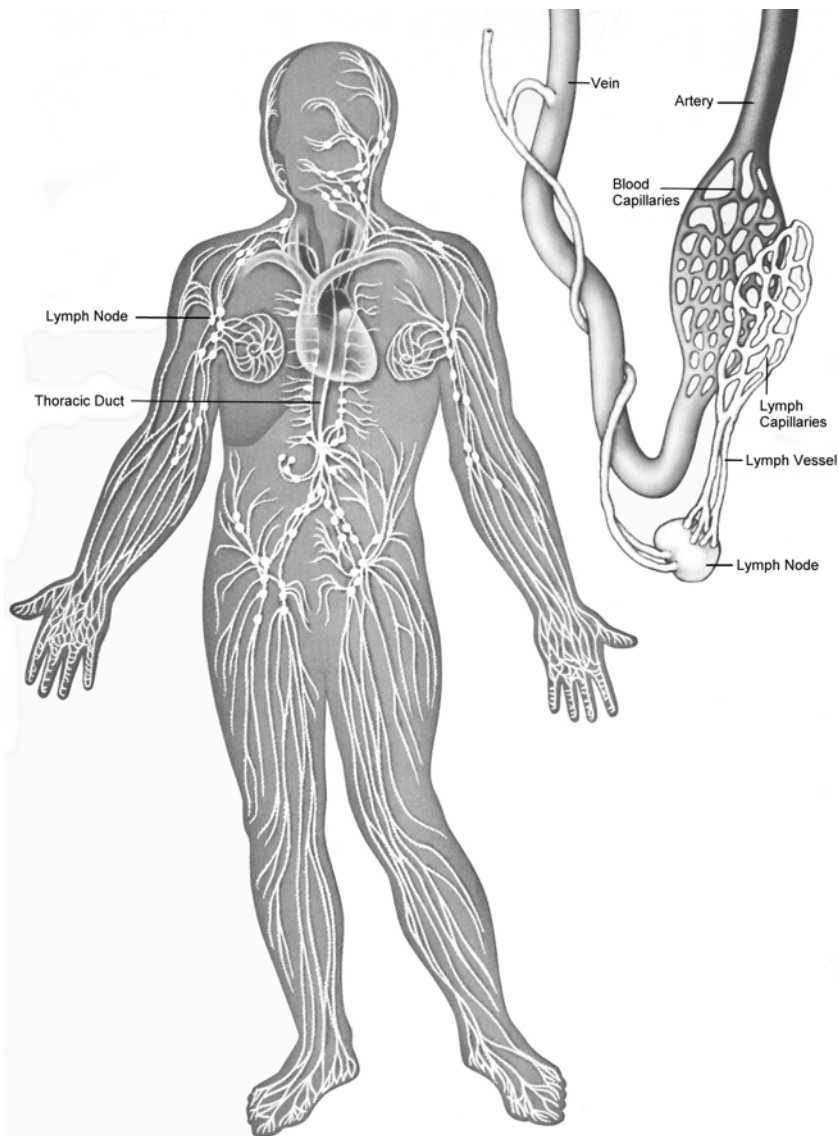


Figura 10: Sistema linfático y nodo linfático.

Los cálculos biliares en el hígado pueden forzar a las células hepáticas a disminuir la síntesis de proteínas. La reducción en la síntesis de proteínas, a su vez, provoca que las glándulas adrenales produzcan cantidades excesivas de cortisol, una hormona que estimula la síntesis de proteínas. Demasiada cortisol en la sangre provoca el incremento en la **atrofia del tejido linfático** y de una **respuesta inmunológica deprimida**, lo cual se considera como la principal causa del cáncer y muchas otras enfermedades. Un desequilibrio en la secreción de hormonas adrenales puede causar una gran variedad de desórdenes, ya que conduce a una **debilitada respuesta febril** y a una **reducida síntesis de proteínas**. Las proteínas son los principales bloques de construcción de tejido celular, hormonas, etc. El hígado es capaz de producir diferentes hormonas. Las hormonas determinan que tan bien crece y se alivia el cuerpo.

El hígado también inhibe ciertas hormonas, incluyendo la *insulina, el glucagon, el cortisol, la aldosterona, la tiroides, y hormonas sexuales*. Los cálculos biliares en el hígado afectan a esta vital función, la cual puede incrementar las concentraciones hormonales en la sangre. El desequilibrio hormonal es una condición muy severa, que puede aparecer fácilmente cuando los cálculos biliares en el hígado han interrumpido las principales avenidas circulatorias que también son pasos hormonales.

Las enfermedades se ausentan de manera natural cuando los flujos sanguíneos y linfáticos son normales y no tienen restricciones. Ambos tipos de problemas, circulatorios y linfáticos, pueden ser eliminados exitosamente a través de una serie de limpiezas hepáticas y pueden prevenirse siguiendo un estilo de vida y una dieta balanceada.

Desórdenes Del Sistema Respiratorio

La salud física y mental depende de la efectividad y vitalidad de las células en el cuerpo. La mayor parte de la energía requerida por estas células se deriva de reacciones químicas que solamente ocurren con la presencia de oxígeno. Uno de los productos de desecho resultantes es el dióxido de carbono. El sistema respiratorio provee las rutas mediante las cuales suficiente oxígeno ingresa al cuerpo, mientras se excreta dióxido de carbono. La sangre sirve como el sistema de transporte para el intercambio de estos gases entre los pulmones y las células.

Los cálculos biliares en el hígado pueden inhibir las funciones respiratorias y causar **alergias, desórdenes de la nariz y cavidades**

nasales y enfermedades de los bronquios y pulmones. Cuando los cálculos biliares distorsionan los lóbulos (unidades) del hígado, la habilidad del hígado para limpiar la sangre, intestinos delgados, sistema linfático y sistema inmunológico se debilita. Los materiales de desechos y sustancias tóxicas, normalmente inhabilitados por estos órganos y sistemas, ahora comienzan a infiltrarse al corazón, pulmones, bronquios y otros pasajes respiratorios. La constante exposición a estos agentes irritantes, reduce la resistencia del sistema respiratorio contra ellos. La congestión linfática en la región abdominal, particularmente en el conducto torácico y la cisterna quili, impide el correcto drenaje linfático de los órganos respiratorios. La mayoría de los malestares respiratorios aparecen como consecuencia de tales bloqueos linfáticos.

La **neumonía** aparece cuando las medidas de protección fallan en prevenir a los microbios, inhalados o nacidos en la sangre, de llegar y colonizan los pulmones. Los cálculos biliares albergan microbios dañinos, así como material altamente tóxico e irritante, el cual puede entrar en la sangre a través de las partes dañadas en el hígado. Los cálculos biliares son, por lo tanto, una fuente constante de supresión inmunológica, lo que deja el cuerpo, y particularmente al tracto respiratorio superior, susceptible a factores, tanto internos y externos, causantes de enfermedades. Estos incluyen los microbios nacidos en la sangre o en el aire (considerados la causa de la neumonía), el humo del cigarrillo, el alcohol, los rayos X, los corticoesteroides, los antígenos, los contaminantes comunes, etc.

Mayores complicaciones respiratorias surgen cuando puñados de cálculos biliares acumulados en los conductos biliares hepáticos producen un crecimiento del hígado. El hígado, localizado en la parte superior de la cavidad abdominal, ocupa casi todo el diámetro del cuerpo. Estas superficies superiores y anteriores son suaves y curvas para poder acomodarse debajo la superficie del diafragma. Cuando crece, el hígado obstruye el movimiento del diafragma y previene a los pulmones de extenderse a su capacidad normal durante la inhalación. En contraste, un hígado saludable permite que los pulmones se extiendan hacia la región abdominal, aplicando presión en el abdomen. En consecuencia, el abdomen se mueve hacia enfrente, como se puede ver, especialmente, en los bebés saludables. Debido al incremento en la expansión del abdomen durante la inhalación, la sangre y la linfa se mantienen presionadas y elevadas hacia el corazón, lo cual ayuda mantener una correcta circulación. Un hígado crecido previene la extensión total del diafragma y los pulmones, lo que causa un intercambio reducido de gases en los pulmones, la congestión linfática y la retención de cantidades excesivas de

dióxido de carbono los pulmones. Esta toma restringida de oxígeno afecta las funciones celulares a través del cuerpo.

La mayoría de las personas en los países industrializados tienen el hígado crecido. Lo que generalmente se considera como el tamaño normal del hígado es, en realidad, demasiado grande. Una vez que todos los cálculos biliares son removidos través de una serie de limpiezas hepáticas, el hígado regresa a su tamaño natural en aproximadamente seis meses.

Casi todas las enfermedades de los pulmones, los bronquios y los pasajes respiratorio superiores son causados, o empeorados por los cálculos biliares en el hígado, y pueden mejorarse o curarse al eliminar estas piedras a través de la limpieza hepática.

Desórdenes Del Sistema Urinario

El *sistema urinario* es un muy importante sistema excretor del cuerpo. Consiste de: dos *riñones* que crean y excretor orina; dos *uréteres* que llevan la orina de los riñones a la vejiga urinaria; una *vejiga urinaria* donde se reúne la orina y es temporalmente almacenada; y, una *uretra* a través de la cual la orina se descarga de la vejiga hacia el exterior del cuerpo (ver **Figura 11**).

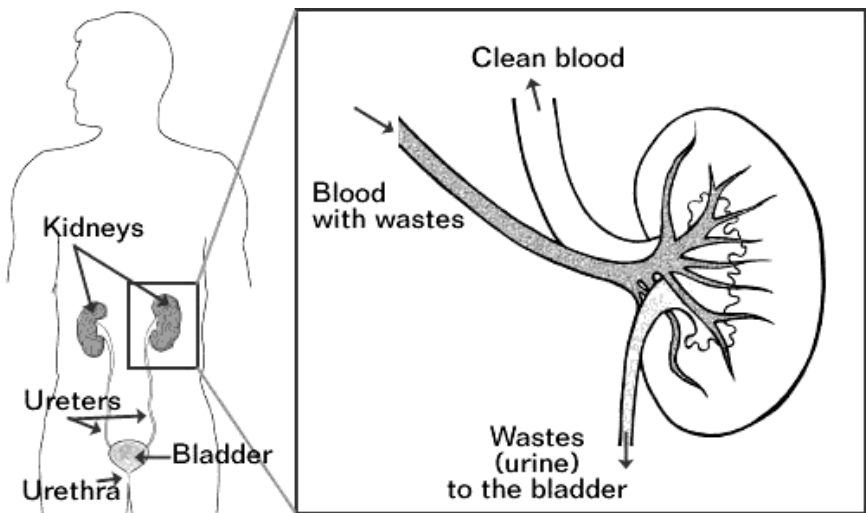


Figura 11: El sistema urinario.

El correcto funcionamiento del sistema urinario es esencial para

mantener el equilibrio apropiado entre el agua y las sustancias disueltas en ella, así como entre los ácidos y los álcalis. Este sistema también está involucrado en la eliminación de los productos de desecho resultantes de la descomposición (catabolismo) de las proteínas celulares en el hígado, por ejemplo.

La mayoría de las enfermedades de los riñones y otras partes del sistema urinario están relacionadas con el desequilibrio en la *filtración simple* en los riñones. Diariamente, los riñones crean entre 26-40 galones (100-150 litros) de filtrado diluido. De estos, solamente se secretan como orina entre 34-52 onzas (1-1.5 litros). Con la excepción de las células sanguíneas, las plaquetas y las proteínas sanguíneas, el resto de los componentes sanguíneos debe pasar a través de los riñones. El proceso de filtración se interrumpe y debilita con el pobre desempeño del sistema digestivo, y en particular del hígado.

Los cálculos biliares en el hígado y la vesícula reducen la cantidad de bilis necesaria para digerir la comida correctamente. Gran parte de la comida no digerida comienza fermentarse y descomponerse, dejando materia tóxica en la sangre y la linfa. Las secreciones normales del cuerpo, como la orina, el sudor, los gases y las heces fecales generalmente no contienen productos de desecho generadores de enfermedades; esto es, claro, siempre cuando los pasajes de eliminación permanezcan limpios y sin obstrucciones. Los agentes causantes de enfermedades consisten de pequeños moléculas que aparecen en la sangre y la linfa, y que pueden verse solamente a través de poderosos microscopios electrónicos.

Sus estas moléculas tienen un fuerte efecto acidificante en la sangre. Para prevenir enfermedades mortales o el coma, la sangre debe eliminar estas pequeñas toxinas. Por consiguiente, desecha estos introducidos deseados al tejido conectivo de los órganos. El tejido conectivo es un fluido lastimoso (linfa) que rodea las células. Las células se "bañan" en el tejido conectivo. Bajo circunstancias normales, el cuerpo sabe cómo tratar el material de desecho ácidos que se ha depositado en el tejido conectivo. Libera un producto alcalino, bicarbonato de sodio NaHCO_3 en la sangre para remover y neutralizar las toxinas ácidas y eliminarlas a través de los órganos excretores. Este sistema de emergencia, sin embargo, comienza a fallar cuando las toxinas son depositadas más rápido de lo que pueden ser removidas y eliminadas. En consecuencia, el tejido conectivo puede engrosarse como la mermelada; los nutrientes, el agua y el oxígeno ya no puede pasar libremente y las células de los órganos comienzan a sufrir desnutrición, deshidratación y deficiencia de oxígeno.

Algunos de los compuestos más ácidos son proteínas de comidas

animales. Los cálculos biliares inhiben la habilidad del hígado para metabolizar estas proteínas. El exceso de proteínas se almacenará temporalmente al tejido conectivo y después se convierten fibras de colágeno. Las fibras de colágeno se integran a las membranas base de las paredes capilares. En consecuencia, las membranas base pueden tornarse 10 veces más gruesas de lo normal. Una situación similar ocurre en las arterias. A medida que se incrementa la congestión de las paredes de los vasos capilares, un menor número de proteínas puede liberarse del torrente sanguíneo. Esto conduce al engrosamiento de la sangre, haciendo que sea más difícil para los riñones el filtrarla. Al mismo tiempo, las membranas base de los vasos capilares que proveerá los riñones también se congestionan. A medida que este proceso de endurecimiento de las vasos capilares aumenta, la presión arterial comienza elevarse y el desempeño general de los riñones decae. El constante incremento en las cantidades de desecho metabólico excretado por las células de los riñones, eliminados normalmente vía la sangre venosa y los conductos linfáticos, se detienen y, por lo tanto, se incrementa el grosor de las membranas celulares.

Con todo esto, los riñones se sobrecargan y ya no puede mantener el fluido normal y el equilibrio de los electrolitos. Además, puede haber la precipitación de los componentes de la orina que crean cristales y piedras de varios tipos y tamaños (ver **figura 12a**). Las piedras de ácido úrico, por ejemplo, se forman cuando la concentración del ácido úrico en orina excede el nivel de los 2-4 mg%. Esta cantidad aún se consideraba dentro del rango de tolerancia hasta mediados de los sesentas. El ácido úrico es un producto secundario de la proteína en el hígado. Dado que la el consumo de carne se incrementó dramáticamente en esa era, el nivel "dentro de las normas" se ha ajustado a 7.5 mg%. Sin embargo este ajuste aún no logra convertir al ácido úrico en una sustancia menos peligrosa para el cuerpo. Las piedras formadas del exceso de ácido úrico (también ver "piedras en la vejiga" en la **figura 12b**) conduce a la **obstrucción urinaria**, la **infección renal** y, eventualmente, la **falla renal**.

A medida que las células de los riñones se ven desprovistas de los vitales nutrientes, incluyendo el oxígeno, como los tumores malignos comienzan a desarrollarse. Además, los cristales de ácido úrico que no son eliminados por los riñones pueden alojarse en las articulaciones y causar reumatismo, gota y retención de agua.

Los síntomas del inminente problema renal pueden ser engañosamente suaves en comparación a la severidad potencial de una enfermedad renal. Los síntomas más comunes y observados de los problemas renales son los cambios anormales en el volumen, frecuencia y coloración de la orina.

Esto generalmente se acompaña de una hinchazón de la cara y los tobillos, y dolores en la parte superior de la espalda. Si la enfermedad ha avanzado, puede haber visión borrosa, cansancio, un decrecimiento en el desempeño, y náuseas. Los siguientes síntomas también pueden indicar un mal funcionamiento de los riñones: **alta presión, baja presión, dolores en las partes anterior e inferior del abdomen, orina café oscuro, dolores de espalda justo arriba de la cintura, ser excesiva, incrementos en la orina, especialmente durante la noche, menos de 500 ml de orina diarios, el sentimiento de tener la vejiga china y dolor al momento de orina, pigmentos epitelial es más secos y oscuros, tobillos hinchados durante la noche, ojos hinchados durante la mañana, hematomas y hemorragia.**

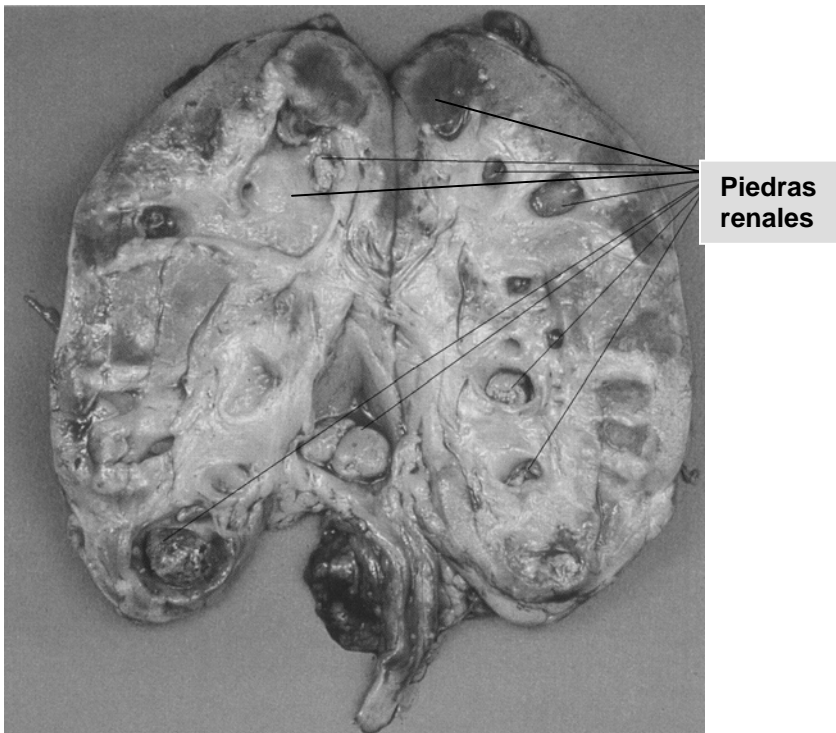


Figura 12a: Piedras renales incrustadas en un riñón.

Todas las principales enfermedades del sistema urinario son causadas por sangre tóxica; en otras palabras, por sangre repleta de pequeños moléculas de material de desecho y exceso de proteínas. Los cálculos biliares en el hígado inhiben la digestión, causando congestión linfática y sanguínea e interrumpen el sistema circulatorio en su totalidad, incluyendo

la sección del sistema urinario. Al remover los cálculos biliares, el sistema urinario tiene oportunidad de recuperarse, eliminar la acumulación existente toxinas, piedras, etc., y mantener el equilibrio de los fluidos y una presión arterial normal. Esto es necesario para que todos los procesos del cuerpo operen de manera suave y eficiente. Puede existir la necesidad de también limpiar los riñones (ver *La Limpieza Renal* en el capítulo 5).

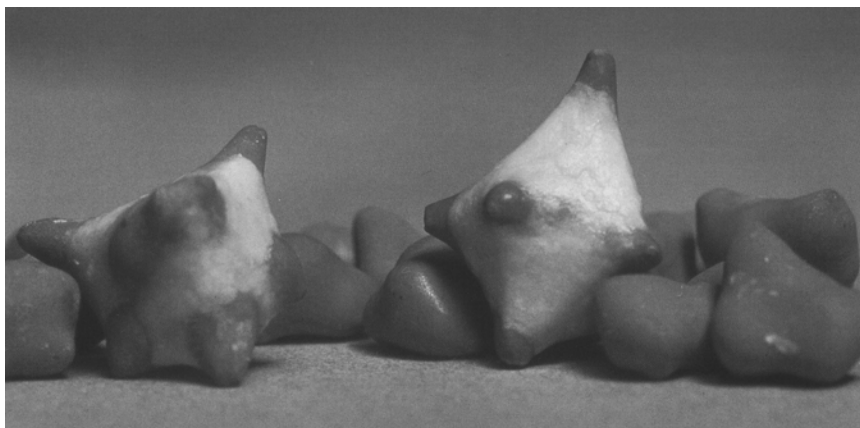


Figura 12b: Piedras de la vejiga.

Desórdenes Del Sistema Nervioso

Toda nuestra vida se rige por nuestros sentimientos. Nuestra persona, la forma cómo nos desenvolvemos, nuestra interacción con otras personas, nuestro ánimo, antojos, paciencia, nivel de tolerancia, entre otros, se ven fuertemente afectados por el estado de salud de nuestro sistema nervioso. En el acelerado mundo actual en que vivimos, estamos expuestos a una variedad de condiciones que causan estragos en nuestros cuerpos. El cerebro es el centro de control del cuerpo entero y, a menos de que reciba la alimentación adecuada, su vida puede ser un desastre físico y emocional.

Las células del cerebro son altamente capaces de producir la cantidad de químicos que necesitan, si se le suplen los nutrientes necesarios para producir dichos químicos. A pesar de que la agricultura moderna ha agotado la mayoría de los nutrientes del suelo (vea *Tomar Minerales Iónicos*, Capítulo 5), la mayoría de las deficiencias nutricionales son el resultado del pobre desempeño del sistema digestivo y, particularmente, el

hígado. La falta de tales nutrientes puede inhibir la habilidad de nuestro cerebro para crear los químicos necesarios para funcionar de manera óptima.

El cerebro también puede funcionar por algún tiempo con una cantidad de nutrientes abajo el estándar, el precio que se paga incluye la mala salud, la fatiga, la falta de energía, cambios en los estados de ánimo, enfermedades, malestares y dolores, y una falta de comodidad generalizada. Algunas deficiencias se manifiestan a través de enfermedades mentales.

El sistema nervioso, que incluye el cerebro, la médula espinal, pares de nervios vertebrales y craneales y funciones autonómicas, es altamente dependiente de la calidad de la sangre. La sangre se compone de plasma, un fluido transparente color pajizo, y células. Los elementos que constituyen el plasma son agua, proteínas de plasma, sales minerales, hormonas, vitaminas, materiales nutricionales, productos de desecho orgánico, anticuerpos y gases. Hay tres variedades de células sanguíneas: los glóbulos blancos (leucocitos), los glóbulos rojos (eritrocitos) y las plaquetas (trombocitos). Cualquier cambio anormal en la sangre afecta al sistema nervioso.

Esos tres tipos de células sanguíneas se forman en la médula ósea, la cual es alimentada y mantenida por los nutrientes proveídos a través del sistema digestivo. Los cálculos biliares en el hígado interfieren con la digestión y la asimilación de comida, lo cual llenar plasma con material de desecho excesivo y reduce la distribución de nutrientes a la médula ósea. Esto, a su vez, altera el balance de los componentes de las células sanguíneas, interrumpe el flujo hormonal y causa respuestas anormales en el sistema nervioso. La mayoría de las enfermedades que afectan el sistema nervioso tiene su origen en sangre creada incorrectamente, como consecuencia de un hígado disfuncional.

Cada una de las numerosas funciones del hígado tiene influencia directa en el sistema nervioso, y particularmente en el cerebro. Las células hepáticas convierten glicógeno (un azúcar complejo) en glucosa, la cual, además de oxígeno y agua, es el nutriente más importante del sistema nervioso. La glucosa proveen la mayor parte de los requerimientos de energía. El cerebro, a pesar de que representa solamente la quincuagésima parte del peso del cuerpo, contiene aproximadamente una quinta parte del total del volumen sanguíneo en el cuerpo. Usa grandes cantidades de glucosa. Los cálculos biliares en el hígado reducen dramáticamente la distribución de glucosa cerebro y al resto de sistema nervioso, lo cual puede afectar el desempeño de los órganos, los sentidos y la mente. En las

primeras etapas del desequilibrio, una persona puede presentar antojos de comidas, particularmente de comidas dulces o almidonas, y experimentar cambios frecuentes en el estado de ánimo o estrés emocional.

El hígado también crea proteínas de plasma y la mayoría de los factores coagulantes de la sangre a partir de los aminoácidos disponibles. Esta función se inhibe con la presencia de cálculos biliares. Si la producción de factores de coagulación baja, el conteo de plaquetas disminuirá pudiendo provocar sangrados capilares espontáneos, o **enfermedades hemorrágicas**. Si una hemorragia sucede en el cerebro, puede causar la destrucción del tejido cerebral, la parálisis con la muerte. La severidad del sangrado puede determinarse por elementos tales como la hipertensión y el abuso del alcohol. El conteo de las plaquetas también baja cuando la producción de nuevas células no se mantiene a la par con la destrucción de las células dañadas o gastadas, lo que ocurre en el hígado cuando los cálculos biliares limitan la distribución de sangre a las células hepáticas.

La vitamina K es también esencial para la síntesis de los principales factores de coagulación. Es una vitamina soluble en grasa que se guarda en el hígado, necesitando las sales biliares del colon para su absorción. La deficiencia en la vitamina K aparece cuando los cálculos biliares en el hígado y la vesícula obstruir el flujo biliar, lo que conduce a una absorción de grasas inadecuada.

Como se mencionó anteriormente, los cálculos biliares en el hígado pueden conducir a desórdenes del sistema vascular. Cuando la sangre cambia y se vuelve gruesa, los vasos sanguíneos comienzan a endurecerse y a dañarse. Si un coágulo se forma en una arteria dañada, una parte del coágulo sanguíneo (émbolo) puede alojarse en una pequeña arteria alejada de la herida y obstruir flujo sanguíneo, causando **isquemia e infarto**. Si el infarto sucede en una arteria cerebral, se llama **derrame cerebral**.

Todas las alteraciones circulatorias afectan al cerebro y al resto del sistema nervioso. La interrupción de las funciones hepáticas particularmente afecta a los *atrocitos*-células que forman el principal tejido de soporte del sistema nervioso central. Esta condición se caracteriza por la apatía, desorientación, delirio, rigidez muscular y el coma. El desecho bacteriano nitrogenado absorbido en el colon, y normalmente detoxificado por el hígado, alcanza las células del cerebro a través de la sangre. Otros productos de desecho metabólico, como el amoníaco, pueden alcanzar niveles de concentración tóxicos y la pueden cambiar la permeabilidad de los vasos capilares en el cerebro así como reducir la efectividad de las barreras sangre-cerebro. A su vez, esto permite que diferentes sustancias nocivas entren al cerebro, causando

mayores daños.

Si las neuronas en el cerebro ya no reciben la cantidad apropiada de alimento, se desarrolla una atrofia del tejido neural, lo cual conduce a la **demencia** y a la **enfermedad de Alzheimer**. En caso de que las neuronas, las cuales son responsables de producir la hormona cerebral y el neurotransmisor *dopamina*, sufran desnutrición, aparece el **mal de Parkinson**. La **esclerosis múltiple** aparece cuando las células que producen la *mielina*, una capa de material graso que rodea la mayoría de los axones de las células nerviosas, sufran de desnutrición. La capa de mielina disminuye y los axones se dañan.

El hígado controla la digestión, absorción y metabolismo de las sustancias grasas a lo largo del cuerpo. Los cálculos biliares interfieren con el metabolismo de las grasas, afectando los niveles de colesterol en la sangre. El colesterol es un bloque de construcción esencial de todas las células del cuerpo y es necesario para todos los procesos metabólicos. Nuestro cerebro consiste de más de 10% de colesterol puro (sin agua). El colesterol es importante para el desarrollo del cerebro y las funciones cerebrales. Proteger los nervios en contra de daños o heridas. Un desequilibrio en las grasas en la sangre afecta profundamente al sistema nervioso y, por lo tanto, puede causar casi cualquier tipo enfermedad en el cuerpo. Al remover los cálculos biliares del hígado y la vesícula se incrementa la alimentación de nutrientes a todas las células, por lo tanto se rejuvenece sistema nervioso y se mejoran todas las funciones del cuerpo.

Desórdenes Óseos

A pesar de que los huesos son los tejidos más duros en el cuerpo, son órganos vivos. Los huesos humanos están compuestos de agua en un 20%, material orgánico, como células vivas, en un 30-40%, y de material inorgánico, como el calcio, en un 40-50%. El tejido óseo protege muchos vasos sanguíneos y linfáticos, así como nervios. Las células responsables del crecimiento equilibrado de los huesos son los *osteoblastos* y *osteoclastos*. Los osteoblastos son las células creadoras de huesos, mientras los osteoclastos son los responsables de la resorción ósea para mantener el estado óptimo. Un tercer grupo de células, llamadas *condrocitos*, se encargan de crear el cartílago. La médula ósea roja, que produce los glóbulos rojos y blancos, se encuentran en las partes menos densas del hueso, llamado hueso canceloso.

La mayoría de las enfermedades óseas aparecen cuando las células de

los huesos dejan de recibir alimentación suficiente. Los cálculos biliares en el hígado, siempre conducen a la congestión de la linfa en el tracto intestinal y, en consecuencia, en otras partes del cuerpo (vea *Desórdenes del Sistema Circulatorio*). La buena salud ósea es el resultado del constante equilibrio entre las funciones de los osteoblastos y los osteoclastos. Este delicado equilibrio se altera cuando una deficiente distribución de nutrientes inhibe la producción de nuevo tejido óseo por parte de los osteoclastos. La **osteoporosis** aparece cuando se reduce el tejido óseo porque los huesos nuevos no están a la par de la destrucción de huesos viejos. El hueso *canceloso* se ve afectado antes que el hueso *compacto*. El hueso compacto forma la capa exterior del hueso.

En la osteoporosis generalizada, el exceso de calcio es reabsorbido del hueso, elevando los niveles de calcio en la sangre y la orina. Esto puede predisponer a una persona a crear cálculos en los riñones y, eventualmente, sufrir de fallas renales. Los cálculos en el hígado reducen de manera sustancial la producción de bilis. La bilis es esencial para la absorción de calcio en el intestino delgado. Aún si hubiese una cantidad suficiente de calcio disponible gracias a la comida o a los suplementos alimenticios, la escasez de bilis hace que mucho del calcio ingerido sea inútil en la formación de huesos y otros importantes procesos metabólicos. Además, la presencia de cálculos biliares en el hígado eleva el nivel de ácidos dañinos en la sangre, algunos de los cuales son neutralizados por el calcio liberado de los huesos y los dientes. Eventualmente, estas reservas de calcio se agotan, disminuyendo la masa y densidad de los huesos. Esto conduce a fracturas de huesos y la cadera, e incluso la muerte. Con más de la mitad de las mujeres mayores de 50 años afectadas por la osteoporosis (aunque solo sea en las naciones industrializadas), es obvio que el enfoque actual, basado en la ingesta de hormonas o suplementos de calcio, es un tiro en la oscuridad, ya que no enfrenta las causas del desequilibrio en el hígado y la vesícula.

El **raquitismo** y la **osteomalcia** son enfermedades que afectan el proceso de calcificación de los huesos. En ambos casos, los huesos, especialmente los de las extremidades inferiores, se suavizan y se *arquean* con el peso del cuerpo. La vitamina D soluble en grasa, *calciferol*, es esencial para el metabolismo equilibrado del calcio y el fósforo y, por lo tanto, de las estructuras óseas saludables. La secreción insuficiente de bilis y la alteración del metabolismo del colesterol, ambos causados por los cálculos biliares en el hígado, conducen a una deficiencia en la vitamina D. La falta de exposición a la luz ultravioleta agrava la situación.

La infección de los huesos, llamada **osteomielitis**, aparece cuando hay

una prolongada obstrucción linfática en el cuerpo, especialmente en o alrededor de tejidos óseos. En consecuencia, los microbios que nacen en la sangre obtienen un acceso sin restricciones a los huesos. Los microbios pueden aparecer por cálculos biliares, un absceso dental o un divieso (furúnculo).

Los **tumores malignos** del hueso aparecen cuando la congestión linfática en el cuerpo, y los huesos especialmente, ha llegado a proporciones extremas. El sistema inmunológico se deprime y las partículas de los tumores malignos en el pecho, los pulmones o la próstata pueden extenderse hasta aquellos huesos con la mejor irrigación sanguínea, esto es, el hueso canceloso. El cáncer óseo y el resto de las enfermedades de los huesos significan una falta de alimentación del tejido óseo. Por lo general, no responden a tratamiento hasta que se hayan removido todos los cálculos biliares del hígado y se hayan eliminado las obstrucciones del resto de órganos y sistemas.

Enfermedades de las Articulaciones

Hay tres tipos de articulaciones en el cuerpo: fibrosas o articulaciones fijas, cartilaginosas o articulaciones de movimiento limitado y sinoviales o articulaciones de libre movimiento. Las más susceptibles de enfermedad son aquéllas de las manos, pies, rodillas, hombros, codos y cadera. Las enfermedades más comunes incluyen a la artritis reumatoide, la osteoartritis y la gota.

La mayoría de la gente con artritis reumatoide tiene un largo historial de problemas intestinales: hinchazón, flatulencias, ardor estomacal, eructos, constipación, diarrea, hinchazón y enfriamiento de las manos y pies, sudoración incrementada, fatiga general, pérdida de apetito, reducción de peso, etc. Por lo tanto, es razonable el concluir que la artritis reumatoide se vincula con cualquiera de estos síntomas similares a las dificultades digestivas y metabólicas. Yo personalmente experimenté todos estos síntomas cuando sufrí episodios de artritis reumatoide juvenil durante mi niñez.

El tracto gastro-intestinal esta constantemente expuesto a un gran número de virus, bacterias y parásitos. Esto junto con los diferentes antígenos (material extraño) encontrado en las comidas, el sistema digestivo también tendría que enfrentar insecticidas, pesticidas, hormonas, residuos de antibióticos, conservadores y colorantes contenidos hoy en tantos alimentos. Otros posibles antígenos pueden incluir el polen de las

flores, plantas, anticuerpos de plantas, hongos, bacteria y grandes moléculas de medicamentos como la penicilina. Es la labor del sistema inmunológico, concentrado en su mayoría en las paredes intestinales, el protegernos de todos estos invasores y sustancias potencialmente dañinas. Para poder llevar a cabo esta actividad diariamente, ambos, el sistema digestivo y el sistema linfático deben permanecer libres de obstrucciones y eficientes. Los cálculos biliares en el hígado seriamente interrumpen el proceso digestivo, el cual lleva a una sobrecarga de sustancias tóxicas en la sangre y la linfa, como se mencionó anteriormente (vea Enfermedades del Sistema Circulatorio).

La artritis es considerada como una enfermedad auto-inmunológica que afecta las membranas sinoviales. La auto-inmunidad, una condición donde el sistema inmunológico desarrolla inmunidad a sus propias células, se presenta cuando los compuestos antígeno/anticuerpo (factores reumatoides) se forman y se presentan en la sangre. De manera natural, los linfocitos B (células inmunológicas) en la pared intestinal se estimulan y producen anticuerpos (inmunoglobulina) cuando entran en contacto con estos antígenos. Las células inmunológicas circulan en la sangre y algunas se asientan en los nodos linfáticos, el bazo, la membrana mucosa de las glándulas salivales, el sistema linfático de los tubos bronquiales, la vagina o el útero, las glándulas mamarias productoras de leche y el tejido capsular de las articulaciones.

Si hay una repetida exposición a los mismos tipos de antígenos tóxicos, la producción de anticuerpos disminuirá dramáticamente, particularmente en áreas donde las células inmunológicas se han asentado a raíz de un encuentro previo con los invasores. Estos dañinos antígenos pueden consistir, por ejemplo, en partículas de proteínas de alimentos animales en descomposición. En tal caso, puede haber una intensa actividad microbiana. El nuevo encuentro con los antígenos aumenta el nivel de compuestos antígenos/anticuerpos en la sangre y altera el fino balance que existe entre la reacción inmunológica y su supresión. Las enfermedades auto-inmunológicas, las cuáles indican un nivel de toxinas en el cuerpo extremadamente alto, son el resultado directo de la alteración de este balance. Si la producción de anticuerpos es constantemente alta en las articulaciones sinoviales, la inflamación se vuelve crónica, resultando en un incremento en las deformidades, el dolor y la pérdida de funcionamiento. El abuso del sistema inmunológico conduce a una autodestrucción en el cuerpo. Si esta forma de autodestrucción sucede en tejido nervioso se llama Esclerosis Múltiple, y si ocurre en tejido de algún órgano, se llama cáncer. Sin embargo, y visto desde un punto de vista más

profundo, la autodestrucción es el último intento de auto-supervivencia. El cuerpo sólo se ataca a sí mismo cuando el nivel de toxicidad puede causar más daño que la respuesta auto-inmunológica. Los cálculos biliares en el hígado son la principal causa de toxicidad. Pueden paralizar la habilidad del cuerpo de mantenerse alimentado y limpio.

La osteo-artritis es una enfermedad degenerativa no-inflamatoria. Sucede cuando la renovación del cartílago articular (una superficie suave y fuerte que cubre los huesos en contacto con otros huesos) no puede mantener el ritmo de renovación. El cartílago articular gradualmente se adelgaza hasta que, eventualmente, la superficie articular del hueso entra en contacto y los huesos comienzan a degenerarse. La reparación anormal del hueso y la inflamación crónica siguen a este tipo de lesión. Esta enfermedad también es resultado de un largo y viejo problema digestivo. Debido a que menos nutrientes se absorben y distribuyen para la creación de tejidos, se vuelve cada vez más difícil el mantener la saludable manutención del hueso y cartílago articular. Los cálculos biliares en el hígado impiden los procesos digestivos básicos, y por lo tanto, quizás juegan el papel más importante en el desarrollo de la osteo-artritis.

La gota, otra enfermedad de las articulaciones directamente conectada al pobre desempeño hepático, es causada por cristales de urato de sodio en las articulaciones y tendones. La gota ocurre en la gente cuyo ácido úrico en la sangre es anormalmente alto. Cuando los cálculos biliares en el hígado comienza a afectar la circulación de la sangre en los riñones (vea Enfermedades Urinarias), las secreciones de ácido úrico se vuelven ineficientes. Esto también causa un incremento en el daño y destrucción celular en el hígado y riñones, como en otras partes del cuerpo.

El ácido úrico es un producto de desecho resultado de la sintetización de los núcleos celulares y se produce en exceso con el incremento de la destrucción celular. El fumar cigarrillos, el beber alcohol con frecuencia, el uso de estimulantes, etc., causan una marcada destrucción celular la cual libera grandes cantidades de células proteínicas degradadas al torrente sanguíneo. Además, la producción de ácido úrico se incrementa agudamente con el sobre consumo de comidas proteínicas como carne, pescado, huevos, queso, etc³. Incidentalmente, todas las comidas y sustancias mencionadas anteriormente provocan la formación de cálculos biliares en el hígado y la vesícula. Pueden haber severos ataques de artritis previos a que el daño de las articulaciones disminuyan la movilidad y la gota se vuelva una condición crónica.

Enfermedades del Sistema Reproductivo

Los sistemas reproductivos masculinos y femeninos dependen del suave funcionamiento del hígado. Los cálculos biliares en el hígado obstruyen el movimiento de la bilis a través de los conductos biliares, lo cual altera la digestión y distorsiona el marco de referencia estructural de los lóbulos hepáticos. Esto inhibe la producción hepática de suero-albúmina. El suero-albúmina es la proteína más común y abundante en la sangre y es responsable de mantener la presión osmótica del plasma en su nivel normal de 25mmhg, y los factores de coagulación, esenciales para la coagulación de la sangre. La presión osmótica insuficiente reduce el suministro de nutrientes a las células, incluyendo aquéllas de los órganos reproductivos. Esto puede conducir a un reducido drenaje linfático y, en consecuencia, a la retención de líquidos y edema, así como la retención de desechos metabólicos y el gradual impedimento de funciones sexuales.

La mayoría de las enfermedades del sistema reproductivo son el resultado de un mal drenaje linfático. El conducto torácico (vea Enfermedades del sistema circulatorio) drena el líquido linfático de todos los órganos del sistema digestivo, incluyendo el hígado, el bazo, el páncreas, el estómago y los intestinos. Este largo conducto muchas veces se congestiona seriamente cuando cálculos biliares en el hígado conducen a la mala digestión y absorción de alimentos. Es obvio, pero pocas veces reconocido, que la congestión en el conducto torácico afecta a los órganos del sistema reproductivo; ellos también necesitan vaciar sus productos de desecho linfático al conducto torácico.

El mal drenaje linfático en el área pélvica de la mujer es responsable de inmunidad disminuida, problemas menstruales, PMT, síntomas menopáusicos, enfermedad inflamatoria de la pelvis, cervicitis, todas las enfermedades uterinas, distrofia de la vulva con el crecimiento de tejido fibroso, quistes y tumores en los ovarios, destrucción celular, deficiencias hormonales, la baja libido y mutaciones genéticas de células que terminan en cáncer. El bloqueo torácico puede también resultar en la congestión linfática del seno izquierdo, dejando depósitos de sustancias nocivas que pueden causar inflamación, formación de bultos y hasta tumores. Si el conducto linfático derecho, el cual drena la linfa de la parte derecha del tórax, cabeza, cuello y brazo derecho se congestiona, las toxinas se retienen en el seno derecho, provocando problemas similares.

La continua restricción del drenaje linfático del área pélvica masculina causa el crecimiento, benigno y maligno, de la próstata, inflamación de los testes, el pene y la uretra. La impotencia es una probable consecuencia de

este evento. El constante incremento de cálculos biliares en el hígado, un factor común entre los hombres de edad media en sociedades ricas, es una de las mayores razones para el bloqueo linfático en esta vital parte del cuerpo. Las enfermedades venéreas aparecen cuando hay un gran nivel de toxicidad en el área expuesta debido al bloqueo linfático, previo a la infección microbiana. El colapso de la capacidad del sistema linfático para repeler a los organismos invasores causa la mayoría de las enfermedades sexuales y reproductivas.

Al remover todos los cálculos biliares del hígado y recurrir a una dieta y estilo de vida saludables, la actividad linfática regresa a su normalidad. El tejido reproductor recibe una alimentación mejorada y se vuelve más resistente. Las infecciones ceden, los quistes, tejidos fibrosos y tumores se reducen y desaparecen y las funciones sexuales se recuperan.

Enfermedades de la Piel

Casi todas las enfermedades de la piel, como el eccema, el acné y la soriasis tiene un factor en común: cálculos biliares en el hígado. Casi todas las personas con enfermedades de la piel en particular también tienen problemas digestivos y sangre con impurezas. Éstas son causadas principalmente por los cálculos biliares y los efectos que tienen en el cuerpo en general. Los cálculos biliares contribuyen a numerosos problemas a lo largo del cuerpo –particularmente en los sistemas digestivo, circulatorio y urinario. En un intento por eliminar lo que el colon, los riñones, los pulmones, el hígado y el sistema linfático no pudieron eliminar o neutralizar, la piel se inunda y sobrecarga de desechos ácidos. A pesar de ser el órgano más grande en el cuerpo para la eliminación, eventualmente cae frente al asalto ácido. El material tóxico es primeramente depositado en el tejido conectivo debajo de la dermis. Cuando esta estación receptora de basura se satura, la piel comienza a funcionar equivocadamente.

Las excesivas cantidades de sustancias nocivas, desecho celular, microbios de diferentes fuentes, como los cálculos biliares, y varios antígenos de comidas mal digeridas congestionan el sistema linfático e inhiben el correcto drenaje linfático de las varias capas de la piel. Las toxinas y proteínas en descomposición de células de la piel dañadas o destruidas atraen microbios y se vuelven una fuente de constante irritación e inflamación de la piel. Las células de la piel empiezan a sufrir de desnutrición, lo cual reduce en gran manera su periodo de renovación

normal (aproximadamente una vez al mes). Esto también puede causar daños extensivos a los nervios de la piel.

Si las glándulas sebáceas, las cuales vierten su secreción, el sebum en los folículos del cabello, tienen deficiencias nutricionales, el crecimiento del cabello se vuelve anormal y, en particular, el cabello puede caerse del cuero cabelludo. Cuando el suministro de melanina es deficiente, el cabello se torna gris. La deficiencia en el sebum también altera la textura saludable del cabello y lo hace ver opaco y poco atractivo. En la piel, el sebum actúa como un agente bactericida y fungicida, previniendo la invasión de microbios. También previene la resequedad y el agrietamiento en la piel, especialmente cuando esta expuesta a la luz del sol y al aire seco y caliente.

La predisposición genética hacia la calvicie o cualquier otra enfermedad de la piel no son grandes factores, según se dice comúnmente. Las funciones de una piel saludable se restauran, y el crecimiento del cabello, especialmente en las mujeres, regresa a su normalidad toda vez que los cálculos biliares se remueven y el colon y los riñones/vejiga se mantienen limpios (para mayores detalles sobre la irrigación del colon y la limpieza de los riñones, refiérase a mi trabajo previo, *Los Eternos Secretos de la Salud y el Rejuvenecimiento*).

Conclusión

Los cálculos biliares son una gran causa de enfermedad en el cuerpo. Inhiben el funcionamiento del órgano más complejo, versátil e influyente en el cuerpo, el hígado. Nadie ha creado un hígado artificial debido a esta complejidad. Con sólo el cerebro como órgano con una mayor complejidad, el hígado controla los más complicados procesos digestivos y metabólicos, afectando con esto la vida y salud de todas las células en el cuerpo. Al remover los obstáculos que previenen al hígado de hacer su trabajo de manera rápida y eficiente, el cuerpo puede retornar a un estado de balance continuo y vitalidad.

Capítulo 2

¿Cómo Sé Si Tengo Cálculos Biliares?

Durante mi investigación con miles de pacientes sufriendo todo tipo de enfermedades, incluso *enfermedades terminales*, he encontrado que cada persona tiene grandes cantidades de cálculos biliares en el hígado y, en muchos casos, en la vesícula. Al eliminar estas piedras con la limpieza del hígado y al introducir simples hábitos de salud y medidas de apoyo, mis clientes se han recuperado de enfermedades que han desafiado a los métodos de tratamientos convencionales y alternativos.

Lo que se describe a continuación es una descripción de algunos de las más comunes señales que indican la presencia de cálculos biliares en el hígado y la vesícula. Si usted tiene algunas de ellas, es muy probable que derive grandes beneficios a partir de la limpieza del hígado. En mi consulta, he encontrado que algunas de estas indicaciones son muy precisas. En el caso de que usted no este seguro sobre la presencia o no de piedras, la limpieza de hígado pudiera ser útil de cualquier manera; puede mejorar su salud significativamente, sin importar su situación. Hay un viejo refrán que dice que “en la acción esta la reacción.” La única forma de comprobar que usted tiene cálculos biliares es llevando a cabo una limpieza del hígado. Usted descubrirá que al remover todas las piedras, sus síntomas de enfermedad desaparecerán gradualmente y su salud regresará a su estado normal.

Señales y Marcas

La Piel

La principal función de la piel es el continuamente ajustar el interior de nuestro cuerpo al siempre cambiante ambiente externo, como la temperatura, la humedad, la luz, etc. Además, se encarga de protegernos de heridas, microbios y otros agentes dañinos. Junto con el tener que enfrentarse a estas influencias externas, la piel también monitorea y

cambia de acuerdo a los cambios internos que suceden dentro del cuerpo. Por lo tanto, refleja la condición de los órganos y los fluidos corporales, incluyendo la sangre y la linfa. Cualquier funcionamiento anormal del cuerpo durante un largo periodo de tiempo inevitablemente se representará en la piel como imperfecciones en la piel, decoloración o cambios como piel reseca, piel grasosa, arrugas, líneas de expresión, etc. Casi todas las afecciones de la piel son consecuencia de problema de equilibrio hepático. Los cálculos biliares conducen a problemas circulatorios, los cuales reducen el suministro de nutrientes a la piel, previniendo su sano desarrollo y la rotación normal de las células de la epidermis. Las siguientes señales son particularmente indicativas de cálculos biliares en el hígado y la vesícula:

⇒ **Puntos negros y parches de color café chicos y grandes** que son del color de pecas o lunares. Por lo general aparecen en ambos lados, izquierdo y derecho de la frente, entre las cejas o debajo de los ojos. También pueden aparecer justo arriba de los hombros o entre los omoplatos. Los más notables son los llamados lentigos en la parte anterior de manos y antebrazos, y usualmente vistos entre la gente de edad media y mayores. Si los cálculos biliares, espontáneamente excretados por la vesícula se quedan atorados en el colon, esas manchas también aparecen donde el pulgar y el índice se unen. Los lentigos por lo general desaparecen gradualmente después de que la mayoría de las piedras son removidas del hígado y la vesícula.

⇒ **Arrugas verticales en medio de las cejas.** Puede haber una, dos y hasta tres líneas profundas en esta región. Estas líneas o arrugas, las cuales no son a causa del envejecimiento natural, indican una acumulación de muchos cálculos biliares en el hígado. Muestran que el hígado se ha expandido y endurecido. Entre más sea la profundidad y longitud de las arrugas, mayor será el deterioro de la función hepática. Una línea cerca de la ceja derecha también indica una congestión en el bazo. Además, las líneas verticales representan una gran cantidad de ira y frustración reprimidas. La ira aparece cuando los cálculos biliares impiden el flujo de la bilis. La naturaleza biliosa se da cuando las toxinas quedan atrapadas –toxinas que el hígado trata de eliminar a través de la bilis. De manera contraria, la ira puede provocar la formación de cálculos biliares. Si las arrugas son acompañadas por parches blancos o amarillos, puede haber un tumor desarrollándose en el hígado. Los granos o el crecimiento de pelo entre las cejas, con o sin

arrugas, indican que el hígado, la vesícula y el bazo están afectados.

⇒ **Arrugas horizontales a través del puente nasal.** Estas son una señal de afecciones pancreáticas debido a cálculos biliares en el hígado. Si una línea es muy profunda y pronunciada, puede sufrir pancreatitis o diabetes.

⇒ **Coloración oscura o verde en el área de las sienes en la cabeza.** Esto muestra que el hígado, la vesícula, el páncreas y el bazo se encuentran subutilizados debido a depósitos de cálculos biliares en el hígado y la vesícula. Esto puede estar acompañado de un color azul o verde en ambos lados del puente nasal, lo que indica un mal funcionamiento del bazo. Una línea horizontal a lo largo del puente nasal indica una debilidad del páncreas.

⇒ **Piel grasosa en el área de la frente.** Esto refleja un pobre desempeño del hígado debido a cálculos biliares. Lo mismo aplica a una **excesiva transpiración** en esta parte de la cabeza. Un **color amarillo de la piel de la cara** indica desórdenes en las funciones biliares del hígado y la vesícula, así como debilidad del páncreas, los riñones y órganos excretores.

⇒ **Pérdida del cabello en la región central de la cabeza.** Esta marca indica que el hígado, el corazón, el intestino delgado, el páncreas y los órganos reproductivos están cada vez más congestionados e irritados. Hay una tendencia a desarrollar enfermedades cardiovasculares, problemas digestivos crónicos, y formación de quistes y tumores. Las canas a temprana edad significan que las funciones del hígado y la vesícula se encuentran disminuidas.

La Nariz

⇒ **Endurecimiento y engrosamiento en la punta de la nariz.** Esto indica una debilidad hepática crónica, resultante en el endurecimiento de las arterias y la acumulación de grasa alrededor del corazón, el hígado, el bazo, los riñones y las glándulas de la próstata. Si el crecimiento es excesivo y se pueden ver los vasos sanguíneos, un ataque cardíaco o una apoplejía pueden ser inminentes.

- ⇒ **La nariz esta constantemente enrojecida.** Esta condición muestra una condición anormal en el corazón, con una tendencia hacia la alta presión sanguínea (hipertensión). Una nariz de color morado (púrpura) indica baja presión sanguínea. Ambas condiciones son causadas por un desequilibrio en la función hepática y de los riñones.
- ⇒ **Nariz leporina (fisurada) o grietas en la punta de la nariz.** Esta marca indica un ritmo cardiaco irregular y soplos en el corazón. Si una parte de la nariz es más grande que la otra, esto muestra que un lado del corazón esta anormalmente crecido. Esta condición puede estar acompañada por **Arritmia** y **Ataques de Pánico**. Puede haber una severa congestión linfática causada por desórdenes digestivos como constipación, colitis, úlceras estomacales, etc. Las funciones hepáticas se disminuyen debido a grandes cantidades de cálculos biliares impidiendo el flujo sanguíneo a las células hepáticas. Las secreciones biliares son insuficientes. [Nota: Yo personalmente he visto hendiduras en la nariz desaparecer después de una limpieza del hígado.]
- ⇒ **La nariz se inclina hacia la izquierda.** A menos de que sea el resultado de un accidente, la forma asimétrica de la nariz implica que los órganos en el lado derecho del cuerpo tienen menor actividad. Estos incluyen al hígado, la vesícula, el riñón derecho, el colon ascendente, el ovario o testículo derecho y el lado derecho del cerebro. La principal causa de esta condición es la acumulación de cálculos biliares en el hígado y la vesícula (la nariz probablemente regrese a su posición central toda vez que se remuevan las piedras).

Los Ojos

- ⇒ **El color de la piel debajo de los ojos es amarillento.** Esto indica que el hígado y la vesícula están sobre-activos. Un color oscuro y hasta negro en la misma área es el resultado del agotamiento de los riñones, vejiga y órganos reproductivos como consecuencia de un viejo problema en el sistema digestivo. Un color pálido o grisáceo aparece cuando los riñones y ocasionalmente los pulmones tienen un funcionamiento defectuoso debido al mal drenaje linfático de estos órganos. También el sistema endocrino pudiera estar afectado.

- ⇒ **Bolsas rellenas de agua debajo de los párpados inferiores.** Estas se forman debido a la congestión de los órganos digestivos y excretores, los cuales afectan el adecuado drenaje linfático del área de la cabeza. Si estas bolsas son crónicas y contienen grasa, esto indica hacia la presencia de inflamación, quistes y potenciales tumores en la vejiga, los ovarios, las trompas de Falopio, el útero y la próstata.
- ⇒ **Una nube blanquecina cubre la pupila del ojo.** Esta nube consiste principalmente de mucosa y partículas de proteínas en descomposición. Esto indica el desarrollo de cataratas a consecuencia de un pobre y duradero desempeño hepático y digestivo.
- ⇒ **Enrojecimiento constante en la parte blanca del ojo.** Esta condición es causada por capilares salientes, lo que indica enfermedades en las funciones circulatorias y respiratorias. Los parches de mucosa blanca/amarilla en lo blanco del ojo muestran que el cuerpo esta acumulando cantidades anormales de sustancias grasas porque el hígado y la vesícula han acumulado grandes cantidades de cálculos biliares. Cuando esto sucede, hay una tendencia a desarrollar quistes y tumores benignos y malignos.
- ⇒ **Una gruesa línea blanca cubre partes de la periferia del iris, especialmente la parte inferior.** Esto indica la acumulación de grandes cantidades de colesterol en sistema circulatorio sanguíneo. También hay severa congestión y retención de grasas en el sistema linfático. [Nota: si usted desea entender la conexión entre los ojos y el iris con las varias partes del cuerpo, le recomiendo que estudie iridología o interpretación de los ojos].
- ⇒ **Los ojos han perdido su brillo y lustre natural.** Esto indica que ambos hígado y riñones están congestionados y no se puede filtrar la sangre correctamente. La sangre “sucía”, cargada con toxinas y productos de desecho es más pesada y lenta que la sangre limpia. La sangre gruesa reduce la circulación y reduce el suministro de oxígeno y nutrientes a las células y órganos, incluyendo los ojos. Si esta condición persiste, las células se deterioraran e inevitablemente envejecerán o se morirán. Las células de los ojos y el cerebro se ven particularmente afectadas porque la sangre tiene que luchar contra la gravedad para alcanzarles. La mayoría de los problemas de visión son el resultado directo o indirecto de la capacidad disminuida de limpieza sanguínea en

el hígado y los riñones. La sangre limpia y rica en nutrientes de un hígado saludable y eficiente puede fluir fácilmente y alimentar los tejidos del ojo de una mejor manera, por lo tanto mejorando la mayoría de los problemas oculares.

La Lengua, Boca, Labios y Dientes

- ⇒ **La lengua tiene una capa amarilla/blanca, especialmente en la parte de atrás.** Esto indica un desequilibrio en la secreción de bilis, la cual es la mayor causa de problemas digestivos. Los residuos tóxicos de la comida no digerida, fermentada o en descomposición permanecen en el tracto intestinal. Esto bloquea el flujo de la linfa en el conducto torácico y previene la remoción de las toxinas y microbios en la garganta y la boca.
- ⇒ **Impresiones dentales en los costados de la lengua, frecuentemente acompañados de descargas de mucosa blanca.** Esto indica una pobre digestión y la inadecuada absorción de nutrientes en el intestino delgado.
- ⇒ **Granos en la lengua.** Son indicadores de una pobre digestión y la presencia de comida fermentada o en descomposición en ambos intestinos grueso y delgado.
- ⇒ **Grietas en la lengua.** Estos son señales de un viejo problema en el colon. La comida no se mezcla con suficiente bilis, lo que permite que ácidos tóxicos dañen y trastornen las paredes del colon. Puede haber un poco o nada de descargas mucosas en la lengua.
- ⇒ **Continúas descargas de mucosas a la garganta y boca.** La bilis puede regurgitarse hacia el estomago, irritando su revestimiento protector y causando la excesiva producción de mucosa. Alguna de la bilis y la mucosa pueden llegar al área de la boca. Esto puede crear un mal sabor (amargo) en la boca y da pie a repetidos intentos de limpiar la garganta, lo que muchas veces significa toser. La descarga de mucosas sin el sabor amargo es el resultado de una pobre digestión de la comida y la generación de toxinas. La mucosa ayuda a atrapar y neutralizar algunas de estas toxinas, pero produce la congestión como efecto secundario.

- ⇒ **Mal aliento y eructos frecuentes.** Ambos indican la presencia de comida mal digerida, fermentada o en descomposición en el tracto gastrointestinal. La bacteria que actúa en el material de desecho produce gases, los cuales en ocasiones pueden ser tóxicos, de ahí el mal olor que emana del aliento.
- ⇒ **Formación de costras en las esquinas de la boca.** Esto indica la presencia de úlceras duodenales, causadas por la regurgitación de bilis en el estómago, u otras razones mencionadas anteriormente. Las úlceras en varias partes de la boca o la lengua son muestra de que hay inflamación o ulceración en las partes correspondientes en el tracto gastrointestinal. Por ejemplo, una úlcera bucal en la parte exterior del labio inferior indica la presencia de úlceras en el intestino grueso. Herpes en el labio corresponde a una severa inflamación y ulceración en la pared intestinal.
- ⇒ **Manchas oscuras o parches en los labios.** Estas marcas ocurren cuando las obstrucciones en el hígado, la vesícula y los riñones resultan en la disminución y estancamiento de la circulación sanguínea y el drenaje linfático por todo el cuerpo. Puede haber una constricción avanzada y anormal de los capilares sanguíneos. Si el color de los labios es rojizo (oscuro) o morado, esto indica que las funciones cardíacas, pulmonares y respiratorias se encuentran disminuidas.
- ⇒ **Labios hinchados o expandidos.** Esta condición indica enfermedades intestinales. Si el labio inferior está hinchado, el colon sufre de constipación, diarrea o ambos, alternadamente. Los gases son producidos por la comida mal digerida, lo que da pie a la hinchazón e incomodidad abdominal. Un labio superior hinchado indica problemas estomacales, incluyendo la indigestión, frecuentemente acompañada de acidez estomacal. Una boca apretada y anormal indica que la persona sufre de problemas del hígado, vesícula y probablemente los riñones. Si el labio inferior está seco, se agrieta y pela fácilmente, puede haber ya sea constipación o diarrea crónica, y grandes cantidades de ácidos tóxicos prevaecientes en el colon. Esta condición está acompañada de una severa deshidratación de las células del colon.
- ⇒ **Encías hinchadas, sensibles o sangrantes.** Cualquiera de estos síntomas ocurre cuando el drenaje linfático en el área de la boca es

ineficiente debido a una congestión de la linfa intestinal. Hay una sobrecarga de compuestos ácidos en la sangre. La inflamación en la garganta, con o sin inflamación en las amígdalas, también es resultado de una obstrucción linfática. La amigdalitis, la cual es frecuente en los niños, es una señal de una constante retención de toxinas contenidas en los líquidos linfáticos.

⇒ **Problemas dentales.** Son generalmente causados por desequilibrios nutricionales. Una pobre digestión y el sobre-consumo de comidas refinadas, procesadas y creadoras de ácidos, como el azúcar, el chocolate, la carne, el queso, el café, la soda, etc., despojan al cuerpo de sus minerales y vitaminas. Los adultos por lo general tienen 32 dientes. Cada diente corresponde a una vértebra en la columna y cada vértebra está conectada a un órgano o glándula de importancia. Por ejemplo, si cualquiera de los cuatro dientes caninos tiene caries, esto indica la presencia de cálculos biliares en el hígado y vesícula. Los dientes, particularmente los caninos, con color amarillento indican la presencia de toxinas en los órganos localizados en la región abdominal media, léase el hígado, la vesícula, el estómago, el páncreas y el bazo. Las bacterias no son las responsables de las caries en los dientes. Ellas solo atacan al diente cuando ya existe un desequilibrio en el radio ácido/alcalino. Las secreciones de saliva también juegan un muy importante papel en la protección de los dientes. Los dientes verdaderamente saludables duran toda la vida.

Las Manos, Uñas y Pies

⇒ **Piel grasa y blanca en las puntas de los dedos.** Esto es señal de disfunciones en el sistema digestivo y linfático. Además, el hígado y los riñones pueden estar desarrollando quistes y tumores. Hay una descarga de azúcar y grasas excesivas.

⇒ **Uñas color rojo oscuro.** Apuntan a un alto contenido de colesterol, ácidos grasos y minerales en la sangre. El hígado, la vesícula y el bazo están congestionados y con poca actividad, y todas las funciones excretoras están sobrecargadas con productos de desecho. Las uñas blanquecinas indican la acumulación de grasa y mucosa en y alrededor del corazón, el hígado, el páncreas, la próstata y los ovarios. Esta condición se acompaña de una pobre circulación sanguínea y bajos

niveles de hemoglobina (anemia).

- ⇒ **Líneas verticales en las uñas.** Estas por lo general son indicativas de una pobre absorción de comida y la interrupción de importantes funciones digestivas, hepáticas y renales. Puede haber una fatiga general. Líneas verticales marcadas fuertemente en las uñas y que tengan puntas separadas muestran que las funciones de los testículos y los ovarios están desequilibradas, a consecuencia de la poca eficiencia de los sistemas digestivo y circulatorio. Mellas horizontales en las uñas muestran cambios inusuales o drásticos en los hábitos alimenticios. Los puntos blancos en las uñas muestran una excesiva eliminación de azúcares de varias fuentes alimenticias, acompañado de una pérdida de calcio o zinc.

- ⇒ **Endurecimientos en la planta del pie.** Esta condición muestra un endurecimiento progresivo de los órganos localizados en la parte media del cuerpo, incluyendo al hígado, el estómago, el páncreas y el bazo. También indica la acumulación de numerosos cálculos biliares en el hígado y la vesícula. Esto además es señal de rigidez física y mental, y la tendencia hacia la dominación, el prejuicio y los celos.

- ⇒ **Pies con color amarillento.** Esto indica la acumulación de muchos cálculos biliares en el hígado y la vesícula. Si el color de cualquier parte del pie es de color verdoso, el funcionamiento del bazo y la linfa están seriamente alterados, lo que puede conducir a la creación de quistes, y tumores benignos y malignos.

- ⇒ **Dureza en la punta del cuarto dedo del pie o callosidades en el área inferior del cuarto dedo del pie.** Esto es un síntoma de que las funciones de la vesícula están inactivas. Rigidez generalizada, el encorvamiento y el dolor en el cuarto dedo del pie indican una larga historia de cálculos biliares en el hígado y la vesícula.

- ⇒ **Primer dedo del pie curvado.** Si el dedo más largo del pie se encorva hacia el segundo dedo del pie, las funciones hepáticas están inhibidas debido a la presencia de cálculos biliares en los conductos biliares del hígado. Al mismo tiempo, el bazo y las funciones linfáticas tienen una sobre actividad debido a la acumulación de residuos tóxicos de comidas no digeridas correctamente, y desechos metabólicos y celulares.

⇒ **Color blanco y superficies duras en la cuarta y quinta uñas del pie.** Esto indica un pobre desempeño del hígado y la vesícula, así como de los riñones y la vejiga.

La Constitución de la Materia Fecal

⇒ **Las heces fecales despiden olores fuertes, amargos o penetrantes.** Esto significa que la comida no ha sido digerida correctamente. La comida fermentada o en descomposición y la presencia de grandes cantidades de bacteria " poco amigable " en las heces fecales provocan el olor anormal y la textura pegajosa. Las heces fecales normales están cubiertas de una delgada capa de mucosa, previniendo que el ano se ensucie.

⇒ **Heces fecales secas y duras.** Son indicación de estreñimiento, como lo son las heces fecales pegajosas. La diarrea es otra señal del pobre desempeño del sistema digestivo y el hígado, en particular.

⇒ **Las heces fecales se ven de color pálido o color arcilla.** Esta es otra señal del pobre desempeño hepático (la bilis da a las heces fecales su color café). Si las heces fecales flotan, es porque contienen grandes cantidades de grasa sin digerir, haciéndolas más ligeras que el agua.

Conclusión

Puede haber una mayor cantidad de señales y síntomas que indican la presencia de cálculos biliares en el hígado y la vesícula, un número mayor a las enlistadas anteriormente. Dolores en el hombro derecho, la epicondilitis lateral (codo de tenista), hombro paralizado, adormecimiento de las piernas, y la ciática, por ejemplo, pueden obtener relaciones obvias con los cálculos biliares en el hígado. Sin embargo, al remover los cálculos biliares, esas condiciones desaparecen generalmente.

El cuerpo es una red de información, y cada parte tiene influencia y se comunica con el resto de las partes. Marcas o señales que aparentemente son insignificantes en la piel, los ojos, o los dedos de los pies, pueden ser las señales de condiciones de salud más severas. Al reconocerlas y al limpiar el hígado y la vesícula, junto con la adopción de un régimen

alimenticio y un estilo de vida saludable; las señales del bienestar y la vitalidad comienzan a reaparecer. Para prevenir las enfermedades y hacer la permanencia de la salud una realidad, primero se necesita entender las causas de los cálculos biliares.

Capítulo 3

Las Causas Más Comunes De Los Cálculos Biliares

La bilis consiste de agua, mucosa, pigmentos biliares (bilirrubina), sales biliares y colesterol, así como enzimas y bacteria esencial y benigna. Este líquido verdoso es producido por células hepáticas que la pasan por pequeños canales conocidos como canalículos biliares. Estos se unen para formar canales más grandes los cuáles a su vez conectan los conductos hepáticos derecho e izquierdo. Los dos conductos hepáticos se unen para formar el conducto biliar común el cual drena la bilis del hígado y suministra la vesícula con la correcta cantidad de bilis para una correcta digestión.

Cualquier cambio en la composición de la bilis afecta la solubilidad de sus componentes y, por lo tanto, provoca la formación de cálculos biliares. Para hacerlo más simple, he clasificado a los cálculos biliares en dos tipos básicos: piedras de colesterol o pigmentos. Algunas piedras de colesterol están compuestas de por lo menos un 60% de colesterol y tienen un color amarillento. Otras tienen un color verde guisante y son generalmente suaves, como la arcilla (éstas pueden estar compuestas de por lo menos un 95% de colesterol). Las piedras de pigmentos son de color negro o café, de acuerdo a su alto contenido de pigmento de color (bilirrubina). Pueden estar calcificadas, siendo más duras y sólidas que las piedras de colesterol. Sin embargo, las piedras de colesterol también pueden calcificarse y endurecerse. Las piedras calcificadas sólo pueden encontrarse en la vesícula.

La composición anormal de la bilis puede producirse de varias maneras. El colesterol se mantiene normalmente en forma líquida a través de la acción disolvente de las sales biliares y, por supuesto, la disponibilidad de cantidades suficientes de agua. Un incremento en la cantidad de colesterol en la bilis, vence la capacidad de disolución de las sales biliares, por lo tanto, promueve la creación de piedras de colesterol. De igual manera, una disminución en la cantidad de sales biliares también conlleva a la formación de piedras de colesterol. La ingesta insuficiente de agua disminuye la fluidez de la bilis. Si esto ocurre, el colesterol no puede

disolverse correctamente; reconstituyéndose en pequeñas piedras o guijarros de colesterol. Con el tiempo, estas pequeñas piedras gradualmente se convierten en grandes piedras.

Las piedras de pigmento se forman cuando el pigmento de la bilis, la bilirrubina, la cual es un producto de desecho resultado de procesar los glóbulos rojos, se incrementa en la bilis. Las personas con grandes cantidades de piedras de colesterol en el hígado sufren el riesgo de desarrollar cirrosis hepática, anemia de células falciformes y otras enfermedades sanguíneas. Cualquiera de estas complicaciones puede producir mayores concentraciones de pigmento de bilirrubina en la bilis, de ahí la formación de piedras de bilirrubina en la vesícula.

Cuando la composición de la bilis en el hígado no esta equilibrada, pequeños cristales de colesterol comienzan a combinarse con otros componentes de la bilis para formar pequeños coágulos. Estos pequeños coágulos obstruyen los aún más pequeños canalículos biliares. Esto disminuye aún más el flujo de bilis, e incrementa la cantidad de bilis en los coágulos. Eventualmente, estos coágulos llegan a un tamaño suficientemente grande como para ser llamados piedras. Algunas de estas piedras pueden pasar hacia los conductos biliares más grandes y agruparse con otras piedras, o crecer aún más. El resultado es que el flujo de la bilis se obstruye también en los conductos biliares más grandes. Toda vez que varios de los conductos biliares más grandes están congestionados, cientos de los conductos más pequeños también se ven afectados, provocando la creación de un círculo vicioso. Eventualmente, hasta los conductos hepáticos comienzan a obstruirse, reduciendo dramáticamente la cantidad de bilis disponible para los procesos digestivos.

Un flujo lento de bilis en el hígado altera aún más la composición de la bilis, lo que posteriormente afecta a la vesícula. Un pequeño coágulo de bilis en la vesícula puede tomar hasta ocho años en crecer lo suficiente para ser visto y convertirse en un serio riesgo de salud. Se sabe que uno de cada 10 norteamericanos tiene cálculos biliares en la vesícula. De éstos, 500,000 se deciden por operarse la vesícula anualmente. Lo que no se conoce, sin embargo, es que prácticamente toda persona con cualquier tipo de problema de salud tiene cálculos biliares en el hígado. Los cálculos biliares en el hígado pueden causar mayores enfermedades que los cálculos biliares en la vesícula. Para prevenir enfermedades y generar un avance genuino y duradero en el entendimiento y tratamiento de las enfermedades, necesitamos entender qué es lo que exactamente deshidrata los fluidos biliares, altera su flora natural, destruye sus enzimas, incrementa su contenido de colesterol y cambia la cantidad de pigmentos

biliares. Las cuatro categorías siguientes dan más información sobre los factores comunes responsables de la formación de cálculos biliares.

1. La Dieta

El Comer de Más

Los errores en la dieta posiblemente juegan el principal papel en la producción desequilibrada de bilis y por lo tanto, de cálculos biliares. Dentro de todos los errores de la dieta, el comer en exceso afecta la salud con mayor severidad. El regularmente ingerir demasiada comida o comer con mayor frecuencia que lo requerido por el cuerpo para su nutrición y sostenimiento, provoca que los jugos gástricos (incluyendo la bilis) cada vez se agoten con mayor facilidad. Esto permite que una gran proporción de las comidas ingeridas no se digieran, convirtiéndose, por lo tanto, en una fuente constante de actividad microbiana dañina. Subsecuentemente, más y más sustancias tóxicas comienzan a alojarse en el tracto intestinal, resultando en la congestión del sistema linfático y el engrosamiento de la sangre. Todo esto representa una sobrecarga del hígado y las funciones excretoras.

Las enfermedades intestinales pueden agotar las sales biliares del cuerpo y, por lo tanto, influyen en la formación de cálculos biliares. Esto es más notorio en el alto riesgo de formación de cálculos biliares entre los pacientes que sufran la *Enfermedad de Crohn* y otras formas del *Síndrome del Intestino Irritable*.

Un desequilibrio sanguíneo y linfático, causado por comer en exceso, conduce a un flujo sanguíneo disminuido en los lóbulos del hígado, alterando la composición de la bilis y generando cálculos biliares. Los cálculos biliares en el hígado incrementan la congestión de la sangre y la linfa, alterando el metabolismo básico del cuerpo. Entre más se coma en exceso, menores serán los nutrientes que estén disponibles para las células del cuerpo. De hecho, el constantemente comer en exceso resulta en inanición celular, lo que crea el deseo urgente de comer más de lo normal. El constante deseo de comer bocadillos, es una señal de una desnutrición persistente y un desequilibrio metabólico. Pero sobre todo, indica una actividad hepática desequilibrada y la presencia de cálculos biliares.

Comer hasta la saciedad o hasta cuando ya no se pueda ingerir más comida es una clara señal de que el estómago ha llegado a una etapa disfuncional. Los jugos gástricos en el estómago solo pueden mezclarse

con la comida ingerida mientras se mantenga una cuarta parte del estómago vacío. Dos puñados de comida equivalen a tres cuartas partes del tamaño del estómago, lo que representa la máxima cantidad de comida que el estómago puede procesar en cualquier momento. Por lo tanto, lo mejor es dejar de comer mientras aún se tenga una poca de hambre. El levantarse de la mesa con una poca de hambre mejora las funciones digestivas y previene la formación de cálculos biliares y el desarrollo de enfermedades en el futuro.

El Comer Entre Comidas

La Ayurveda, la más antigua de las ciencias de la salud, considera que "comer antes de que la comida previa haya sido digerida" es una de las principales causas de las enfermedades. Los siguientes factores se encuentran dentro de las razones más comunes por las cuáles la gente come entre comidas:

1. Un estilo de vida apresurado y estresante.
2. La tentación generada por la gran variedad de comidas procesadas, refinadas y atractivamente empacadas.
3. La conveniencia de tener comida rápida (baja en contenido nutricional) prácticamente a cualquier hora.
4. La falta de satisfacción con las comidas ingeridas; por lo tanto, se desarrollan antojos.
5. Comer como respuesta emocional, para sentirse bien con uno mismo y evitar el enfrentarse a situaciones de inseguridad y miedo.

Alguno o todos los factores mencionados anteriormente pueden contribuir a los hábitos alimenticios irregulares que prevalecen en un gran porcentaje de la población actual. Como regla general, entre más procesada sea una comida, tendrá menor cantidad de nutrientes; y de los pocos nutrientes que contienen, será mayor la cantidad que necesitamos comer para satisfacer los requerimientos diarios de nutrición del cuerpo. [Nota: el tomar suplementos alimenticios no puede reemplazar a la comida ni proveer la satisfacción que el cuerpo siente al comer y al digerir y procesar los nutrientes de manera exitosa.]

Los hábitos alimenticios irregulares, incluyendo el comer entre comidas, generalmente altera los finamente sintonizados ritmos biológicos del cuerpo. La mayoría de las secreciones hormonales importantes del

cuerpo dependen de los ciclos regulares de alimentación, sueño y despertar. La promoción de bilis y jugos gástricos, por ejemplo -necesarios para reducir las comidas a sus básicos componentes nutricionales-, llegan a su punto máximo de manera natural alrededor del mediodía. Esto sugiere que la comida más grande debe hacerse alrededor de esta hora. Por el contrario, la capacidad digestiva del cuerpo es considerablemente menor durante la mañana y la noche. Si, día tras día, su almuerzo consiste solamente de comidas ligeras, la vesícula no podrá arrojar todo su contenido hacia los intestinos, resguardando suficiente bilis para formar cálculos normales. Recuerde que la vesícula esta programada naturalmente para emitir la mayor cantidad de bilis durante el mediodía.

Además, el solamente comer alimentos no sustanciosos durante el almuerzo resultan deficiencias nutricionales, frecuentemente expresadas a través del deseo de ingerir comidas o bebidas que prometen un rápido empuje energético. Estos incluyen los dulces, pasteles, panes y pastas hechos de harina blanca (los almidones actúan como azúcar blanca), chocolate, café, té negro, refrescos de cola, etc. Con cada pequeño tentempié, la vesícula libera una poca de bilis. Sin embargo, la secreción de solamente una poca de bilis no es suficiente para completamente vaciar la vesícula, lo cual incrementa el riesgo de formación de cálculos biliares.

El tener la constante urgencia de comer entre comidas sugiere un desequilibrio más severo de las funciones metabólicas y digestivas. Si se decide comer algo una o dos horas después de una comida, por ejemplo, el estómago se ve obligado a abandonar los alimentos ingeridos previamente a la mitad de la digestión para poder procesar la comida ingerida recientemente. Los alimentos con mayor tiempo en el sistema comienzan a fermentarse y descomponerse, convirtiéndose con esto en una fuente de toxinas en el tracto digestivo. La comida recientemente ingerida, por el contrario, solamente recibe cantidades inapropiadas de jugos gástricos, provocando que sólo sea parcialmente digerida. Mientras el cuerpo se ocupa en digerir una comida, simplemente no puede producir y distribuir la suficiente cantidad de bilis y otros jugos gástricos para poder procesar una nueva ingesta. Si este proceso de avance y paro se repite varias veces, resultará en la generación constante de toxinas y la disminución de nutrientes. Ambas situaciones de estrés causan una reducción en las sales biliares y un incremento en la producción de colesterol. Por lo tanto, el cuerpo no tiene otra opción sino producir cálculos biliares.

Para salir de este círculo vicioso, conscientemente pase por las fases iniciales de los antojos de comidas. Sienta a su cuerpo manifestarle su incomodidad. Y preguntase qué es lo que *realmente* quiere. Si se le antoja

algo dulce, intente sustituirlo por fruta. En muchas personas lo urgencia de comer es frecuentemente una señal de deshidratación. El tomar uno o dos vasos de agua puede hacer que la incomodidad desaparezca por completo. Al mismo tiempo, asegúrese de recibir una comida sustancial y nutritiva en el almuerzo. Con el tiempo, y en el caso de que haya limpiado completamente su hígado, su cuerpo recibirá suficientes nutrientes de esta comida principal para satisfacer casi todas sus necesidades nutricionales diarias. Esto efectivamente hará que los antojos y el deseo de comer entre comidas desaparezcan efectivamente.

El Comer Pesado en las Noches

Un problema alimenticio similar sucede cuando la principal comida del día se hace durante la noche. Las secreciones de bilis y enzimas digestivas se reducen dramáticamente conforme llega la noche, especialmente después de las 6PM. Por esta razón, una comida que consiste de alimentos como carne, pollo, pescado, queso, huevos, comidas aceitosas o fritas, etc. no puede ser digerida correctamente en este momento. En su defecto, tal comida se convierte en una fuente de desperdicio tóxico depositado en los intestinos.

Las comidas sin digerir siempre son una causa de congestión, primero en el tracto intestinal, y después en la linfa y la sangre. Esto afecta particularmente la calidad de la digestión durante las comidas del día. Gradualmente, el poder digestivo, determinado por las secreciones equilibradas de ácido clorhídrico, bilis y enzimas digestivas, se minimiza, causando efectos secundarios similares a los resultantes del comer en exceso. Por lo tanto, el ingerir grandes alimentos por la noche es uno de los principales factores que contribuyen al desarrollo de cálculos biliares en el hígado. El comer antes de acostarse también altera las funciones digestivas, por razones similares. Idealmente, debe haber por lo menos tres horas entre la última comida y la hora de acostarse. El horario ideal para cenar es las 6PM.

El Consumo Excesivo De Proteínas

Como se mencionó anteriormente en este libro, el consumo excesivo de proteínas resultan el engrosamiento y congestión de las membranas basales de los vasos sanguíneos (capilares y arterias), incluyendo los

sinusoides del hígado.⁴

En consecuencia, se impide que gran parte del suero de colesterol abandone el torrente sanguíneo en las sinusoides. Por lo tanto, las células hepáticas suponen que hay una escasez de colesterol en el cuerpo. Esta "escasez" estimula a las células hepáticas para aumentar la producción de colesterol a niveles anormalmente altos (parte del colesterol se necesita para recubrir las áreas dañadas en las paredes de las arterias). Sin embargo, muchos de las membranas y aperturas de las sinusoides están congestionadas con acumulaciones de fibra proteínica (colágeno). Dado que esto previene que las sinusoides absorban el colesterol producido, se obliga a que casi todo abandone el hígado a través de los conductos biliares. De ahí que la bilis, la cual excreta colesterol hacia el intestino delgado, se sature con colesterol. Esto causa formación de pequeños grupos de cristales de colesterol, mezclados con componentes de la bilis, en los conductos biliares del hígado y la vesícula.

Curiosamente, las personas de origen asiático mantienen una dieta baja en proteína pero rica en grasas, y rara vez presentan cálculos biliares en sus vesículas. Por otra parte, las piedras de colesterol en la vesícula son muy comunes en los norteamericanos, cuya dieta es rica en carnes y proteínas de la leche.

Las grasas dietéticas sólo juegan un papel secundario, casi insignificante, en el incremento de los niveles de colesterol en la sangre. Las células hepáticas producen la mayoría del colesterol que el cuerpo necesita diariamente para sus procesos metabólicos normales. El hígado eleva su producción de colesterol a niveles anormales solamente cuando las membranas basales de las sinusoides se engosan con depósitos proteínicos. Otros factores que también generan cantidades excesivas de proteínas en la sangre incluyen el estrés, fumar, beber alcohol o café. Toda vez que una cantidad suficiente de estas arruinadas proteínas se depositan en las paredes de los vasos sanguíneos, las células hepáticas automáticamente elevan la producción de colesterol. El efecto secundario de esta respuesta es la formación de cálculos biliares.

Si usted no es vegetariano, lo mejor es eliminar de su dieta la carne de res, la carne de puerco, huevos y quesos, así como mantener el consumo de todo tipo de proteína animal al mínimo. A pesar de que todas las proteínas animales tienen un efecto productor de cálculos biliares; las carnes blancas, incluyendo pollo, pavo y conejo, causan el menor daño al hígado, siempre cuando sean criados en campos libres y se consuman una o dos veces por semana. Lo mejor es evitar cualquier comida que haya sido frita en grasa o aceite ya que sólo causan problemas en la vesícula y

el hígado. Una vez que su gusto por la carne u otros productos de proteínas animales disminuya, usted podrá gradualmente cambiar a una dieta vegetariana.

Más de dos terceras partes de la población mundial son vegetarianas y no tiene acceso a proteínas animales. Este sector de la población no presenta señales de enfermedades degenerativas como las enfermedades cardíacas, cáncer, osteoporosis, artritis, etc. Aproximadamente el 95% de las proteínas del cuerpo son recicladas; el resto se produce en el tracto intestinal por medio de bacterias y/o es suministrada por comidas vegetales. La suposición de que usted necesita ingerir comidas ricas en proteínas diariamente no sólo es engañoso sino que no tiene ningún mérito científico.⁵ La leche materna es la comida más balanceada e importante para un recién nacido. Sin embargo, al compararla con la leche de vaca, casi no contiene proteínas, al situarse alrededor del 1.5%. Desde el inicio de la vida, la fisiología previene, de manera natural, la recepción de comidas con contenidos proteínicos. Es por esto quizás, que los vegetarianos tienen la menor incidencia de cálculos biliares, enfermedades cardíacas y cáncer⁶.

Otras Comidas y Bebidas

Los huevos, el puerco, la comida grasosa, la cebolla, las aves, la leche pasteurizada, el helado, el café, el chocolate, los cítricos, el maíz, los frijoles (excepto la soya) y las nueces, en ese orden, son conocidos como la fuente de ataques a la vesícula en pacientes que padecen enfermedades de la vesícula. En un estudio realizado en 1968, un grupo de pacientes con enfermedades de la vesícula no presentaron síntomas mientras permanecieron en un régimen que excluía todas las comidas mencionadas anteriormente. El agregar huevo a la dieta produjo ataques de la vesícula en el 93% de los pacientes. La proteína del huevo, particularmente, puede tener un efecto productor de cálculos biliares. Los investigadores creen que la ingesta de sustancias que causan alergias hace que los conductos biliares se inflamen, lo cual, a su vez, detiene el flujo de bilis desde la vesícula.

Sin embargo, esta suposición es cierta sólo parcialmente. Desde el punto de vista de la Ayurveda, la formación de cálculos biliares es un *desorden Pitta*, que afecta principalmente a las personas con un *tipo de cuerpo Pitta*. Pitta literalmente significa *bilis* en *sánscrito*. La bilis se secreta en grandes cantidades de manera natural en las personas con este

tipo de cuerpo, pero también se ve afectada muy fácilmente, es decir, sus partes pierden el equilibrio, cuando alguna de las comidas mencionadas anteriormente es ingerida en grandes cantidades, o de manera regular. Esto no significa que las personas Pitta sean naturalmente propensos a las enfermedades de la vesícula; sino que estos individuos no están diseñados para digerir estas comidas porque no las necesitan para su crecimiento y alimentación.

Se sabe que las personas con un tipo de cuerpo Pitta solamente tienen cantidades específicas de enzimas para procesar ciertas comidas y bebidas, siendo las más importantes: *productos lácteos agrios, incluyendo el queso, el yogur y la crema agria; las yemas de huevo; la mantequilla salada; todas las nueces salvo las almendras, las pacanas y las nueces de nogal; las especias picantes, así como el catsup, la mostaza, los pepinillos, la sal refinada o procesada; los aderezos de ensalada que contengan vinagre; los condimentos picantes (salsas); los cítricos y sus jugos; las frutas amargas o sin madurar; el azúcar morena; los granos enteros (sin moler), como aquéllos que se encuentran en los panes de trigo entero; el arroz moreno; las lentejas; el alcohol; el tabaco; el café y té regular; los refrescos de cola y de sabores; los edulcorantes artificiales, conservadores y colorantes; la mayoría de las drogas farmacéuticas y narcóticos; el chocolate y el cacao; las comidas de microondas, congeladas y de otros días; todas las bebidas heladas.*

A pesar de que las personas con un cuerpo tipo Pitta tienen una mayor predisposición a desarrollar cálculos biliares, otras personas con otros tipos de cuerpo también se enfrentan el riesgo si ingieren comidas que vayan en contra de los requerimientos de su constitución natural.⁷ Además, las comidas y bebidas procesadas y conservadas alteran las funciones hepáticas en todos los tipos de cuerpo. Las comidas contienen edulcorantes artificiales, como aspartame o sacarina, alteran seriamente al hígado, la vesícula y el páncreas. El consumir alcohol de manera regular tiene un efecto deshidratante en la bilis y la sangre, y causa depósitos grasos en el hígado; lo mismo para las comidas que contienen grandes cantidades de azúcar. También se incluyen las bebidas carbonatadas y los jugos de frutas cargados con azúcar. El incremento en el consumo de azúcar en los niños puede explicar por qué un alto porcentaje de jóvenes hoy día han acumulado grandes cantidades de cálculos biliares en el hígado, aunque sean relativamente pocos los niños que desarrollan piedras en la vesícula en edades tempranas. (Yo personalmente conozco a muchos niños enfermos, quienes al llevar a cabo la limpieza hepática han arrojado cientos de cálculos biliares.) Los niños rara vez producen cálculos biliares

si consumen una dieta balanceada y vegetariana, que sea rica en frutas, vegetales y carbohidratos complejos.

Algunas Palabras Sobre los Efectos de la Sal Refinada y sin Refinar

La sal marina natural contiene 92 minerales esenciales, mientras que la sal marina adulterada sólo contiene dos elementos, el sodio (Na) y cloro (Cl.). Cuando la dieta es deficiente de oligoelementos, las células pierden la habilidad para controlar sus iones. Esto tiene serias consecuencias para el cuerpo humano. Aún cuando se pierde el equilibrio iónico por tan sólo 1 min., las células del cuerpo comienzan a explotar. Esto puede resultar en enfermedades nerviosas, daño cerebral o espasmos musculares, así como el colapso del proceso regenerador de células.

Cuando se ingiere, la sal marina natural (agua marina reconstruida) permite que los líquidos atraviesan libremente las membranas del cuerpo, las paredes de los vasos capilares y los glomérulos (unidades de filtración) de los riñones. Cuando la concentración de cloruro de sodio aumenta en la sangre, se atrae el agua de los tejidos vecinos hacia la sangre rica en sal. Esto, a su vez, permite que las células puedan reabsorber el líquido intracelular enriquecido. Los riñones saludables remueven los líquidos salinos con facilidad. Sin embargo, la sal refinada, representa un riesgo para el cuerpo, ya que previene este libre cruce de líquidos y minerales, causando que la acumulación de líquidos se estanque en las articulaciones, los conductos y nodos linfáticos y los riñones. Este efecto deshidratante puede resultar en la formación de cálculos biliares y otros numerosos problemas de salud.

El cuerpo necesita de la sal para digerir los carbohidratos de manera apropiada. La presencia de sal natural hace que la saliva y las secreciones gástricas puedan procesar con facilidad la fibra de los carbohidratos. En su estado soluble e ionizado, la sal facilita el proceso digestivo y limpia el tracto gastrointestinal.

Por el contrario, la sal de mesa producida comercialmente tiene el efecto contrario. Para lograr que la sangre resista la reabsorción de humedad y, por lo tanto, sea más conveniente para el consumidor, los productores de sal agregan desecantes químicos, así como diferentes blanqueadores, a la fórmula definitiva de la sal. Después de estos procesos, la sal ya no puede mezclarse o combinarse con los fluidos del cuerpo humano. Esto invariablemente socava los procesos metabólicos y

químicos más básicos del cuerpo. Las consecuencias más obvias del consumo de sal son la retención de líquidos, la alta presión y problemas en los riñones. La sal refinada todavía se agrega a miles de comidas diferentes. Más del 50% de la población norteamericana sufre de retención de líquidos (la causa principal de la obesidad y el sobrepeso).

Antes de ser producida comercialmente, en comparación cuando era naturalmente cosechada, la sal era considerada como el producto máspreciado sobre la tierra, incluso máspreciado que el oro. En la Era Celta (siglo V a.C.), la sal se utilizaba para tratar los trastornos físicos y mentales, las quemaduras severas y otras enfermedades. Las investigaciones han demostrado que el agua de mar repara el desequilibrio hidro-electrolítico, el cual es un desorden que causa la pérdida de las respuestas inmunológicas, alergias y otros numerosos problemas de salud (para mayores detalles vea el apartado Comer Sal Marina Sin Refinar, capítulo 5). El día de hoy, la sal ha adquirido una mala reputación que ha provocado que la gente le tema, del mismo modo que la gente le teme el colesterol. Muchos médicos advierten a sus pacientes el mantenerse alejados del sodio y las comidas ricas en sodio. Pero el mantener una vida libre de sal también significa el incrementar el riesgo en la deficiencia de minerales y oligoelementos, así como otras numerosas complicaciones.

La sal del mar Céltico es particularmente buena para su consumo porque se extrae de manera natural mediante secado al sol. Si se toma disuelta en agua o se agrega a la humedad de las comidas, tiene efectos profundos y positivos a nivel celular. También se puede usar para limpiar y desintoxicar el tracto gastrointestinal (vea también *Mantener su Colon Limpio*, capítulo 5). Para comprar sal marina sin refinar y sin tratar, vea la "Lista de Proveedores" al final de este libro).

Deshidratación

Hoy día mucha gente sufre de deshidratación sin saberlo. La deshidratación es una condición en la cual las células del cuerpo no reciben la suficiente agua para sus procesos metabólicos básicos. Las células se pueden secar por numerosas razones:

- La falta de consumo de agua (cualquier cantidad menor a 1 litro de agua pura diaria)
- el consumo regular de bebidas que tienen efectos diuréticos, por ejemplo, café, té, refrescos de cola y de sabor, alcohol, incluyendo

cerveza y vino.

- El consumo regular de comidas o sustancias estimulantes como la carne, especias, chocolate, azúcar, tabaco, narcóticos, etc.
- Estrés
- La mayoría de las drogas farmacológicas
- El ejercicio excesivo
- El comer en exceso y el sobrepeso.
- Ver televisión durante muchas horas en el día.

Cualquiera de estos factores tiene un efecto engrosador en la sangre y, por lo tanto, obliga a las células a ceder agua. El agua celular se utiliza para restaurar la delgadez de la sangre. Sin embargo, para evitar la autodestrucción, las células comienzan a retener agua. Esto lo hacen incrementando el grosor de sus membranas. El colesterol, que es una sustancia parecida a la arcilla, ayuda las células rodeándolas y previniendo la pérdida de agua celular. Aún cuando esta medida de emergencia puede lograr que las células conserven agua y que las células se salve en el tiempo inmediato, también reduce la habilidad celular para absorber nueva agua, así como nutrientes que necesita. Parte del agua y los nutrientes no absorbidos se acumulan en los tejidos conectivos que rodean las células, causando la hinchazón del cuerpo y la retención de agua en las piernas, los riñones, la cara, los ojos, los brazos y otras partes. Esto resulta en sobrepeso. Al mismo tiempo, el plasma sanguíneo y los fluidos linfáticos se congestionan y engruesan. La deshidratación también afecta la fluidez natural de la bilis, promoviendo la formación de cálculos biliares.

El té, el café, los refrescos de cola y el chocolate comparten la misma toxina nerviosa (estimulante), la *cafeína*. La cafeína, la cual penetra rápidamente el torrente sanguíneo, dispara una poderosa respuesta inmunológica que ayuda en el contraataque y eliminación de este irritante. Este irritante tóxico estimula las glándulas adrenales, y hasta cierto punto, muchas de las células del cuerpo, para que liberen las hormonas de estrés adrenalina y cortisol en el torrente sanguíneo. El resultante incremento en la energía es también conocido comúnmente como una "respuesta pelear o escapar". Sin embargo, si el consumo de estimulantes continúa regularmente, esta respuesta natural de defensa del cuerpo se vuelve poco efectiva y sobre utilizada. La prácticamente constante secreción de hormonas del estrés, las cuales son compuestos altamente tóxicos en sí mismos, eventualmente altera la química de la sangre y causan daños al sistema inmunológico y nervioso. Se debilitan las futuras respuestas de las defensas y el cuerpo tiende a desarrollar más infecciones y otras

enfermedades.

El incremento en energía experimentado después de tomar una taza de café no es un resultado directo de la cafeína, sino del intento del sistema inmunológico de eliminarla (la cafeína). Un sistema inmunológico sobreactivo e inhibido falla en el suministro de la "energizante" adrenalina y cortisol necesaria para liberar cuerpo de la ácida toxina nerviosa conocida como cafeína. En esta etapa, la gente dice que está "acostumbrada" a un estimulante, como el café. Así que tienden a incrementar su ingesta para sentir los "beneficios". La tan escuchada frase de "me muero por una taza de café" refleja el peligro de esta situación.

Dado que las células del cuerpo tienen que sacrificar continuamente parte de su agua para remover la toxina nerviosa cafeína, el consumo regular de café, té y refrescos de cola provoca que se deshidraten. Por cada taza de té o café que usted bebe, el cuerpo tiene que utilizar de 2-3 tasas de agua solamente para remover los estimulantes, un lujo que no se puede dar. Esto también se aplica a los refrescos, las drogas y otros estimulantes, incluyendo el ver la televisión por muchas horas (vea más sobre este tema en la sección de estilo de vida). Como regla general, todos los estimulantes tienen un fuerte efecto deshidratador en la bilis, la sangre y los jugos digestivos.

Pérdida Rápida de Peso

Las personas con sobrepeso tienen un mayor riesgo para desarrollar cálculos biliares que las personas con un peso promedio. Es un hecho indiscutible que el perder peso trae consigo importantes beneficios a la salud. Mucha gente, por ejemplo, puede normalizar su presión sanguínea, el azúcar en la sangre y el colesterol simplemente bajando de peso.

Sin embargo, el bajar rápidamente de peso con dietas y programas que aconsejan una baja ingesta de calorías al día incrementa el riesgo de formación de cálculos biliares, tanto en el hígado como la vesícula. Algunas dietas bajas en calorías puede no contener la suficiente grasa para permitir que la vesícula obtenga la cantidad suficiente para vaciar su bilis. Una comida o tentempié que contenga aproximadamente 10 gramos (un tercio de onza) de grasa es necesaria para que la vesícula funcione normalmente. Si esto no sucede, la vesícula retiene la bilis, resultando en la formación de piedras.

La obesidad es asociada con el incremento en la secreción de colesterol en los conductos biliares, lo que aumenta el riesgo de desarrollar piedras

de colesterol. Cuando personas obesas atraviesan por programas de pérdida de peso rápido o sustancial siguiendo una dieta desequilibrada, el cuerpo congestionado y desnutrido busca utilizar los nutrientes y las grasas de sus depósitos de reserva. Esto rápidamente eleva el nivel de grasa en la sangre e incrementa el riesgo de formación de cálculos biliares. La repentina formación de cálculos biliares en las personas después de un programa de pérdida rápida de peso, parece ser el resultado del incremento en el colesterol y el decremento de las sales biliares en la bilis.

Los cálculos biliares también son comunes en aquellos pacientes que pierden mucho peso después de una cirugía de derivación gástrica. (En la cirugía de derivación gástrica, se reduce el tamaño del estómago, para evitar que la persona coma en exceso.) Un estudio encontró que más de una tercera parte (38%) de los pacientes que se sometieron a esta cirugía desarrollaron cálculos biliares en una etapa posterior. Los cálculos biliares suelen aparecer en los primeros meses después de la cirugía. Los resultados de las investigaciones, sin embargo, se refieren únicamente a cálculos biliares en la vesícula. El daño hecho al hígado con este procedimiento es probablemente mucho mayor que la simple producción de cálculos biliares en la vesícula.

Si la rápida o sustancial pérdida de peso incrementa el riesgo para desarrollar cálculos biliares, es obvio que este riesgo se reducirá con una pérdida de peso gradual. De hecho, este problema se resuelve cuando los depósitos de desperdicios tóxicos son removidos del cuerpo, incluyendo los cálculos biliares, y se establece una dieta apropiada y un estilo de vida balanceado.⁸ En estos casos, la pérdida de peso no incrementa el riesgo de enfermedades de la vesícula, sino que lo reduce. Al eliminar todas las piedras de su hígado y vesícula, una persona obesa puede mejorar dramáticamente sus funciones digestivas y obtener energía antes que desperdicios. Este enfoque elimina los efectos secundarios dañinos que pueden asociarse con la rápida pérdida de peso.

Dietas Bajas en Grasas

La constante promoción de las dietas bajas en grasas como *las dietas más saludables* puede ser considerada parcialmente responsable del incremento en las enfermedades del hígado y la vesícula en la población del hemisferio occidental. Las comidas altas en proteínas aún siguen siendo anunciadas como las comidas más importantes para proveer vitalidad y fuerza física. Por otra parte, las grasas han sido tildadas como

culpables y causantes de muchas de las enfermedades crónicas de nuestros días. Sin embargo, las grasas en sí mismas no pueden ser consideradas como las causantes de las enfermedades como la arteriosclerosis.

Al principio del siglo 20, los ataques cardíacos eran extremadamente raros en cualquier lugar del mundo. Desde entonces, el consumo per cápita de grasa, se ha mantenido prácticamente igual. Lo que se ha incrementado dramáticamente en las áreas del mundo consideradas más ricas, es el consumo de proteínas, particularmente desde la Segunda Guerra Mundial. El consumo excesivo de comidas proteínicas en las naciones industrializadas ha provocado un número sin precedentes de enfermedades circulatorias y muertes provocadas por ataques cardíacos. En comparación, estos problemas de salud rara vez aparecen en los grupos étnicos que consumen mayormente comidas vegetarianas. De hecho, un reporte publicado por la Asociación Médica Americana dice que una dieta vegetariana puede prevenir el 97% de los casos de trombosis resultante en ataques cardíacos.

A pesar de que una dieta vegetariana balanceada puede contener mayores cantidades de grasas, las grasas no parecen tener ningún efecto negativo en el sistema circulatorio. Por el contrario, el comer proteínas de origen animal en exceso provoca el engrosamiento de los vasos capilares en el hígado, resultando en la formación de cálculos biliares; donde los cálculos biliares reducen la producción de bilis en el hígado. La disminución en las secreciones de bilis reduce la habilidad del cuerpo para digerir las grasas. A muchas personas se les recomienda el disminuir el consumo de grasas para prevenir la indigestión, el aumento de peso y otras incomodidades. Pero esto sólo previene a la vesícula de completamente vaciar su contenido de bilis, lo que conduce a mayores problemas en la digestión de las grasas. Eventualmente, el cuerpo agotara las útiles grasas esenciales y las vitaminas solubles en grasas. Esto hace que el hígado incremente su producción de colesterol, lo que causa que se formen aún más piedras. Entre menor grasa reciba el cuerpo con la comida, peor se vuelve la situación. Dado que las grasas no pueden ser digeridas correctamente, el cuerpo cae en un círculo vicioso, el cual sólo puede ser detenido al remover todos los cálculos biliares del hígado y la vesícula, para después gradualmente incrementar la ingesta de grasa a un nivel normal.

La leche baja en grasas, por ejemplo, puede considerarse como uno de los culpables del inicio de este círculo vicioso. En su estado natural, la leche entera contiene la misma cantidad de grasa requerida para la digestión de las proteínas de la leche. Sin esta cantidad natural de grasa en

la leche, la vesícula no recibe estímulos para liberar la correcta cantidad de bilis que se necesita para digerir las grasas y las vitaminas de la leche. Por lo tanto, las proteínas y grasas permanecen sin digerirse en el tracto gastrointestinal. Las proteínas se descomponen y las grasas se vuelven rancias. Esto lleva a una severa congestión linfática, como se ve usualmente en los bebés que sufren de cólicos intestinales, como resultado de ser alimentados con fórmula. Esto puede ser la causa responsable de la formación de cálculos biliares en el hígado en los niños. Incluso la leche entera de venta en los supermercados tiene un contenido de grasa reducido, ciertamente no el contenido suficiente para que la leche sea digerible por la mayoría de la gente.⁹

2. Drogas Farmacológicas

Terapia de Reemplazo de Hormonas y Pastillas Anticonceptivas

El riesgo para desarrollar cálculos biliares es cuatro veces mayor en las mujeres que en los hombres. Es especialmente mayor en aquellas mujeres que han utilizado o usan pastillas anticonceptivas y reemplazos hormonales. De acuerdo a investigaciones médicas, los contraceptivos orales y otros estrógenos duplican la probabilidad de desarrollo de cálculos biliares en la mujer. El estrógeno, la hormona femenina contenida en las píldoras anticonceptivas y los reemplazos hormonales incrementan el colesterol biliar mientras las contracciones de la vesícula disminuyen. Por lo tanto, este efecto estrógeno pudiera ser no sólo el responsable de causar cálculos biliares en el hígado y la vesícula, sino de muchas otras enfermedades que surgen a partir de la disminución de las funciones del hígado y la vesícula. Las investigaciones médicas también implicaron al *progestrógeno* contenido en los medicamentos utilizados en la TRH en el desarrollo de cálculos biliares.

Las mujeres que atraviesan por la menopausia pueden encontrar alivio a los síntomas a través de una serie de limpiezas hepáticas. Una mejora en el desempeño hepático y un incremento en la producción de bilis, particularmente, puede prevenir y revertir la osteoporosis y otros problemas de los huesos/articulaciones junto con una dieta y un estilo de vida balanceados.

Envenenamiento por Fluoruro

El fluoruro es un químico venenoso que el hígado intenta atrapar en la bilis. Esto resulta en la congestión de los conductos biliares y otras tantas enfermedades. Se agrega fluoruro al 60 por ciento del agua potable en los Estados Unidos y otros países. También se agrega a un amplio número de productos, incluyendo a los productos de soya (soja), pastas de dientes, tabletas, gotas y goma de mascar de fluoruro, té, vacunas, productos domésticos, sal o leche fluoradas, anestésicos, colchones emisores de gases de fluoruro, Teflón y antibióticos. También se encuentra en el aire contaminado y los depósitos acuíferos contaminados. Debido a su alta toxicidad, Bélgica se convirtió el primer país en prohibir los suplementos de fluoruro en agosto del 2002.

Fluorización... "es el fraude más grande que se haya perpetrado y que ha sido perpetrado al más grande número de personas". Profesor y Doctor en microbiología Albert Schatz, descubridor de la estreptomycinina y ganador del Premio Nóbel.

Afortunadamente, el 98 por ciento de los países de Europa Occidental han rechazado la fluorización del agua. Estos países incluyen a Austria, Bélgica, Dinamarca, Finlandia, Francia, Alemania, Italia, Luxemburgo, Los Países Bajos, Noruega y Suecia.

Numerosas investigaciones han demostrado que algunos tumores encontrados en animales de laboratorio pueden atribuirse directamente a la ingesta de fluoruro. Otros estudios en animales han encontrado que el fluoruro se acumula en la glándula pineal e interfiere con la producción de melatonina, hormona que ayuda a regular el arribo de la pubertad, las funciones tiroideas y otros procesos fisiológicos básicos. Se ha demostrado que en los humanos, el fluoruro causa artritis, osteoporosis, fracturas de la cadera, cáncer, infertilidad, enfermedad de Alzheimer y daño cerebral.

Hasta 1960, los doctores europeos usaron el fluoruro para tratar el hipertiroidismo (una tiroides sobre activa). La dosis diaria de fluoruro que la gente recibe en muchas comunidades por medio de la fluorización excede, y con mucho, la dosis de fluoruro que se detectó que deprime a la glándula tiroides. Debido a la fluorización, millones de personas sufren hoy de hipotiroidismo (una tiroides con poca actividad). Este es hoy uno de los problemas médicos más comunes en los Estados Unidos. Al día de hoy, se pueden identificar más de 150 síntomas y asociaciones como consecuencia de hipotiroidismo. Casi todos tienen alguna correlación con los síntomas de envenenamiento por fluoruro. Los síntomas del

hipotiroidismo incluyen la depresión, los mareos, la fatiga, el sobrepeso, dolores musculares y de las articulaciones, pérdida del cabello, migrañas, falta de aliento, problemas gastro-intestinales y menstruales, presión sanguínea desequilibrada, incremento en los niveles de colesterol, alergias, insomnio, ataques de pánico y cambios bruscos del estado de ánimo, la arritmia cardíaca y fallas cardíacas. Hay un gran número de niños y adultos en la India y otros países en vías de desarrollo que están lisiados y con sus dientes destruidos a causa del envenenamiento por fluoruro de la contaminación industrial.

Para ayudar al cuerpo a enfrentarse a las enfermedades causadas por el fluoruro, incluyendo el hipotiroidismo, es muy importante el limpiar los conductos biliares del hígado, evitar los productos que contengan fluoruro y usar un sistema purificador de agua que remueva el fluoruro. La destilación y la ósmosis inversa son métodos efectivos para remover el fluoruro (y otros contaminantes). Es necesario que se comunique con un distribuidor de filtros de agua para encontrar el aparato de filtración que más le convenga.

Se ha comprobado que el boro es un mineral que remueve el fluoruro del cuerpo. La presentación más efectiva es la de boro iónico, y esta disponible en ENIVA, por ejemplo (vea Lista de Proveedores). Una dieta descongestionante según el tipo de cuerpo, hábitos alimenticios y de sueño regulares y un estilo de vida libre de estrés son condiciones esenciales para la recuperación.

Otras Drogas Farmacológicas

Los medicamentos prescritos a personas con el propósito de disminuir la grasa del cuerpo (lípidos), que incluyen *clofibrato* (Atromid-S) o drogas similares para bajar el colesterol, realmente incrementa las concentraciones de colesterol en la bilis y, por lo tanto, resultan en el incremento del riesgo en la producción de cálculos biliares. Estos medicamentos disminuyen las grasas en la sangre, justo lo que están diseñados para lograr. Esto, sin embargo, causa que las células del hígado supongan que el cuerpo se está quedando sin grasas; y por lo tanto, producen más colesterol el cual es secretado hacia los conductos biliares. La composición desequilibrada de la bilis (colesterol excesivo) puede causar cálculos biliares, en ambos el hígado y la vesícula. El *octretide*, una de las nuevas generaciones de drogas “estatinas”, previene que la vesícula se vacíe después de una comida grasosa, manteniendo suficiente bilis

como para crear piedras. Los peligros involucrados en tales tipos de intervenciones médicas son obvios; ciertamente son más serios que el elevar el nivel de grasa en la sangre (contrario a la creencia popular, no hay evidencia científica a la fecha que demuestre que las enfermedades cardíacas son causadas por el alto contenido de grasa en la sangre).

Según diversos estudios publicados en diversos boletines médicos, como el *Lancet* (en Inglaterra), hay ciertos antibióticos que también causan cálculos biliares. Uno de estos es la *ceftriaxona*, la cual se usa para tratar infecciones del tracto respiratorio inferior, infecciones de la piel y del tracto urinario, enfermedades inflamatorias de la pelvis, infecciones de los huesos y articulaciones, y la meningitis.

De manera similar, los medicamentos anti-rechazo administrados a pacientes de transplantes de riñones y del corazón también incrementan la probabilidad en la creación de cálculos biliares. Las *tiazidas*, que son píldoras solubles en agua para controlar la alta presión, pueden provocar mayores enfermedades en la vesícula en aquellos pacientes con cálculos biliares. También, los niños que toman *furosemida* tienen mayores probabilidades de desarrollar cálculos biliares, según investigaciones publicadas en el *Journal of Perinatology*. Y las *prostaglandinas* no tienen una menor cantidad de efectos secundarios.

Todos los medicamentos y drogas son tóxicos por naturaleza y requieren desintoxicación por parte del hígado. Aún así, las funciones inhibidas del hígado permiten que muchos de estos químicos venenosos entren en la bilis. Esto altera el equilibrio natural de sus componentes y resulta en el desarrollo de cálculos biliares en el hígado y la vesícula. Es importante mencionar que los resultados en el apartado anterior se refieren a los cálculos biliares en la vesícula y no revelan la severidad del daño que estos medicamentos causan al hígado en sí mismo. Si las drogas farmacológicas pueden generar algunos cálculos biliares en la vesícula, se puede suponer que producen cientos, sino miles de ellos, en los conductos biliares del hígado. Una y otra vez, yo personalmente, he observado que personas que han tomado medicamentos en el pasado, tienen considerablemente más cálculos biliares que aquéllos que no tomaron alguno. El tratamiento sintomático siempre llega con un precio que pagar; esto es, la inhibición de las funciones básicas del hígado. Es más fácil y más benéfico para el cuerpo el remover todos los cálculos biliares, restaurar los valores sanguíneos normales y mejorar la digestión y remoción de desperdicios, que es suprimir los síntomas de cualquier enfermedad. Los síntomas *no* son la enfermedad, sólo indican que el cuerpo está tratando de salvarse y protegerse. Son la señal de que el

cuerpo necesita atención, ayuda y cuidados.

3. Estilo de Vida

Interrumpiendo el Reloj Biológico

La forma como organizamos y vivimos nuestras vidas tiene un gran impacto en la forma como nuestro cuerpo funciona. La eficiencia y el desempeño del cuerpo dependen de ciertos ritmos biológicos que están predeterminados y en sincronía con los llamados *ritmos circadianos* de la naturaleza. Los ritmos circadianos están íntimamente ligados al movimiento de nuestro planeta alrededor del sol y sobre su eje. También reciben influencia del movimiento de la luna y otros planetas en relación a su posición con la tierra.

Nuestro cuerpo sigue más de 1,000 de estos ritmos de 24 horas. Cada ritmo individual controla el tiempo de un área de las funciones de nuestro cuerpo, incluyendo el ritmo cardíaco, la presión arterial, la temperatura del cuerpo, los niveles de hormonas, la secreción de jugos gástricos y hasta el límite del dolor. Todos estos ritmos están bien coordinados el uno con el otro y son controlados por el "marcapasos" cerebral, conocido como *núcleo supraquiasmático*. Esta área del cerebro regula las descargas de las células nerviosas que aparentemente ajustan el reloj de nuestro ritmo biológico. Si un ritmo de alguna manera se interrumpe, los demás ritmos también se desequilibran. Hay, de hecho, numerosas enfermedades que resultan de interferencias con uno o más de nuestros ritmos biológicos, como resultado de los "errores" en nuestro estilo de vida.

Esa sesión trata de algunas de las "desviaciones" más comunes y que particularmente afectan el funcionamiento del hígado y la vesícula. Al sintonizar su rutina diaria al horario natural de su cuerpo, usted puede ayudar al cuerpo en su esfuerzo para alimentar, limpiar y aliviarse a sí mismo. Además, usted también puede prevenir que nuevos problemas de salud surjan en el futuro.

Los Ciclos Naturales Dormir/Despertar

Nuestros ciclos naturales dormir/despertar y los procesos básicos del

cuerpo son regulados por el día y la noche. La llegada de la luz del día provoca la descarga de poderosas hormonas (*glucocorticoides*), de los cuales los principales son el *cortisol* y la *corticosterona*. Su secreción tiene una marcada variación circadiana. Estas hormonas regulan algunas de las más importantes funciones en el cuerpo, incluyendo el metabolismo, el nivel de azúcar en la sangre y las respuestas inmunológicas. Los niveles máximos aparecen entre las 4 y las 8 de la mañana, y gradualmente disminuyen a medida que el día continúa. El nivel mínimo se encuentra entre la medianoche y las tres de la mañana.

Las personas cambian su horario dormir/despertar diario natural de diversas formas. El punto máximo del ciclo de cortisol cambia si, por ejemplo, usted regularmente se duerme después de la medianoche, en vez de hacerlo antes de las 10 de la noche, y/o se levanta por la mañana después de las 8 o 9 de la mañana, en lugar de hacerlo con el sol, alrededor de las seis de la mañana. Este cambio en el horario hormonal puede crear condiciones caóticas en el cuerpo. Los materiales de desecho que se han acumulado en el recto y en la vejiga durante la noche, y que normalmente están destinados a ser eliminados entre las seis y las ocho de la mañana, son retenidos parcialmente y reabsorbidos. Cuando se interrumpe su ciclo natural dormir/despertar, los ritmos biológicos del cuerpo pierdan sincronía con aquellos regulados por la oscuridad/luz. Esto lleva a varios tipos de problemas, incluyendo enfermedades crónicas del hígado, del corazón y respiratorias.

Un ciclo alterado de cortisol también puede provocar severos problemas de salud. Se ha determinado que la mayoría de los infartos y ataques cardíacos ocurren mayormente por la mañana que a cualquier otra hora del día. Los coágulos de sangre se forman más rápidamente alrededor de las ocho de la mañana. La presión sanguínea también se eleva por la mañana y se mantiene elevada hasta la tarde. Alrededor de las seis de la tarde, comienza a bajar, llegando a su punto mínimo durante la noche. Para ayudar a los ritmos hormonales y circulatorios básicos en el cuerpo, es, por lo tanto, mejor irse a dormir temprano (antes de las 10 de la noche) y levantarse no más tarde que el sol (idealmente alrededor de las 6AM). [Nota: estos horarios cambian con la estación. Durante el invierno podemos necesitar un poco más de sueño; en el verano podemos necesitar un poco menos.]

Una de las más poderosas hormonas de la *glándula pineal* es el neurotransmisor *melatonina*. La secreción de melatonina comienza entre las 9:30-10:30PM (dependiendo de la edad), induciendo el sueño. Alcanza sus niveles máximos entre la 1-2AM y baja a sus niveles mínimos al

mediodía. La glándula pineal controla la reproducción, el sueño y la actividad motora, la presión arterial, el sistema inmunológico, las glándulas pituitaria y tiroideas, el crecimiento celular, la temperatura del cuerpo y otras funciones vitales. Todas estas dependen del ciclo regular de la melatonina, el cual puede ser interrumpido al dormir tarde o trabajar turnos nocturnos.

El cerebro también sintetiza la *serotonina*, el cual es un neurotransmisor muy importante relacionado con nuestro estado de salud física y emocional. Afecta los ritmos del día y de la noche, la conducta sexual, la memoria, el apetito, los impulsos, el miedo e incluso las tendencias suicidas. A diferencia de la melatonina, la serotonina se incrementa con la luz del día; el ejercicio físico y el azúcar también la estimulan. Si usted se levanta tarde por la mañana, la resultante falta exposición a una cantidad suficiente de luz reduce sus niveles de serotonina durante el día. Dado que la melatonina es un producto resultante de la serotonina, esto también disminuye los niveles de melatonina durante la noche.

Cualquier desviación del ritmo circadiano causa secreciones anormales de las hormonas del cerebro -melatonina y serotonina. Esto, a su vez, resulta en ritmos biológicos desequilibrados, los cuales pueden alterar el funcionamiento armonioso del organismo entero, incluyendo el metabolismo y el equilibrio endocrino. Repentinamente, nos podemos sentir "fuera de sincronía" y volvernos susceptibles a una variedad de desórdenes, que van desde un dolor de cabeza y la depresión, hasta la aparición de tumores.

La producción de hormonas de crecimiento, las cuales estimulan el crecimiento de los niños, y que ayudará a mantener los tejidos conectivos y los músculos en los adultos, también dependen de los correctos ciclos de sueño. El sueño provoca la producción de las hormonas del crecimiento. La secreción máxima llega alrededor de las 11PM, en el supuesto de que usted se duerma antes de las 10PM. Este corto período coincide con la pernocta sin sueño, también conocido como "el sueño reparador". Es durante este tiempo que el cuerpo se limpia, se repara y se rejuvenece. Si a usted le falta sueño, la producción de hormonas del crecimiento disminuye dramáticamente. Las personas que trabajan los turnos nocturnos tienen una mayor incidencia de insomnio, infertilidad, enfermedades cardiovasculares y problemas estomacales. También durante la noche, el desempeño cae y las tasas de accidentes se incrementan.

Horarios Naturales de Comidas

La Ayurveda, o *Ciencia de la Vida*, declaró hace miles de años que, para poder mantener la salud física y emocional, el cuerpo debe ser alimentado de acuerdo a un horario natural. Como muchas otras funciones en el cuerpo, el proceso digestivo también se controla por ritmos circadianos. La secreción de bilis y otros jugos gástricos llegan a su nivel máximo el mediodía, llegando a su punto mínimo durante la noche. Por esta razón, es mejor hacer la comida más grande al mediodía y sólo ingerir comidas ligeras en el desayuno y la cena. Esto permite que el cuerpo digiera la comida correctamente, así como que absorba la cantidad apropiada de los nutrientes necesarios para el mantenimiento de las funciones del cuerpo. Para evitar el interferir con la secreción de los jugos gástricos a la hora del almuerzo, se recomienda no desayunar después de las 8AM. La comida vespertina se digiere con mayor eficacia si se come antes de las 6PM-7PM.

Cualquier interrupción de este ciclo durante mucho tiempo, ya sea como resultado de hábitos irregulares de alimentación o un mayor énfasis en las comidas vespertinas o el desayuno, resulta en la acumulación de comidas sin digerir, y congestión sanguínea y linfática. Esto también altera nuestro instinto natural. Si éste estuviera completamente despierto y desarrollado, nosotros nos inclinaríamos a comer solamente aquellas comidas que fueran adecuadas para nuestro tipo de cuerpo, así como comerlas en el mejor momento para digerirlas. Una de las principales causas de formación de cálculos biliares es la acumulación de comidas digeridas incorrectamente en el tracto intestinal. El tener un horario de comidas irregular, o el tener comidas sustanciales en las horas del día cuando el cuerpo no está preparado para producir las cantidades apropiadas de jugos gástricos, genera más desechos de los que el cuerpo puede eliminar (vea Desórdenes del Sistema Digestivo, capítulo 1).

4. Causas Diversas

Ver Televisión por Muchas Horas

Las investigaciones han demostrado que ver televisión puede incrementar dramáticamente la producción de colesterol en el cuerpo. El colesterol es también una hormona del estrés que se incrementa durante la

tensión física o mental. El estrés de la televisión se presenta especialmente en los niños, quienes pueden experimentar un incremento de hasta el 300% del colesterol en las pocas horas que vieron televisión. Estas excesivas secreciones de colesterol altera la composición de la bilis, lo cual produce cálculos biliares en el hígado.

El ver televisión es un gran reto para el cerebro. La capacidad del cerebro no es suficiente para procesar el flujo de estímulos que emanan del exorbitante número de cuadros cambiantes en el televisor cada segundo. El estrés resultante y la tensión cobran su cuota. La presión arterial se incrementa para ayudar al transporte de oxígeno, glucosa, colesterol, vitaminas y otros nutrientes por todo el cuerpo, incluyendo el cerebro. Todo esto se consume rápidamente por el trabajo cerebral. Si a esto se le agrega la tensión asociada con el contenido de algunos programas -la violencia, el suspenso y el ruido de balazos, autos, gritos, etc.-las glándulas adrenales responden con dosis de adrenalina para preparar al cuerpo para una respuesta pelear o huir. Esta respuesta al estrés, constriñe los conductos sanguíneos, ya sean grandes o pequeños, en el cuerpo, causando una escasez de agua, azúcar y otros nutrientes en las células.

Puede haber varios tipos de síntomas resultantes de este efecto. Usted puede sentirse cansado, exhausto, con rigidez en el cuello y en los hombros, sediento, letárgico, deprimido, y hasta demasiado cansado para dormir. Esta comprobado que el estrés dispara la producción de colesterol en el cuerpo. Dado que el colesterol es el ingrediente básico de las hormonas del estrés, las situaciones de estrés usan grandes cantidades de colesterol para producir estas hormonas. Para reponer la pérdida de colesterol, el hígado incrementa su propia producción de este preciado compuesto. Si el cuerpo no se preocupara por incrementar los niveles de colesterol durante estos estresantes encuentros, ya hubiera millones de "muertes por televisión". Sin embargo, la respuesta al estrés viene con un número de efectos secundarios, uno de los cuales es la creación de cálculos biliares.

Estrés Emocional

Un estilo de vida estresante puede alterar la flora natural (población bacteriana) de la bilis, causando la formación de cálculos biliares en el hígado. Una de los principales factores causantes de estrés en la vida es el no tener es suficiente tiempo para uno mismo. Si usted no se da suficiente tiempo para usted mismo, se comenzará a sentir presionado. La presión

continúa causando frustración, y la frustración eventualmente se convierte en ira. La ira es un indicador serio de estrés. La ira tiene un efecto agotador en el cuerpo y puede ser medido por las cantidades de adrenalina y noradrenalina secretadas hacia el torrente sanguíneo por las glándulas adrenales. En situaciones de estrés o excitación, estas hormonas incrementan el ritmo de fuerza de los latidos cardíacos, elevan la presión arterial y constriñen los conductos sanguíneos en las glándulas excretoras del sistema digestivo. Además, restringen el flujo de jugos digestivos, incluyendo los jugos gástricos y la bilis, retrasa el movimiento y la absorción de comida, inhiben la eliminación de la orina y las heces fecales. Cuando la comida no fue digerida correctamente, se previene que grandes cantidades de desecho salgan del cuerpo través de los órganos excretores, todas las partes del cuerpo se ven afectadas, incluyendo el hígado y la vesícula. Esta congestión, resultante de la respuesta al estrés, da origen a gran incomodidad a nivel celular y se siente como una alteración emocional. El estrés crónico, o mejor dicho, la inhabilidad para manejar el estrés, surge como responsable del 85-95% de todas las enfermedades. A esto se le llama comúnmente enfermedades sicosomáticas. Las obstrucciones resultantes del estrés, no sólo requieren una profunda limpieza física, como la del hígado, el colon y los riñones, sino también un nuevo enfoque que detone el relajamiento.¹⁰

Durante el relajamiento, el cuerpo, la mente y las emociones operan de tal manera que apoyan y aumentan las funciones del cuerpo. Los vasos sanguíneos constreñidos nuevamente se expanden, los jugos digestivos fluyen nuevamente, las hormonas se equilibran y los desechos son fácilmente eliminados. Por lo tanto, el mejor antídoto para el estrés y sus efectos dañinos son los métodos de relajación, como la meditación, yoga, salir a la naturaleza, jugar con niños o mascotas, tocar algún instrumento o escuchar música, etc. Para soportar el ritmo de la vida moderna y darle al sistema nervioso tiempo suficiente para relajarse y liberar cualquier tensión acumulada, es muy importante el pasar por lo menos una hora del día sólo, preferentemente en silencio.

Si usted ha tenido periodos de mucho estrés en su vida, como actualmente tiene dificultades para calmarse y relajarse, la limpieza hepática le beneficiará. El tener cálculos biliares en el hígado es, en sí mismo, una las principales causas de las respuestas constantes al estrés en el cuerpo. Al eliminar estas piedras, usted se sentirá tranquilo y relajado de manera natural. Puede también descubrir que ya con un hígado limpio, sentirá menos ira o incomodidad sobre ciertas situaciones, otras personas o usted mismo, independientemente de las circunstancias.¹¹

Tratamientos Convencionales Para Tratar los Cálculos Biliares

Los tratamientos convencionales para tratar los cálculos biliares intentan ya sea disolver los cálculos biliares en la vesícula, o remover la vesícula con cirugía. Sin embargo, esos tratamientos no tienen ningún efecto en las grandes cantidades de piedras que están congestionando los conductos biliares del hígado. Quisiera enfatizar en este punto que todas las personas que tienen cálculos biliares en la vesícula tienen muchos más en el hígado. El remover la vesícula o sus piedras no incrementa sustancialmente el flujo de bilis, porque las piedras que están alojadas en los conductos biliares del hígado continúan deteniendo flujo de bilis. Aún en el caso de una cirugía para remover la vesícula, la situación continúa siendo problemática para el cuerpo. Dado que el instrumento de bombeo de la bilis (vesícula) ha sido removido, la poca bilis que esta disponible desde el hígado fluye a cuentagotas. Así que, el flujo descontrolado de bilis al tracto intestinal continúa siendo una causa de severos problemas con la digestión y la absorción de comida, especialmente si ésta contiene grasas. El resultado es una creciente cantidad de desechos tóxicos que se acumulan en el tracto intestinal y sistema linfático. La restricción en las habilidades para digerir y asimilar las grasas estimula a las células hepáticas para incrementar la producción de colesterol. El efecto secundario que surge de esta maniobra de emergencia del cuerpo es la generación de más cálculos biliares en los conductos biliares del hígado. Por lo tanto, el remover la vesícula no es la solución para aliviar los problemas digestivos, sino que se vuelve una causa de mayores y más severas complicaciones en el cuerpo, como el cáncer y las enfermedades cardíacas.

Cualquier tratamiento de la vesícula, sin importar lo avanzado o sofisticado que sea, puede ser considerado como una gota en el océano, porque no elimina el problema principal, que es la congestión de los conductos biliares con cientos o miles de cálculos biliares en el hígado.

La medicina convencional ofrece tres principales enfoques para tratar los cálculos biliares:

1. Disolución de Cálculos Biliares

Para pacientes con síntomas leves o de poca frecuencia, o para aquéllos que no desean una cirugía, existen medicamentos disponibles que aseguran poder disolver los cálculos biliares. Al principio, el gradualmente disolver los cálculos biliares con medicamentos que contienen sales biliares (terapia oral de disolución) parece una buena idea. Los medicamentos se consumen en forma de tabletas durante 12 meses, lo que puede provocar una disminución en los niveles de colesterol en la bilis. Sin embargo no hay garantía de ello. Según el *British Medical Journal*, el uso de sales biliares tiene un porcentaje de error tan alto como un 50%. Además, muchos pacientes "exitosos" simplemente no experimentan la disolución completa de los cálculos biliares en su vesícula. Otros agentes disolventes, como el *metil ter-butil éter*, no ofrecen mayores ventajas sobre las sales biliares. Los tratamientos no exitosos pueden resultar en cirugías.

Recientemente, los solventes se han instilado directamente a la vesícula, a través de un pequeño catéter colocado en la piel. Se ha comprobado que este método es efectivo en la disolución de las piedras de colesterol, pero no resuelve el problema mayor-la acumulación de cálculos biliares en el hígado. Todavía no existe la suficiente evidencia científica para determinar los efectos secundarios resultantes de este tratamiento.

2. Ondas de choque

Otra alternativa la cirugía es la *litotripsia*, la cual es una técnica donde los cálculos biliares son literalmente golpeados por una serie de ondas de choque. En un reporte del *Lancet* (un prestigiado boletín médico inglés) en 1993, se determinó que esta terapia tiene serias complicaciones porque puede provocar daños en los riñones y elevar la presión arterial. Ambos efectos secundarios pueden contribuir al incremento en el número de cálculos biliares en el hígado (vea *Desórdenes de los Sistemas Circulatorio y Urinario*, capítulo 1).

Además, este procedimiento, en el cual los cálculos biliares son fragmentados a través de ondas de choque, deja residuos tóxicos de los cálculos biliares los cuáles pueden rápidamente convertirse en tierra fértil donde se desarrolle bacteria dañina y parásitos y, por lo tanto, infecciones en el cuerpo. Estudios recientes han confirmado que la mayoría de los pacientes bajo este tipo de tratamiento experimentan sangrado interno,

desde una pequeña hemorragia hasta una gran pérdida de sangre que requiere de transfusiones sanguíneas. Este tratamiento tiene también una alta tasa de recurrencia de piedras.

3. Cirugía

En 1991, 600,000 estadounidenses se sometieron a cirugía para remover la vesícula. Desde entonces, el número se ha incrementado constantemente. Una operación de la vesícula cuesta entre \$8,000 y \$10,000 dólares y toma entre 40 y 45 min. con una laparoscopia. Mientras la cirugía de vesícula abierta –colecistectomía- es aún frecuentemente utilizada para pacientes con dolor frecuente o severo, o tienen un historial de *colecistitis*, la colecistectomía laparoscópica se ha convertido en la técnica quirúrgica más utilizada. Con la cirugía tradicional, la vesícula se remueve a través de una técnica de cirugía abierta que requiere una incisión en la piel y anestesia general. Durante la colecistectomía laparoscópica, también llamada "operación de cerraduras", la vesícula llena de piedras se jala literalmente a través de una pequeña incisión en el abdomen. Algunas veces, la colecistectomía abierta se requiere cuando la operación laparoscópica no es útil.

Con la laparoscopia, los pacientes parecen recuperarse mucho más rápido y por lo general salen del hospital y regresan a sus actividades regulares en pocos días. Sin embargo, desde su introducción, este tratamiento "curita o tirita" de la vesícula ha provocado que muchos pacientes se sometan a un operación de la vesícula sin necesidad; esto es, para eliminar algunos síntomas de incomodidad persistentes en el paciente.

Además de no tener ningún efecto en la tasa de mortalidad general de las enfermedades de la vesícula, la cirugía laparoscópica tiene sus riesgos. Tanto como el 10% de los pacientes salen de la cirugía con piedras aún alojados en los conductos biliares, de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos (Nota: los conductos biliares a los que referimos en esta sección no son los conductos biliares del hígado). Según el boletín Mayo Health Oasis (un boletín de la famosa Clínica Mayo), otros riesgos incluyen los cálculos biliares perdidos en la cavidad peritoneal, la adhesión abdominal y posiblemente una *endocarditis* infecciosa. Y según el *New England Journal of Medicine*, este procedimiento puede causar hemorragias, inflamación del páncreas -una condición potencialmente fatal-y perforación de la pared del duodeno.

También puede haber daños y succión de los conductos biliares, así como filtraciones de bilis al abdomen, incrementando la posibilidad de desarrollar una infección severa. Aproximadamente 1 de 100 pacientes se exponen al riesgo de morir en este tipo de operación.

Las heridas de los conductos biliares se han incrementado dramáticamente como resultado del uso de la cirugía laparoscópica. En Ontario, Canadá, donde el 86% de las operaciones de vesícula se hacen de esta forma, el número de heridas a los conductos biliares se ha incrementado en un 305% desde que este método se convirtió en el estándar.

En cierto número de pacientes, los cálculos biliares se alojan en el conducto biliar común (el principal conducto biliar que lleva al duodeno). En algunos casos, el remover la vesícula no alivia los síntomas de los cálculos biliares. Para mejorar su situación, un tubo flexible se coloca en la boca y se avanza hasta el punto donde la bilis común entra al duodeno. Con este procedimiento, se dilata la apertura del conducto biliar y las piedras son arrojadas al intestino delgado. Desafortunadamente, muchas de estas piedras se alojan en el intestino delgado o grueso, convirtiéndose en una fuente constante de infección intestinal o problemas similares.

Conclusión

Ninguno de los procedimientos mencionados anteriormente se refiere a la *causa* de las enfermedades de la vesícula. De hecho, contribuyen a continuar la irrupción de los procesos digestivos y eliminativos del cuerpo. El alivio de corto plazo que un paciente pudiera sentir después de que se le haya removido la vesícula pudieran confundir al paciente y hacerle creer que ha sido curado. Sin embargo, la verdad es que la continua o, incluso, una empeorada interrupción de las secreciones de bilis en el hígado puede contribuir al desarrollo de problemas de salud más severos que las enfermedades de la vesícula.

El siguiente capítulo describe un procedimiento simple, pero que de manera efectiva, segura e indolora remueve no sólo los cálculos de la vesícula o los conductos biliares, sino, y más importante, los cientos y miles de cálculos en el hígado. Es extremadamente desafortunado que a millones de personas se les haya removido su vesícula de manera innecesaria, o que hayan perdido la vida a consecuencia de enfermedades del hígado o la vesícula. Afortunadamente existe un método simple, barato y sin riesgos para que cada persona restaure de manera natural el hígado y la vesícula para prevenir futuras enfermedades.

Capítulo 4

La Limpieza Hepática

El limpiar el hígado y la vesícula y remover los cálculos biliares es uno de los más importantes y poderosos eventos en la mejora de su salud. La limpieza del hígado requiere de seis días de preparación, seguido de las entre 16 y 20 horas que dura la limpieza, propiamente hablando. Para remover los cálculos biliares, necesitará los siguientes objetos:

Jugo de manzana	Seis recipientes de un litro (32 onzas).
Sales de Epsom *	4 cucharadas soperas disueltas en tres vasos de agua de 8 onzas. **
Aceite de Oliva Virgen	Medio Vaso (4 onzas).
Toronja fresca (de preferencia rosada), o una combinación de limones y naranjas frescas ***	Suficientes para exprimir dos tercios de vaso de jugo.
2 Frascos de una pinta, uno con tapa	

Nota: * Busque aquellas Sales de Epsom (epsomita) “orales” (en países de habla alemana, se les conoce como “Bittersalz”. Para quienes viven en los Estados Unidos, las puede encontrar en las farmacias Rite Aid o en cualquier tienda de productos naturistas. Algunos empaques las describen como un laxante natural.)

** He seleccionado la palabra “vaso” en lugar de “taza” como unidad de medición, para evitar la confusión de lo que “taza” significa en diferentes países.

*** Si no tolera el jugo de toronja o si le provoca náuseas, puede usar partes iguales de jugos de limón y naranja recién exprimidos. El efecto es el mismo con cualquier opción.

Preparación

▪ **Tome un litro (32 onzas) de jugo de manzana diariamente durante un período de seis días.** (Puede tomar más jugo si le sienta bien). El ácido málico en el jugo de manzana suaviza los cálculos biliares y facilita su paso por los conductos biliares. El jugo de manzana tiene un fuerte efecto limpiador. Personas sensibles pueden sentir hinchazón y, ocasionalmente, diarrea, durante los primeros días. Gran parte de la diarrea será bilis estancada y desechada por el hígado y la vesícula (de fácil reconocimiento debido a su tonalidad café y amarilla). El efecto fermentador del jugo ayuda a que los conductos biliares se expandan. Si esto se torna incómodo, puede agregar agua al jugo de manzana. Beba el jugo lentamente durante todo el día, entre comidas (evite tomar el jugo durante, justo antes o hasta dos horas después de las comidas y por la noche). Esto, además de su consumo diario de agua. **Nota:** sería preferible que utilizara jugo de manzana orgánico, a pesar de que para los fines de la limpieza, cualquier tipo de jugo de manzana comercial, concentrado de manzana o sidra funciona bien. Sería conveniente que se enjuagara la boca con bicarbonato de sodio o que se cepille los dientes varias veces durante el día, para que el ácido del jugo no dañe sus dientes. [En caso de que sea alérgico o intolerante al jugo de manzana, refiérase a las otras opciones explicadas en la sección *Dificultades con la limpieza*, al final de este capítulo].

▪ **Recomendaciones de dieta:** Durante toda la semana de preparación y limpieza evite tomar alimentos o bebidas frías o congeladas; ya que enfrían al hígado y minimizan la efectividad de la limpieza. Todas las comidas y bebidas deberán ser calientes o, por lo menos, estar a temperatura ambiente. Para ayudar al hígado a prepararse para la descarga principal, trate de evitar comidas de origen animal, productos lácteos y comidas fritas. Aparte de esto, coma normalmente, pero evite comer de más.

▪ **La mejor hora para la limpieza:** El segmento principal y final de la limpieza hepática se lleva a cabo durante un fin de semana, cuando usted no se encuentre bajo presión y tenga tiempo suficiente para descansar. A pesar de que la limpieza es efectiva en cualquier momento del mes, de preferencia deberá coincidir con un día que se encuentre entre luna llena y luna nueva. El periodo de 5-6 días antes de la limpieza puede comenzar 5-6 días antes de la luna llena.

▪ **Si toma algún medicamento:** Durante la limpieza hepática, evite tomar cualquier medicamento, vitaminas o suplementos que no sean

absolutamente necesarios. Es importante no darle al hígado labores extra que puedan interferir con su esfuerzo de limpieza.

- **Asegúrese de limpiar su colon antes y después de cada limpieza hepática:** El tener evacuaciones con regularidad no significa que sus intestinos se encuentran libres de obstrucciones. La limpieza del colon, ya sea unos días antes o, idealmente, en el sexto día de preparación, ayuda a prevenir o minimizar cualquier incomodidad o náusea que pueda surgir durante la descarga hepática. Previene el reflujo de la mezcla de aceites o productos de desecho del tracto intestinal. También asiste al cuerpo en la rápida eliminación de cálculos biliares. La irrigación colónica (o hidroterapia del colon) es el método más sencillo y rápido para preparar al colon para una limpieza hepática. El segundo método de preferencia es con el producto Colema board (mayor información en *Manteniendo su colon limpio*, en el Capítulo 5).

- **Lo que necesita hacer al sexto día de tomar el jugo de manzana:** Si siente hambre por la mañana, coma un desayuno ligero, como cereal caliente; avena sería la opción ideal. Evite el azúcar u otros edulcorantes, especias, leche, mantecas y mantequillas, aceites, yogurt, queso, jamón, huevos, nueces, pasteles, cereales fríos, etc. Puede consumir frutas y jugos de frutas. Para el almuerzo, coma vegetales al vapor con arroz blanco (de preferencia arroz Basmati) y use un poco de sal no refinada de mar o de roca. Repitiendo, no coma comidas proteínicas, mantequillas o aceite, ya que puede sentirse mal durante la limpieza. No coma o beba (salvo agua) después de las 2 PM, de lo contrario, ¡se arriesga a no arrojar ninguna piedra! Siga exactamente los tiempos descritos a continuación para obtener el mayor beneficio de la descarga hepática.

El Proceso de Limpieza

Noche

6:00 PM: Agregue cuatro cucharadas soperas de Sales de Epsom (sulfato de magnesio) a tres vasos de 8 onzas de agua filtrada en una jarra. Esto prepara cuatro porciones de $\frac{3}{4}$ de vaso cada una. Tome su primera porción ahora. Puede tomar un par de tragos de agua después para deshacerse del sabor amargo en la boca o agregue un poco de limón para mejorar el sabor. Algunas personas lo toman con un popote largo de plástico para evitar las papilas gustativas de la lengua. Es recomendable

que se cepille sus dientes o que enjuague su boca con bicarbonato de sodio. Una de las principales acciones de las Sales de Epsom es el dilatar (ensanchar) los conductos biliares, facilitando el paso de las piedras. También, limpia cualquier desecho que pudiera obstruir el paso de las piedras.

8:00 PM: Beba su segunda porción (3/4 de vaso) de Sales de Epsom.

09:30 PM: Si para esta hora, usted no ha evacuado y no realizó una limpieza del colon dentro de las pasadas 24 horas, aplíquese un enema de agua; esto desencadenará una serie de evacuaciones.¹²

09:45: Lave bien las toronjas (o limones y naranjas). Exprímalas con la mano y retire la pulpa. Necesitará $\frac{3}{4}$ de vaso de jugo. Vacíe el jugo y $\frac{1}{2}$ vaso de aceite de oliva en el frasco. Cierre el frasco y agite fuertemente, aproximadamente 20 veces o hasta que la solución se vea acuosa o aguada. Idealmente, usted debería tomarse esta mezcla a las 10:00 PM, pero si cree que necesita ir al baño un par de veces más, puede retrasarse hasta 10 minutos.

10:00 PM: Permanezca de pie al lado de su cama (no debe sentarse) y beba la mezcla, pura, de preferencia. Hay quienes prefieren tomarla con un popote. Si es necesario, tome un poco de miel entre tragos, para ayudar a tragar la mezcla. Sin embargo, la mayoría de la gente no tiene problema en tomar la mezcla pura. No se tarde más de cinco minutos para hacerlo (solo los mayores o débiles pueden tardarse más).

¡ACUÉSTESE INMEDIATAMENTE! ¡Esto es esencial para ayudar a que los cálculos se suelten! Apague las luces y acuéstese boca arriba con una o dos almohadas para levantarlo un poco. Su cabeza debe estar a una altura mayor a la del abdomen. Si esto es incómodo, acuéstese sobre su lado derecho, con las rodillas dobladas hacia su cabeza. **¡Permanezca en esta posición por lo menos durante 20 minutos y trate de no hablar!** Fije su atención en su hígado. Usted puede sentir las piedras moviéndose a través de los conductos biliares como si fueran canicas. No sentirá ningún dolor porque el magnesio de las Sales de Epsom mantiene los conductos biliares abiertos y relajados, y la bilis secretada junto con las piedras mantiene los conductos lubricados (lo cual es distinto a un ataque de dolor de la vesícula, donde el magnesio y la bilis no están presentes). Si puede, trate de dormir.

Si durante la noche siente la necesidad de evacuar, hágalo. Verifique si ya hay algunas pequeñas piedras (de color verde chícharo o café claro) flotando en el sanitario. Puede sentir náuseas durante la noche y/o en las tempranas horas de la mañana. Esto se debe principalmente a un repentino y fuerte desecho de cálculos y toxinas del hígado y la vesícula, empujando la mezcla de aceite hacia el estómago. Las náuseas pasarán durante la mañana.

La Mañana Siguiende

6:00-6:30 AM: Al despertarse, pero no antes de las 6 de la mañana, beba su tercer vaso de sales de Epsom (si siente demasiada sed, beba un vaso de agua tibia o a temperatura ambiente antes de tomar las sales). Descanse, lea o medite. Si se siente con sueño, regrese a la cama, pero es preferible que el cuerpo permanezca en posición vertical. La mayoría de la gente se siente absolutamente bien y prefiere hacer ejercicios ligeros, como Yoga.

8:00-8:30 AM: Beba su cuarto y último vaso de sales de Epsom.

10:00-10:30 AM: Usted puede beber jugo fresco en este momento. Media hora después, usted puede comer una o dos piezas de fruta fresca. Una hora más tarde usted podrá ingerir alimentos regulares (pero solo ligeramente). Por la tarde o a la mañana siguiente, usted regresará a la normalidad, y comenzará a sentir las primeras señales de mejora. Continúe ingiriendo comidas ligeras durante los siguientes días. Recuerde, su hígado y vesícula acaban de pasar por una cirugía mayor, aunque sin los dañinos efectos secundarios.

Los Resultados Que Puede Esperar

Durante la mañana y, quizás, por la tarde después de la limpieza, usted tendrá un número de evacuaciones aguadas. Estas consisten inicialmente de cálculos mezclados con residuos de comida, y después, simplemente piedras mezcladas con agua. La mayoría de los cálculos serán de color verde chícharo y flotarán en el sanitario debido a su composición, principalmente de compuestos de bilis (vea la **Figura 13a**). Las piedras serán de diferentes tonalidades de verde y pueden ser de colores brillantes

y relucientes, como piedras preciosas. Sólo la bilis del hígado puede provocar el color verde. Los cálculos vienen en todos tamaños, colores y formas. Las piedras de color más claro son las más recientes. Las piedras negruscas son las más antiguas. Algunas son del tamaño de un chícharo o más pequeñas, y otras, tan grandes como dos o tres centímetros de diámetro (aproximadamente una pulgada). Puede haber docenas y, algunas veces, cientos de piedras (de diferentes tamaños y colores) saliendo al mismo tiempo (vea la **Figura 13b**). También busque las piedras de color café claro o blanco. Algunas de las piedras color café o blanco pueden hundirse hasta el fondo con las heces. Son cálculos calcificadas que fueron eliminados de la vesícula con solo pequeños rastros de colesterol (vea **Figura 13c**). Todas las piedras verdes y amarillas son tan suaves como la arcilla, gracias a la acción del jugo de manzana.

También encontrará una capa de paja o “espuma” flotando en el sanitario. La espuma consiste de millones de diminutos cristales puntiagudos de colesterol, lo cual puede fácilmente rasgar los pequeños conductos biliares. El desecharlos es igualmente importante.

Trate de hacer una estimación de la cantidad de piedras que pudiera haber eliminado. Para permanentemente curar la bursitis, los dolores de espalda, las alergias u otros problemas de salud, y para prevenir la aparición de otras enfermedades, usted necesitará remover **todas** las piedras. Esto puede requerir por lo menos seis limpiezas, las cuales pueden llevarse a cabo en periodos de dos o tres semanas, o mensualmente (no lo haga con mayor frecuencia que esto). Si usted no puede hacer las limpiezas con esta frecuencia, puede darse más tiempo entre limpiezas. Lo importante es que recuerde que una vez que haya comenzado a limpiar el hígado, debe continuar haciéndolo hasta que ya no salgan piedras. El dejar la limpieza a medias por un periodo prolongado de tiempo (tres o más meses) puede causar una mayor incomodidad que el no haber hecho la limpieza del todo.

El hígado, como tal, comenzará a funcionar eficientemente pronto después de la primera limpieza y usted comenzará a notar una mejora repentina, algunas veces, a las pocas horas. Los dolores disminuirán, la energía aumentará y su claridad mental se mejorará considerablemente.

Sin embargo, a los pocos días, las piedras en el fondo del hígado se habrán trasladado al frente hacia los dos principales conductos biliares que salen del hígado, lo que puede causar que algunos de los viejos síntomas de incomodidad regresen. De hecho, puede llegar a sentirse decepcionado porque la recuperación parece durar poco tiempo. Pero todo esto muestra que aun quedan piedras, y que estas se encuentran listas para ser

removidas con la siguiente ronda de limpieza. A pesar de esto, la respuesta de auto-reparación y limpieza del hígado se habrán incrementado significativamente, dándole un alto grado de efectividad a este importantísimo órgano del cuerpo.



Figura 13a: Cálculos biliares de color verde.

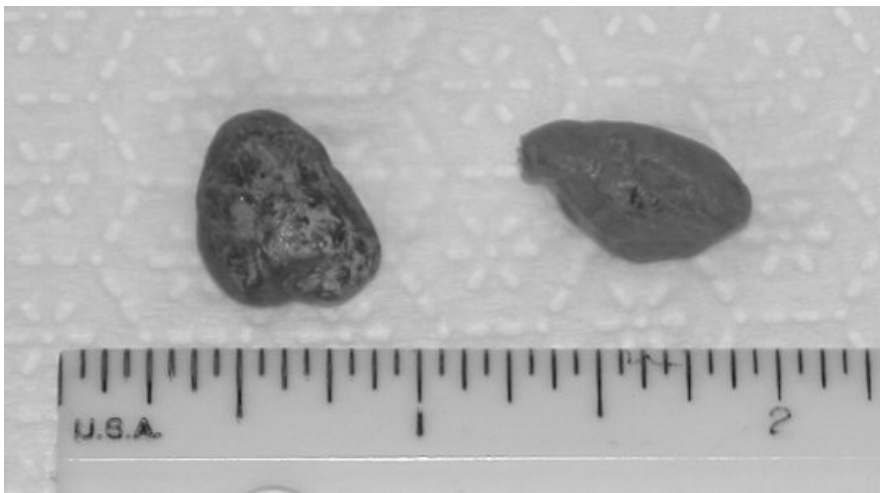




Figura 13b: Varios tipos de cálculos biliares

Mientras existan algunas pequeñas piedras moviéndose por los miles de pequeños conductos biliares hacia los cientos de conductos biliares más grandes, estos pueden combinarse para formar piedras más grandes y producir síntomas experimentados previamente, tales como el dolor de espalda, de cabeza, de oídos, problemas digestivos, hinchazón, irritabilidad, enojo, etc., aunque estos pueden ser menos intensos que anteriormente. Si una limpieza no produce piedras, lo cual sucede después de 6 u 8 limpiezas (en casos severos puede tomar hasta 10 o 12), su hígado puede ser considerado en excelentes condiciones. Sin embargo, se recomienda el repetir la limpieza del hígado cada seis meses. Cada limpieza le dará mayores impulsos al hígado y se encargará de cualquier toxina que se haya acumulado en ese lapso.



Figura 13c: Cálculos biliares calcificados y semi-calcificados (partidos a la mitad).

Nota: Nunca limpie su hígado si sufre de alguna enfermedad severa, aun si es un simple resfriado. Sin embargo, si usted sufre de una

enfermedad crónica, el hacerse una limpieza hepática puede ser lo mejor que usted pueda hacer por su salud.

¡Importante! ¡Por favor lea cuidadosamente!

La limpieza hepática es uno de los métodos más invaluables y efectivos para recuperar la salud. No hay riesgos involucrados si todas las instrucciones se siguen al pie de la letra. Por favor tome la siguiente instrucción muy seriamente. Existen muchas personas que siguen la receta de una limpieza hepática que han recibido de amigos o que encontraron en el Internet, y han sufrido complicaciones innecesarias. Estas personas no han tenido el completo conocimiento del procedimiento y la forma en como funciona, creyendo que el expulsar las piedras del hígado y la vesícula es suficiente.

Probablemente, algunos cálculos biliares, durante su proceso de expulsión, se alojen en el colon. Estas piedras pueden ser removidas con una irrigación colónica. Esto debería hacerse, idealmente, al segundo o tercer día de la limpieza hepática. Si hay cálculos en el colon, estos pueden causar irritación, infección, dolores de cabeza y del estómago, problemas tiroideos, etc. Estas piedras pueden convertirse en una fuente de toxemia en el cuerpo. Si no hay hidroterapia del colón disponible en la región donde vive, puede aplicarse un enema de café, seguido de un enema de agua. Esto, sin embargo, no garantiza que todas las piedras hayan sido removidas. No hay un sustituto real de una irrigación colónica. El aplicarse un enema colema-board, es lo más cercano que existe a una irrigación colónica profesional. Si usted elige algo menor a una irrigación colónica, mezcle una cucharada tetera al nivel de sales de Epsom con un vaso de agua tibia y bébalo a primera hora de la mañana del día que haya elegido para la limpieza del colon. [Para adquirir un colema-board y ver un video demostración sobre su uso, vea la Lista de Proveedores].

Sobre la importancia de la limpieza del colon y los riñones: A pesar de que la limpieza hepática puede, por si misma, producir resultados sorprendentes, debiera, idealmente, ser precedida por una limpieza del colon y los riñones, en ese orden. La limpieza del colon (vea la sección de preparación) asegura que los cálculos arrojados sean removidos del intestino grueso con facilidad. Y la limpieza de los riñones asegura que ciertas toxinas procedentes del hígado durante la limpieza hepática no signifiquen una mayor carga para estos órganos de eliminación. Sin

embargo, si usted nunca ha padecido de problemas renales, piedras en los riñones, infecciones de la vejiga, etc., usted puede proseguir con la secuencia de *limpieza del colon-limpieza hepática-limpieza del colon*. Pero asegúrese de limpiar sus riñones en una fecha posterior. Definitivamente debe hacerse una limpieza de los riñones después de las primeras 2-3 limpiezas hepáticas, y una vez que su hígado se encuentre completamente limpio (vea la Limpieza Renal, en el capítulo 5). También puede beber una taza de té renal (vea las instrucciones de la limpieza renal) durante los 2-3 días siguientes a cada limpieza hepática. Siga las mismas instrucciones de la limpieza renal.

Las personas que sufran de un colon severamente congestionado, o que tienen antecedentes de constipación, deberán considerar el someterse a 2-3 limpiezas del colon, antes de la limpieza hepática. Y, para enfatizar, es muy importante que limpie su colon dentro de los tres días siguientes al término de la limpieza hepática. La remoción de cálculos biliares del hígado y la vesícula puede dejar algunas piedras y otros residuos tóxicos en el colon. Es esencial para su salud el removerlos.

¿Tiene Dificultades Con La Limpieza?

Intolerancia al jugo de Manzana

Si, por alguna razón, usted es intolerante al jugo de manzana (o manzanas), puede sustituirlo por las siguientes hierbas: Botón amarillo (*Gold Coin Grass o Asteriscus maritimus*) y *Bupléurum*. Las hierbas se convierten en una tintura y se venden como *Gold Coin Grass* (GCG), en presentación de 250 ml u 8.5 onzas. Esta disponible en *Prime Health Products* (vea la lista de proveedores al final del libro).

El ácido málico en el jugo de manzana trabaja excepcionalmente bien en la disolución de la bilis estancada y logrando que las piedras se suavicen (vea los detalles del ácido málico más adelante). Las hierbas arriba mencionadas también son efectivas en la suavización de los cálculos biliares y, por lo tanto pueden usarse como ingrediente de preparación de la limpieza hepática, pero tomará un poco más de tiempo, que el usar jugo de manzana. La dosis correcta para la tintura es de una cucharada sopera (aproximadamente 15 ml) una vez al día en ayunas, media hora antes de desayunar. Este régimen deberá seguirse durante 8-9 días previos al día de la limpieza hepática.

Intolerancia a las Sales de Epsom

Si usted es alérgico a las Sales de Epsom, o simplemente no las tolera, puede sustituirlas por Citrato de Magnesio. Se puede encontrar en la mayoría de las farmacias.

Intolerancia al Aceite de Oliva

Si usted es alérgico al Aceite de Oliva, o no lo tolera, puede sustituirlo por aceite de girasol de extracción en frío u otros aceites de extracción en frío (¡excepto el aceite de colza (canola)!). Por favor note que el aceite de oliva es el aceite más efectivo para la limpieza hepática.

Si Usted Sufre de Enfermedades de la Vesícula o no Tiene Vesícula

Si usted sufre algún padecimiento de la vesícula o le han removido su vesícula, probablemente necesitará tomar el Gold Coin Grass durante un periodo de 2-3 semanas (aproximadamente 1 botella) previo a la limpieza hepática. Para más detalles, vea la sección anterior.

Personas Que no Deben Utilizar Jugo de Manzana

Hay personas que pueden tener dificultades al beber jugo de manzana en las cantidades requeridas para la limpieza hepática, pero no están conscientes de ello. Estas personas incluyen a aquéllas que padecen diabetes, hipoglucemia, cáncer y úlceras estomacales.

Es tales casos, el jugo de manzana puede ser reemplazado por ácido málico en cápsulas o en polvo. El período de preparación es el mismo que cuando se toma jugo de manzana, excepto que el litro de jugo de manzana diario se reemplaza con 1,500-2,000 mg de ácido málico, que se toma con dos vasos de agua tibia. Beba estas soluciones en pequeñas cantidades durante el día. Otra alternativa es usar las mismas instrucciones de aquéllos que son intolerantes al jugo de manzana. Puede probar el ácido málico durante una limpieza y el Gold Coin Grass (*asteriscus maritimus*)

en otra, y ver cuál de las dos le da mejores resultados. El ácido málico en polvo con grado de consumo (sin mezclarse con magnesio u otros ingredientes) es muy barato y puede comprarse a través del Internet o un en alguna tienda naturista (vea lista de proveedores).

La Limpieza Hepática no Produjo los Resultados Esperados

En algunos y muy raros casos, la limpieza hepática no produce los resultados esperados. Las siguientes son las principales razones, y los remedios, para tales eventualidades:

1. Es probable que una severa congestión en sus conductos biliares hepáticos prevenga al jugo de manzana de penetrar completamente durante la primera ronda de la limpieza. Las hierbas *Raíz de Genciana* (o Genciana China) y el *Bupléurum*, ayudan al deshacer parte de la congestión y, por lo tanto, preparan su hígado para una limpieza más exitosa. Estas hierbas se venden como una tintura, llamadas “Chinese Bitters”, y que se encuentran disponibles a través de *Prime Health Products* (vea Lista de Proveedores al final del libro).

La dosis correcta de esta tintura es de ½ a 1 cucharada tetera (aproximadamente 5 ml) una vez al día, en ayunas, aproximadamente 30 min. antes del desayuno. Este régimen debe seguirse durante tres semanas antes de comenzar a beber el jugo de manzana (o de usar la preparación Gold Coin Grass, mencionada en la sección anterior). Cualquier reacción poco placentera a la limpieza desaparece después de 3-6 días. Puede minimizarse siguiendo el método de limpieza de tejidos, usando agua ionizada caliente (vea *Simple Lineamientos Para Evitar Los Cálculos Biliares*), y manteniendo un colon limpio.

2. Usted no siguió las instrucciones correctamente. El omitir un paso del procedimiento, o alterar las dosis o el tiempo establecido para cada uno de los pasos, puede prevenir que obtenga resultados completos. En pocas personas, por ejemplo, la descarga hepática no funciona a menos que se limpie primero el intestino grueso. La acumulación de desechos y gases previene que la mezcla de aceite se mueva fácilmente a través del tracto gastrointestinal. La mejor hora para una irrigación colónica, o un método alternativo, es el día de la limpieza hepática.

Dolores de Cabeza o Náuseas en los Días Sigüientes a la Limpieza Hepática

En la mayoría de los casos, esto ocurre cuando las instrucciones no se han seguido cuidadosamente (vea sección anterior). Sin embargo, en algunas raras ocasiones, los cálculos biliares pueden continuar saliendo del hígado después de completar la limpieza hepática. Las toxinas emitidas por estas piedras pueden entrar al sistema circulatorio y causar incomodidad. Si éste es el caso, es necesario que beba 4 onzas de jugo de manzana durante los siguientes siete días, o mientras dure la incomodidad, después de la descarga hepática. Asegúrese de beber el jugo por lo menos media hora antes del desayuno. Además, puede necesitar una nueva limpieza del colon, para limpiarlo de cualquier piedra que haya llegado posteriormente. También, el método limpiador de tejidos (agua ionizada), como se mencionó anteriormente, ayuda remover las toxinas en circulación. Si usted agrega una pequeña pieza de jengibre fresco a la cantimplora, el agua ionizada detendrá las náuseas rápidamente.

Sentirse Mal Durante La Limpieza

Si usted ha seguido todas las instrucciones del proceso correctamente, pero algunas veces se siente mal durante la limpieza hepática, por favor no se alarme o piense que algo está mal. Algunas raras ocasiones, puede ser que la persona vomite o sienta náuseas durante la noche. Esto es provocado por la vesícula, al liberar bilis y cálculos biliares con tal fuerza que obligue al aceite a regresar al estómago. Cuando el aceite regresa al estómago, usted se siente mal. En algunas ocasiones, usted pudiera sentir la expulsión de piedras. No será un dolor agudo, solamente una pequeña contracción.

Durante una de mis 12 limpiezas hepáticas, tuve una noche miserable. Pero a pesar de vomitar la mayoría de la mezcla de aceite, la limpieza fue tan efectiva como cualquier otra que hubiera realizado (el aceite ya había hecho su labor, esto es, provocar la liberación de cálculos biliares). Si esto le sucede, recuerde que solamente es una noche de incomodidad. El tiempo de recuperación de una cirugía convencional de la vesícula toma algunos meses de dolor y sufrimiento mientras el tejido cicatriza.

Capítulo 5

Reglas Simples Para Evitar La Formación De Cálculos Biliares

1. Limpie su Hígado dos Veces al Año

Después de haber eliminado todos sus cálculos biliares a través de una serie de limpiezas hepáticas, lo mejor es limpiar el hígado dos veces al año. La mejor época para la limpieza hepática es una semana antes de un cambio de estación. Inicie sus limpiezas alrededor de los días 15 de marzo, 15 de junio, 15 de septiembre o el 15 de diciembre, de manera que el día de la limpieza en sí, sea el día del equinoccio o del solsticio. Repítalo seis meses después.

Durante los diez días previos y posteriores al cambio de estación, el sistema inmunológico esta generalmente bajo de defensas; esto hace que las personas sean más susceptibles a desarrollar una gripe. Estas fechas también son cuando los cálculos biliares en el hígado y la vesícula tienden a incrementarse en cantidad y volumen.

2. Mantenga su Colon Limpio

Un intestino grueso débil, irritado y congestionado, se convierte en campo fértil para la aparición de bacteria, la cual, simplemente se comporta como tal. Esto significa que metabolizan materiales de desecho potencialmente dañino. Un efecto secundario de estas actividades son las sustancias tóxicas producidas por los microbios. Algunas de estas toxinas producidas por la bacteria entran en la sangre, la cual las conduce directamente al hígado. La constante exposición de las células hepáticas a estas toxinas inhibe su desempeño y reducen las secreciones biliares, lo cual conduce a mayores interrupciones de las funciones digestivas.

Cuándo ingerimos comidas altamente procesadas y que han sido

despojadas de sus nutrientes y su fibra natural, el colon tiene mayores dificultades para mover la masa de comida o el quimo. Las comidas procesadas tienden a convertirse en el quimo seco, duro o pegajoso que pasa con dificultad a lo largo del tracto intestinal. Los músculos alrededor del colon pueden apretar y empujar al quimo fibroso y voluminoso, pero cuando el quimo es una masa sin fibra, y pegajosa se tiene mayores dificultades. Cuando el quimo permanece en el colon durante largo tiempo, se seca y se endurece. Si eso fuera lo único que sucediera -el quimo convirtiéndose en heces fecales duras y secas, sólo tendríamos que preocuparnos por el estreñimiento (del cual sufren millones de personas). Pero hay más. Después de que el quimo/heces fecales se incrustan en las paredes del colon comienzan a hacer numerosas cosas, incluyendo:

- Fermentar, podrir y endurecer, convirtiéndose en un campo fértil para el desarrollo de parásitos y patógenas (agentes causantes de enfermedades) y un almacén para químicos tóxicos que contaminan la sangre y la linfa y, por lo tanto, envenenan al cuerpo.
- Formar una barrera que prevenga el colon de interactuar y absorber nutrientes del quimo.
- Restringen el movimiento de las paredes del colon, haciendo casi imposible que el colon se contraiga rítmicamente para poder apresurar al quimo en su recorrido. (¿Que tan bien se hará este trabajo si se está cubierto de una gruesa capa de lodo?). Los siguientes son algunos síntomas resultantes del mal funcionamiento del colon:
 - Dolor en la espalda baja.
 - Dolor en cuello y hombros.
 - Problemas de la piel
 - Dificultad para concentrarse
 - Fatiga
 - Pasividad
 - Gripe e influenza
 - Estreñimiento o diarrea
 - Problemas digestivos
 - Flatulencia/gases
 - Hinchazón
 - Enfermedad de Crohn
 - Colitis ulcerosa

- Síndrome del intestino irritable
- Diverticulitis/diverticulosis
- Permeabilidad intestinal aumentada (síndrome del intestino “agujereado”).
- Dolor en la parte baja del estómago (especialmente el lado izquierdo).

El intestino grueso absorbe minerales y agua. Cuando la membrana del intestino está cubierta de placa, no puede asimilar y absorber los minerales (así como ciertas vitaminas). Cuando esto sucede, aparecen las enfermedades provocadas por las deficiencias, sin importar la cantidad de suplementos alimenticios que se ingieren. La mayoría de las enfermedades son, de hecho, desórdenes de deficiencia. Surgen cuando ciertas partes del cuerpo sufren de desnutrición, especialmente minerales (vea también tomar minerales ionizados en este capítulo).

Hay varios métodos que pueden ser utilizados para limpiar el colon:

1. Mantener el colon limpio con irrigaciones colónicas, por ejemplo, es un método preventivo eficaz en la protección del hígado contra toxinas generadas en el intestino grueso. La irrigación colónica, también conocida como hidroterapia del colon, es quizá una de las terapias del colon más efectivas. En una sesión de 30 a 50 min., se pueden eliminar grandes cantidades de desechos que pudieran haberse acumulado con los años. Durante un procedimiento típico, se usan entre 3 y 6 litros de agua purificada o destilada para suavemente lavar el colon. Junto con un suave masaje abdominal, los viejos depósitos de heces fecales mucosas son desprendidos de las paredes del colon y posteriormente removidos con el agua. Los colónicos tienen un efecto de alivio. Por lo general hay un sentimiento de ligereza, limpieza, así como un incremento en la claridad mental después de este procedimiento. Sin embargo, durante el procedimiento en si usted puede sentirse incómodo en ocasiones, particularmente en los momentos cuando los desechos se desprenden de las paredes intestinales y avanzan hacia el recto. La irrigación colónica es un sistema seguro e higiénico para limpiar el colon. Una manguera de plástico introduce el agua en el colon y retira los desechos del mismo. El material de desecho eliminado puede ser visto en un tubo donde se determina el tipo y cantidad de desecho eliminado.

Una vez que el colon ha sido limpiado 2, 3 o más veces, otros programas de salud como la dieta o el ejercicio serán más efectivos. Se estima que el 80% de todos los tejidos inmunes se encuentran en el intestino. Por lo tanto, limpiar el colon de desechos tóxicos y remover los cálculos biliares del hígado puede convertirse en la diferencia de los tratamientos del cáncer, corazón, SIDA y otras serias enfermedades.

2. Si no puede acudir a un especialista del colon, usted puede beneficiarse al usar un *colega board* (ver Lista de Proveedores), como una segunda opción. El *colega board* le permite limpiar el colon en la comodidad de su hogar. El colónico "colega" es un tratamiento "hágalo usted mismo" que es de fácil aprendizaje y aplicación.

3. Otro método de limpieza, que usa sales de Epsom, no sólo limpia el colon, sino también el intestino delgado. Esto es necesario si tiene muchas dificultades con la absorción de comida, si sufre de congestión de los riñones/vesícula, estreñimiento severo, o simplemente no puede hacerse un colónico. Durante tres semanas, mezcle una cucharadita de sales de Epsom orales (sulfato de magnesio) con un vaso de agua tibia y tómelo a primera hora por la mañana. Este enema oral limpia completamente su tracto digestivo y colon, de inicio a fin, generalmente dentro de una hora, obligándolo a evacuar varias veces. Limpia mucha de la placa y desechos de las paredes, así como los parásitos que ahí viven. Espere que sus heces fecales sean aguadas mientras haya desecho intestinal que arrojar. Después, las heces fecales vuelven a su estado de consistencia normal, toda vez que el tracto intestinal esta limpio. Este tratamiento puede hacerse dos o tres veces por año. Espere algunos calambres o gases, en algunas ocasiones y como resultado de la limpieza (expulsión de toxinas).

4. El aceite de ricino es un excelente remedio tradicional utilizado para limpiar los intestinos. Es menos irritante que las sales de Epsom y no tiene efectos secundarios aparte de las acciones normales de limpieza. Tome de una a tres cucharaditas de aceite de ricino en un tercio de vaso de agua tibia en ayunas por la mañana o antes de dormir en la noche (dependiendo cuál de las dos opciones funciona mejor). Esto es también un buen tratamiento para serios casos de estreñimiento. También puede administrársele a niños (en dosis más pequeñas). Sin embargo, no se recomienda el cambiar las sales de Epsom por ningún otro limpiador

durante la limpieza hepática, en el caso de una alergia a las sales de Epsom, se puede utilizar el aceite de ricino.

5. El jugo de aloe vera es también un efectivo método para limpiar el tracto gastrointestinal. Sin embargo, no debe utilizarse en lugar de los colónicos o colemas antes y después de la limpieza hepática. El aloe vera tiene efectos limpiadores y nutritivos. Una cucharada de jugo de aloe vera diluido en una poca de agua antes de las comidas, o por lo menos una vez en la mañana antes del desayuno, ayuda a procesar viejos depósitos de desechos y provee nutrientes básicos a las células y tejidos. Para aquellas personas que sienten que su hígado todavía emite muchas toxinas días después a la limpieza hepática, tomar jugo de aloe vera puede resultar benéfico.

El aloe vera ha demostrado su efectividad en casi todas las enfermedades, incluyendo el cáncer, las enfermedades del corazón y el sida. Ayuda en el tratamiento de todo tipo de alergias, enfermedades de la piel, desórdenes sanguíneos, artritis, infecciones, candida, quistes, diabetes, problemas de los ojos, problemas digestivos, úlceras, enfermedades hepáticas, hemorroides, alta presión, piedras en los riñones e infartos, por mencionar algunos. El aloe vera contiene más de 200 nutrientes, incluyendo las vitaminas D, B1, B2, B3, B6, C, E, ácido fólico, hierro, calcio, magnesio, zinc, manganeso, cobre, bario, sulfato, 18 aminoácidos, importantes enzimas, glicósidos, polisacáridos, etc. Asegúrese de solamente comprar aloe vera puro y sin diluir, lo encontrará en las tiendas de comida orgánica. Una de las mejores marcas es producido por la compañía *Lily of the desert*, en el estado norteamericano de Texas. Esta hecho de jugo orgánico de aloe vera al 99.7%, y no contiene agua.

6. El COLOSAN es una mezcla de varios óxidos de magnesio, diseñados para suavemente alimentar de oxígeno al tracto digestivo con el propósito de limpiarlo. El COLOSAN es un polvo que se mezcla con jugos de cítricos y se bebe. Esta bebida produce oxígeno en el tracto intestinal, lo cual elimina vieja materia fecal, parásitos y moco. El COLOSAN esta disponible en *Family Health News* y otras tiendas virtuales (vea la lista de proveedores).

3. La Limpieza Renal

En caso de encontrar cálculos biliares en el hígado, o alguna otra situación que haya resultado en el desarrollo de arena o piedras en los riñones o la vejiga (vea desordenes urinarios, en el capítulo 1), probablemente deba considerar el limpiar los riñones. Los riñones son órganos muy delicados que filtran la sangre, y que muy fácilmente se congestionan a causa de una pobre digestión, el estrés o un estilo de vida irregular. La principal causa de congestión renal son las piedras renales. Sin embargo, la mayoría de los cristales o piedras renales son demasiado pequeños para ser detectados por los modernos instrumentos de diagnóstico, como los rayos X.

Las siguientes hierbas, cuando se ingieren diariamente durante un periodo de entre 20-30 días, pueden ayudar a disolver y eliminar todos los tipos de piedras renales, incluso las piedras de ácido úrico, las piedras de ácido oxálico, piedras de fosfatos y piedras de aminoácidos. Si usted tiene una historia de piedras en los riñones, probablemente necesitará repetir las limpiezas algunas veces, en intervalos de 6 a 8 semanas, antes de que sus riñones se limpien por completo.

Español	Cantidad	Inglés
Mejorana	1 onza	Marjoram
Uña de Gato	1 onza	Cat's Claw
Raíz de consuelda	1 onza	Comfrey Root
Semillas de Hinojo	2 onzas	Fennel Seed
Achicoria	2 onzas	Chicory Herb
Uva Ursi	2 onzas	Uva Ursi or Bearberry
Raíz de Hortensia	2 onzas	Hydrangea Root
Ulmaria/Reina de los Prados	2 onzas	Gravel Root
Raíz de Malva	2 onzas	Marshmallow Root
Hierba Vara de Oro	2 onzas	Golden Rod Herb

Nombre Científico

Origanum majorana
Uncaria tomentosa
Symphytum officinale
Foeniculum vulgare
Chichorium intybus
Arctostaphylos
Hydrangea arborescens
Eupatorium purpureum

Althaea officinalis
Solidago virgaurea

Instrucciones:

Tome una onza de cada una de las tres primeras hierbas y dos onzas del resto las hierbas y mezcle bien. Manténgalas en un contenedor cerrado herméticamente. Antes de acostarse a dormir, sumerja tres cucharadas rebosantes de la mezcla en dos tazas de agua, cubra el recipiente y déjelo así durante la noche. A la mañana siguiente hierva la mezcla y déjela a fuego lento durante 10-15 minutos y cuele.

Beba 8 porciones en pequeños sorbos durante el día. Este té no tiene que tomarse ni tibio ni caliente, pero no lo refrigere. No le agregue azúcar o edulcorantes. Deje pasar por lo menos una hora después de comer, antes de dar los siguientes sorbos.

Repita el procedimiento por 20 días. Si siente alguna incomodidad o rigidez en la parte baja de la espalda, es debido a los cristales de sal de las piedras renales pasando a través de los conductos de la uretra. Cualquier olor fuerte u obscurecimiento de la orina al principio o durante la limpieza indica una gran liberación de toxinas de los riñones. Por lo general, esta liberación es gradual y no cambiará mucho ni el color ni la textura de la orina. **Importante:** Ayude a sus riñones durante la limpieza tomando una mayor cantidad de agua, por lo menos un mínimo de 6-8 vasos al día.

Durante la limpieza, evite ingerir productos de origen animal, lácteos, té, café, alcohol, bebidas carbonatadas, chocolates y cualquier otra comida que contenga conservadores, edulcorantes artificiales, colorantes, etc. Además de beber este té renal diariamente, puede también masticar un pedazo pequeño de corteza o cáscara de limón orgánico en el lado izquierdo de la boca y un pequeño pedazo de zanahoria en el lado derecho de la boca durante 30-40 minutos. Esto estimula las funciones renales. Asegúrese de que haya por lo menos media hora entre cada “ciclo”.

4. Beba Agua Ionizada con Frecuencia

El beber agua ionizada tiene un profundo efecto limpiador en todos los tejidos del cuerpo. Ayuda a reducir la toxicidad general, mejora las funciones circulatorias y equilibra la bilis. Al hervir agua por 15-20 minutos, ésta se carga y se satura con iones negativos de oxígeno. Cuando usted bebe pequeños tragos de esta agua durante el día, comienza a sistemáticamente limpiar los tejidos del cuerpo y ayuda eliminar ciertos

iones cargados positivamente (aquellos asociados con la alta acidez y las toxinas).

Las toxinas y los desechos tienen una carga positiva y, por lo tanto, naturalmente tienden a sujetarse al cuerpo, el cual está cargado negativamente. A medida que los iones negativos de oxígeno entran en el cuerpo, son atraídos hacia el material tóxico cargado positivamente. Esto convierte los desechos en materia líquida neutralizada, la cual es fácilmente desechada por el cuerpo. Durante el primer par de días o incluso semanas después del limpiar los tejidos de su cuerpo de esta manera, su lengua puede adquirir un color blanco o amarillo, indicación de que el cuerpo está eliminando muchos desperdicios. Si usted está excedido de peso, este método de limpieza le puede ayudar a perder muchas libras de desechos corporales en un periodo corto de tiempo, sin los efectos secundarios que normalmente acompaña la pérdida repentina de peso.

Instrucciones: Hierva agua durante 15-20 minutos y vacíela en un termo. Las cantimploras de acero inoxidable también pueden servirle. Esto mantiene el agua caliente e ionizada durante el día. Dé uno o dos sorbos cada media hora durante el día y beba el agua tan caliente como la que usa para hacer té. Este método puede ser utilizado en cualquier momento, ya sea cuando no se sienta bien, tenga la necesidad de descongestionarse, quiera mantener la sangre delgada, o simplemente se quiera sentir más energético y limpio. Algunas personas lo usan durante un tiempo determinado, por lo general de tres a cuatro semanas; algunos la usan continuamente.

Los iones de oxígeno se generan a través de las burbujas del agua hirviendo, de igual forma que el agua que cae al piso o se estrella contra la playa. En un termo, el agua se mantendrá ionizada durante 12 horas o mientras permanezca caliente.

5. Tome Minerales Esenciales Ionizados

Su cuerpo es como un terreno fértil. Si tiene suficientes minerales y elementos para trabajar, podrá alimentarle y producir todo lo que necesita para vivir y crecer. Esos materiales esenciales, sin embargo, pueden reducirse fácilmente cuando usted no ingiere la cantidad suficiente a través de la comida. Siglos de uso constante de las mismas tierras agrícolas han provocado que las comidas sean altamente deficientes de nutrientes. La

situación empeora por el avance de los fertilizantes químicos que empujan a los cultivos a crecer rápidamente con ninguna consideración hacia la disponibilidad de nutrientes. Cuando los minerales y otros elementos escasean en el cuerpo, funciones importantes ya no pueden sostenerse, o se inhiben. Las enfermedades generalmente son acompañadas de la falta de uno o más de esas importantes sustancias.

Debido a la situación poco natural de la reducción de minerales en nuestro suelo y, por lo tanto, en nuestros cuerpos, es una buena idea el tomar suplementos de minerales. La pregunta crucial es sobre si los minerales vendidos en las tiendas de nutrición o farmacias son capaces de restaurar y proveer los minerales a las células del cuerpo. La respuesta es “¡muy poco probable!”.

Los minerales se encuentran disponibles en tres formas básicas: cápsulas, tabletas y agua mineral coloidal. Antes del agotamiento de los suelos, las plantas representaban el proveedor ideal de minerales. Cuando una planta crece en un ambiente y tierra saludable, absorbe los minerales coloidales existentes y los transforma en materia soluble e ionizada.¹³

6. Beba Suficiente Agua

Para producir la cantidad correcta de bilis (1.1-1.5 litros) que el cuerpo necesita diariamente para digerir la comida, el hígado necesita mucha agua. Además, mucha de esta agua se usa para mantener el volumen normal de la sangre, para dilatar las células y tejidos conectivos, para eliminar las toxinas y para llevar acabo literalmente miles de otras funciones. Dado que el cuerpo no puede almacenar agua de la manera que almacena grasas, necesita y depende de una fuente constante y suficiente de agua.

Para mantener la correcta producción y consistencia de la bilis, así como el equilibrio sanguíneo, usted necesita tomar de 4-8 vasos de agua todos los días. El momento más importante para tomar agua es justo después de levantarse. Primero, beba un vaso de agua tibia para facilitar la expulsión de la orina concentrada en los riñones. Un segundo vaso de agua tibia (al que se le puede agregar el jugo de una rodaja de limón y una cucharadita de miel) ayuda a limpiar el tracto gastrointestinal. Otros momentos importantes para beber agua (un vaso, a temperatura ambiente o tibia) es aproximadamente media hora antes y dos horas y media después de las comidas. Es en estos momentos cuando un cuerpo bien hidratado tendrá sed. El tener suficiente agua disponible en estos

momentos asegura que la sangre, la bilis y la linfa permanezcan con fluidos suficientes para llevar a cabo sus respectivas actividades en el cuerpo. Dado que el hambre y la sed se manifiestan de manera similar, si usted siente hambre en estos momentos, puede ser porque en realidad se está deshidratando. Por lo tanto, es una buena idea el primero tomar un vaso de agua (a temperatura ambiente o tibia) y después asegurarse de que su hambre ha disminuido.

Si usted sufre de alta presión y está bajo tratamiento médico, asegúrese de tomar su presión arterial con frecuencia. Con el incremento en el consumo de agua, su presión arterial puede regresar a sus niveles normales en un periodo de tiempo relativamente corto. Esto provocaría que el consumo de sus medicamentos se volviera obsoleto, y hasta dañino. Al tomar agua suficiente usted también bajará de peso si tiene sobrepeso, o ganaría peso si esta debajo de su peso normal.

La mejor agua que yo personalmente he encontrado es el agua Prill. La siguiente es la descripción tomada del sitio Internet de la Global Light Network <http://global-light-network.com>:

“Para preparar el agua Prill, primero enjuague bien las perlas. Después colóquelas en un recipiente de vidrio de un galón con agua... puede ser agua de la llave... y déjelas reposar durante 24 horas. Después usted puede servir hasta tres cuartos de galón de agua pura y terapéutica. Deje el cuarto restante junto las perlas Prill y rellene el recipiente... a partir de entonces, usted puede servir tres cuartos de agua Prill cada hora por el resto de su vida. Después de hacer el agua Prill, puede guardarla en cualquier recipiente, incluso en una botella de plástico de agua purificada...”

“El agua Prill puede usarse de muchas maneras. Puede beberse, se puede cocinar con ella, se puede uno bañar en ella, regar las plantas, se la puede dar a sus mascotas, y cada vez que vacíe algo de ella al drenaje, ayudará a que las fuentes de agua locales se reestablezcan. Cuando el número suficiente de personas consuman el agua Prill, ¡nos transformaremos en el agua de la tierra!

“Cuando usted hace agua Prill, las perlas Prill transforman el agua a nivel molecular, creando lo que Jim Carter llama agua delgada. El agua forma moléculas únicas con dos átomos de hidrogeno y uno de oxígeno que permanecen unidos permanentemente. De alguna manera mágica, el cloro y el flúor en el agua se disipan y el agua se torna pura y limpia como si fuera agua de algún glaciar e hidratara su cuerpo incluso mejor que el agua en racimos porque usted podrá beberla todo el día. Esto representa la mayor parte de la magia del agua Prill.”

Soy testigo del buen sabor de esta agua, su “delgadez” y sus excelentes efectos hidratantes y limpiadores.

7. Reduzca su Consumo de Alcohol.

El alcohol es un azúcar refinado, líquido, altamente productor de ácido. Por lo tanto, su efecto es el agotar los minerales en el cuerpo. El órgano más afectado por el alcohol es el hígado. Si, por ejemplo, una persona sana toma dos copas de vino en el transcurso de una hora, el hígado no puede desintoxicarse de alcohol. Mucho del alcohol se convierte en depósitos grasos y, eventualmente, cálculos biliares en el hígado. Si el hígado y la vesícula ya han acumulado cierta cantidad de cálculos biliares, el consumo de alcohol hará que estas piedras crezcan y que nuevas piedras se formen en un menor período de tiempo.

Al igual que el café o el té, el alcohol tiene un fuerte efecto deshidratante. Reduce el contenido de agua de las células del cuerpo, la sangre, la linfa y la bilis, inhibiendo la circulación de la sangre y la eliminación de productos de desecho. Los efectos de un sistema nervioso central deshidratado son el delirio, la visión borrosa, la pérdida de memoria y orientación, tiempos de respuesta lentos, y lo que generalmente se conoce como “resaca”. Bajo influencia del alcohol y la siguiente deshidratación, los sistemas nervioso e inmunológico se deprimen, lo que llevan a una disminución de los procesos digestivo, metabólico y hormonal en el cuerpo. Todo eso promueve el desarrollo de más cálculos biliares en el hígado y la vesícula.

Lo mejor para aquéllos que tienen un historial de cálculos biliares es evitar el alcohol. Muchos de mis clientes que han dejado de tomar cualquier tipo de alcohol, incluyendo la cerveza y vino, se han recuperado espontáneamente de problemas como ataques de pánico, arritmia, problemas respiratorios, condiciones cardíacas, desórdenes de sueño, ataques de la vesícula, infección del páncreas, crecimiento de la próstata, colitis y otras enfermedades inflamatorias. Si se sufre de alguna de estas enfermedades, lo mejor es mantenerse alejado de bebidas deshidratantes como el alcohol, café, y refrescos de cola (especialmente las colas dietéticas). Esto permite que el cuerpo dirija toda su energía y recursos a curar las partes afectadas del cuerpo.

8. Evite Comer en Exceso

Una de las grandes causas de los cálculos biliares es la sobre indulgencia en los alimentos. Por lo tanto, uno de los métodos más efectivos para prevenir los cálculos biliares es el comer menos. Comer con moderación más un ocasional día de ayuno líquido (idealmente una vez por semana) ayuda a la eficiencia del sistema digestivo y le permite procesar la mayoría de los depósitos de comida aún sin digerir. Los líquidos incluyen sopas vegetales, jugos de fruta, jugos de vegetales, té de hierbas y agua. El retirarse de la mesa con un poco de hambre mantiene un saludable gusto por las comidas nutritivas. El comer en exceso, sin embargo, resulta en la congestión y los antojos de comidas y bebidas de energía rápida, como azúcares, dulces, harinas blancas, papas fritas, chocolate, café, té y refrescos de cola. Todas estas comidas y bebidas conducen a la formación de cálculos biliares.

9. Mantenga un Horario de Comidas Regular.

El cuerpo está controlado por numerosos ritmos circadianos, los cuales regulan las funciones más importantes del cuerpo de acuerdo con intervalos de tiempo preprogramados. El sueño, la secreción de hormonas y los jugos digestivos, la eliminación de desechos, etc., todo sigue una rutina diaria específica. Si la rutina se interrumpe con frecuencia, el cuerpo pierde equilibrio y no puede cubrir sus funciones esenciales. Todas estas funciones están naturalmente alineadas y son dependientes del horario impuesto por los ritmos circadianos.

El mantener un horario regular para comer hace que el cuerpo se prepare fácilmente para producir y secretar las cantidades correctas de jugos digestivos por comida. Los hábitos irregulares, por su parte, confunden al cuerpo. Es más, hacen que se pierda poder digestivo al tener que ajustarse a horarios diferentes en cada ocasión. El comer en diferentes horarios o el evitar comidas, interrumpe los ciclos de producción de bilis en las células hepáticas. El resultado es la formación de cálculos biliares.

Al mantener un rutina alimenticia regular, las 60-100 trillones de células podrán recibir su ración diaria de nutrientes bajo un horario, lo que ayuda a que el metabolismo celular sea efectivo y sin contratiempos. Muchos desórdenes metabólicos, como la diabetes o la obesidad son el resultado de hábitos alimenticios irregulares y pueden mejorarse al igualar el horario de comidas con los ritmos circadianos. Es mejor el tomar la

comida más fuerte alrededor del medio día y solo tomar comidas ligeras en el desayuno (a más tardar las 8 AM) y la cena (a más tardar las 7 PM).

10. Mantenga una Dieta Vegetariana

El tener una dieta vegetariana balanceada es una de las maneras más efectivas para prevenir la formación de cálculos biliares, las enfermedades cardíacas y el cáncer. Si siente que no puede mantenerse sólo con comidas de origen vegetal, por lo menos intente sustituir las carnes rojas por pollo, conejo o pavo durante algún tiempo. Eventualmente podrá pasar a un completo régimen vegetariano. Todos los tipos de proteína animal disminuyen la solubilidad de la bilis, lo cual es un alto factor de riesgo en la formación de cálculos biliares.

Usted puede reducir el riesgo de desarrollar cálculos biliares al añadir más vegetales, ensaladas, frutas y carbohidratos complejos a su dieta. Los quesos añejos, el yogurt comercial, así como las comidas altamente procesadas y refinadas son la causa del desequilibrio en la constitución de la bilis. Además, trate de evitar comidas fritas o inmersas en aceite. Específicamente, los aceites utilizados en los restaurantes de comida rápida son la vía rápida para producir cálculos biliares.

11. Evite los Productos Ligeros O "Light"

Existen varios estudios científicos que indican que las comidas "light" estimulan el apetito y el comer en exceso y que no reducen el peso; al contrario, pueden llevar a ganar peso.

Entre mayor energía enzimática tenga la comida, más rápido llega el sentimiento de satisfacción y la comida se convierte en energía utilizable y en nutrientes bio-disponibles de manera más eficiente. En contraste, las comidas bajas en calorías o "light" inhiben la secreción biliar, la digestión y las funciones excretoras. Los elevados niveles de grasa en la sangre indican que las secreciones biliares son bajas, que las paredes de las venas y arterias han engrosado y que las grasas ya no son correctamente digeridas y absorbidas. De ahí que una persona con un alto nivel de grasa en la sangre sufra una "deficiencia grasa". Una dieta baja en grasas puede incluso elevar la producción de colesterol en el hígado, como respuesta directa al incremento en la demanda de grasas en las células y tejidos. Los efectos secundarios de esta maniobra de supervivencia por parte del

cuerpo, son el desarrollo de cálculos biliares y el aumento de peso, o la debilidad.

Las dietas bajas en grasas y calorías son dañinas para el cuerpo y solamente debieran ser prescritas, si del todo, en casos de severos desórdenes del hígado y la vesícula, donde la digestión y la absorción de grasas están severamente alteradas. Después de remover todos los cálculos biliares y de normalizar las funciones hepáticas, es necesario el incrementar gradualmente el consumo de grasas y calorías para cubrir las necesidades energéticas del cuerpo humano. La presencia de cálculos biliares en el hígado y la vesícula inhiben la habilidad del cuerpo para digerir las grasas y demás comidas ricas en energía. El escaso o mínimo consumo de estas comidas durante un prolongado periodo de tiempo afecta algunos de los procesos metabólicos y hormonales más básicos del cuerpo. Esto puede tener severas repercusiones en la salud. Al tener una dieta baja en proteínas así como limpiar el hígado y la vesícula, la ingesta normal y balanceada de grasas no constituye mayor riesgo en el desarrollo de problemas hepáticos o vesiculares.

12. Consuma Sal Marina sin Refinar.

La sal refinada virtualmente no tiene ningún beneficio para el cuerpo. Por el contrario, es responsable de causar numerosos problemas de salud, incluyendo los cálculos biliares. La única sal que el cuerpo puede digerir, asimilar y utilizar de manera apropiada es la sal marina sin procesar o refinar y la sal de roca. Para que la sal sea de utilidad para el cuerpo, necesita penetrar la comida, esto es que la humedad de las frutas, verduras, granos y legumbres disuelva la sal. Si la sal se usa en estado seco, entra al cuerpo sin ionizarse y produce sed (una señal de envenenamiento). Causa mayores daños al no ser propiamente asimilada y utilizada (vea el Capítulo 3).

Puede disolver una pizca de sal en una pequeña cantidad de agua y agregarla a frutas y otras comidas que por lo general no se cocinan. Esto ayudará en la digestión de esos alimentos, mientras ayuda a disminuir la acidez del cuerpo. El agregar una pizca al agua para beber genera propiedades alcalinas y le provee de importantes minerales y otros elementos. Es justo mencionar en este punto, que la comida debiera tener un sabor delicioso, sin llegar a lo salado. Las personas con un tipo de cuerpo Pitta necesitan menos sal que otros tipos de cuerpo. ¹⁴ (para comprar sal marina sin tratar o refinar, vea la "lista de proveedores")

Funciones importantes de la sal marina en el cuerpo:

1. Estabiliza los latidos irregulares y regula la presión arterial – conjuntamente con el agua. Naturalmente, las proporciones son críticas.
2. Extrae el exceso de acidez de las células del cuerpo, especialmente las células del cerebro.
3. Nivelada los niveles de azúcar en la sangre, lo que es particularmente importante para los diabéticos.
4. Es esencial para la generación de energía hidroeléctrica en las células del cuerpo.
5. Es vital en la absorción de nutrientes a través del tracto intestinal.
6. Es necesaria para limpiar los pulmones de mucosidad y flemas pegajosas, especialmente en casos de asma y fibrosis quística.
7. Limpia el catarro y la congestión de los senos para-nasales.
8. Es un fuerte antihistamínico natural.
9. Puede prevenir los calambres musculares.
10. Previene la excesiva producción de saliva. La saliva que fluye de la boca mientras se duerme puede ser indicativa de una deficiencia de sal.
11. Da dureza a los huesos. El veintisiete por ciento de la sal del cuerpo se encuentra en los huesos. Las deficiencias de sal y/o el comer sal refinada en vez de sal sin refinar son las principales causas de la osteoporosis.
12. Regula el sueño, actuando como un hipnótico natural.
13. Previene la gota y la artritis gotosa.
14. Es vital para mantener el libido y la sexualidad.
15. Previene las varices y venas de araña en las piernas y muslos.
16. Provee al cuerpo de 80 minerales esenciales. La sal refinada, como la sal de mesa común, ha sido despojada de todos estos elementos, salvo dos. Además, contiene aditivos dañinos, incluyendo silicato de aluminio, un causante primordial de la enfermedad de Alzheimer.

13. La Importancia del Arte Ener-Chi

El Arte Ener-Chi es un método de rejuvenecimiento único que ayuda a restaurar un flujo balanceado del Chi (energía vital) a través de los órganos y sistemas del cuerpo, en menos de un minuto. Considero este enfoque curativo como una herramienta muy profunda que facilita

resultados más exitosos que el resto de métodos naturales de curación. Cuando el Chi fluye correctamente a través de las células del cuerpo, las células pueden remover sus desperdicios metabólicos con mayor eficiencia, absorber todo el oxígeno, agua y nutrientes que necesitan con mayor facilidad y hacer cualquier trabajo de reparación con mayor velocidad. El cuerpo puede restaurar su salud y vitalidad con mayor facilidad cuando el Chi es constante y sin restricciones. A pesar que considero que la limpieza hepática es una de las herramientas más efectivas para que el cuerpo recupere el balance en su funcionamiento, por si mismo, probablemente no sea suficiente para restaurar la energía vital, como resultado de años de congestión y deterioro. Los resultados de pruebas han demostrado que el Arte Ener-Chi puede cubrir esta brecha. Su tasa de efectividad es del 100% para toda persona que ha sido expuesta a ello.

El uso de Piedras de Ener-Chi Ionizadas también es otra herramienta práctica y efectiva para mejorar la salud y la vitalidad. (Para más información sobre el Arte Ener-Chi y las Piedras Ionizadas, vea Otros Libros y Productos del Autor, al final del libro.)

14. Duerma lo Suficiente

El cansancio precede a todo tipo de enfermedad, ya sea el cáncer, el corazón o el SIDA. A pesar de las inhibidas funciones hepáticas, la baja inmunidad y el comer en exceso también puede causar fatiga, y en muchos casos resulta de la falta de buen sueño, es decir, de dormirse antes de la media noche.

Algunos de los más vitales procesos de purificación y rejuvenecimiento del cuerpo inician y transcurren durante las dos horas de sueño previas a la media noche. Fisiológicamente, hay dos tipos de sueño distintos, según se ha verificado al medir las ondas cerebrales. Estos son el sueño previo a la media noche y el sueño después de la media noche. El sueño durante las dos horas previas a la media noche incluye en sueño profundo, también referido como el “sueño reparador”. El sueño profundo transcurre durante una hora y generalmente dura de las 11 PM hasta la media noche. Durante esta fase, usted esta en un estado de conciencia sin sueños, donde el consumo de oxígeno baja en aproximadamente un 8%. El descanso y la relajación que usted obtiene durante esta hora de sueño es tres veces más profundo que lo que usted obtiene en un período igual de sueño, pero después de la media noche (cuando el consumo de oxígeno se incrementa

nuevamente).

El sueño profundo raramente llega después de la media noche y solo sucede cuando la persona se duerme por lo menos dos horas antes de la media noche. Si usted con frecuencia se pierde del sueño profundo, su cuerpo y mente se cansarán excesivamente y sus respuestas al estrés serán particularmente altas. Las respuestas al estrés incluyen las secreciones de las hormonas de estrés adrenalina, cortisol y colesterol (una parte del colesterol secretado durante una respuesta al estrés puede convertirse en cálculos biliares). Para poder mantener esta energía creada artificialmente, usted probablemente necesitará de estimulantes como cigarrillos, café, té, dulces, refrescos de cola, alcohol, etc. Cuando las reservas de energía del cuerpo finalmente se exhaustan, el resultado es la fatiga crónica.

Cuando se siente cansado, todas las células de su cuerpo están cansadas, no solo su mente. De hecho, sus órganos, sistemas digestivo y nervioso, etc., también sufrirán a causa de la falta de energía y no funcionarán de manera apropiada. Cuando se está cansado, su cerebro deja de recibir las cantidades adecuadas de agua, glucosa, oxígeno y aminoácidos, que son su principal fuente de alimentación. Esta situación puede resultar en innumerables problemas en el cuerpo, la mente y el comportamiento.

Médicos de la Universidad de California en San Diego han encontrado que el perder unas horas de sueño no sólo hace que se sienta cansado durante el siguiente día, pero puede también afectar el sistema inmunológico, posiblemente inhibiendo la habilidad del cuerpo para combatir las infecciones. Dado que la inmunidad disminuye con la fatiga, su cuerpo no podrá defenderse contra la bacteria, microbios y virus, así como no puede hacer frente a la acumulación de sustancias tóxicas en el cuerpo.

Por lo tanto, dormir lo suficiente es un importante requisito para restaurar la salud del cuerpo y mente. Trate de dormirse antes de las 10 PM y levantarse entre 6 y 7 AM, o más temprano, según sean sus requerimientos de sueño. Lo mejor es no usar un reloj despertador, para permitir que los ciclos de sueño se ajusten naturalmente. El remover todos los cálculos biliares del hígado y la vesícula, así como el dormir lo suficiente, reducirán cualquier cansancio que puede haber durante el día. En caso de que el problema persista, probablemente necesitará limpiar sus riñones (para disolver piedras en los riñones, vea la Limpieza Renal en el capítulo 5).

15. Evite el Sobre Trabajar

El trabajar demasiado duro por demasiadas horas sobrecarga el sistema de energía del cuerpo. El sobre-trabajar particularmente estresa al hígado. Para cubrir la excesiva demanda de energía en el cerebro u otras partes del cuerpo, el hígado trata de convertir la mayor cantidad de azúcares complejos en azúcares simples (glucosa) como le sea posible. Si hay un decremento en la energía o simplemente se agota, el cuerpo tiene que recurrir a un sistema de respuesta de emergencia al estrés, lo que pone a disponibilidad energía adicional, pero, al mismo tiempo, interrumpe las funciones inmunológicas y circulatorias.

La continua secreción de adrenalina y otras hormonas del estrés que siente una persona cuando “nunca deja de trabajar” puede eventualmente convertirlo en un “*trabajólico*” o adicto al trabajo. Esta es una condición en la cual el trabajo se convierte en la mayor fuente de entusiasmo en la vida de una persona. Este entusiasmo es resultado del efecto de las “hormonas de la emoción”.

Para evitar el agotar a su hígado y dañar a su sistema inmunológico, aparte tiempo personal. Trate de separar una hora del día para hacer meditación, yoga, ejercicio, escuchar música, tener actividades artísticas o salir a la naturaleza. El cuerpo no es una máquina que pueda funcionar constantemente sin descanso. El sobre-trabajar el cuerpo y mente en cualquier manera, demandará eventualmente un mayor tiempo de recuperación después de cualquier enfermedad. En el largo plazo, el sobre-trabajar como manera de hacer las cosas más rápido o ganar más dinero, no solo quita años de su vida, sino que también le quita vida a sus años, como dice el refrán.

El hígado esta diseñado para proveer energía durante un número determinado de años; el sobre extender este “servicio” daña o destruye el hígado prematuramente. Al vivir bajo un régimen de moderación en lo relativo a la alimentación, dormir y trabajar, el cuerpo puede mantener un sistema de energía eficiente y vital a lo largo de la vida. Hay otro refrán que recomienda que gastamos un tercio de nuestra vida durmiendo, otro tercio trabajando y el tercio restante en actividades recreativas. Esta sabia formula mantiene un equilibrio en todos los niveles de vida: mente, cuerpo y espíritu; el sobre-trabajar lo altera.

16. Hacer Ejercicio Regularmente

Nuestros avances tecnológicos y económicos han resultado en un estilo de vida mayormente sedentario, que requiere formas adicionales de movimiento físico para mantener a nuestros cuerpos vitales y saludables. El ejercicio con regularidad ayuda a incrementar nuestra capacidad para digerir comida, eliminar las impurezas físicas, equilibrar nuestras emociones, promover la firmeza y flexibilidad, y reforzar nuestra habilidad para controlar situaciones de estrés. Cuando practicado con moderación, el ejercicio sirve como un gran estimulante inmunológico y mejora la integración neuromuscular en todos los grupos de edades. El aumentar la seguridad y la autoestima son importantes efectos secundarios del ejercicio, los cuales son resultado de una mejora en la distribución de oxígeno a las células. Esto resulta en un mayor bienestar en todas las partes del cuerpo y la mente.

El hígado, especialmente, parece beneficiarse del ejercicio aeróbico. La mayor disponibilidad de oxígeno durante y después del ejercicio mejora la circulación y ayuda al flujo sanguíneo, especialmente del hígado al corazón. Un estilo de vida sedentario hace que este proceso sea más lento, causando un estancamiento del flujo sanguíneo en desarrollo de cálculos biliares en el hígado. Por esta razón, el ejercicio regular, sin extenuarse puede prevenir que se formen nuevos cálculos.

Por otra parte, el esfuerzo físico resultante del sobre ejercitarse provoca la secreción de cantidades excesivas de hormonas de estrés, dejando al cuerpo inquieto y tembloroso. Cuando el cuerpo agota su energía, no puede hacer los trabajos de reparación necesario después de una sesión de ejercicio, dejando al sistema cardiovascular debilitado y vulnerable a otros factores de estrés. Este sobre esfuerzo también tiene un efecto perjudicial en el timo. Específicamente, el timo, que activa los *linfocitos* (las células inmunológicas que nos defienden de las enfermedades) que controlan la distribución de energía, pueden disminuir su tamaño y provocar que el cuerpo se torne agitado y vulnerable a cualquier tipo de problema de salud.

Con esto en mente, es mejor el escoger una forma de ejercicio que le de satisfacción y alegría. Cuando se ejercite, asegúrese de siempre respirar por la nariz y mantenga su boca cerrada, para evitar la dañina “respiración de adrenalina”. Los ejercicios aeróbicos son efectivos y benéficos mientras uno respire por la nariz (no por la boca). Si se le acaba el aliento, aminore el paso o deje de ejercitarse. Puede continuar sus ejercicios toda vez que su aliento regrese a su normalidad. Este simple consejo puede prevenirlo

de daños potenciales, como el agotamiento, demasiado ácido láctico, etc., que se presentan con el ejercicio.

Considerando lo crucial del ejercicio para un cuerpo y mente saludables, trate de hacer ejercicio diariamente, aunque solo sea durante 10 minutos. Es importante, sin embargo, no hacer más del 50% de su capacidad de ejercicio. Lo principal es no cansarse. Por ejemplo, si usted puede nadar 30 minutos antes de cansarse, nade 15 minutos. Con el tiempo, su capacidad para hacer ejercicio aumentará. Recuerde que el hacer ejercicio de manera excesiva y la falta de ejercicio debilitan al sistema inmunológico, inhiben las funciones hepáticas e inundan la sangre con químicos tóxicos.

17. Expóngase al Sol con Regularidad

Su cuerpo es capaz de sintetizar la vitamina D a través de un proceso donde los rayos ultravioleta del sol interactúan con un tipo de colesterol que se encuentra presente en la piel. Se ha comprobado que la exposición regular a la luz solar regula los niveles de colesterol. Pero, a diferencia de los medicamentos para controlar el colesterol, la luz solar no incrementa el colesterol en la bilis, siendo este un agente importante en la creación de cálculos biliares. Al contrario, la luz solar tiene un efecto holístico, lo que significa que todas las funciones del cuerpo se benefician. Se ha comprobado que la luz ultravioleta baja la presión arterial, mejora el rendimiento cardíaco, incrementa el almacenamiento de glucógeno (azúcar complejo) en el hígado, equilibra el azúcar en la sangre, mejora la resistencia del cuerpo a las infecciones (incremento del índice de linfocitos y fagocitos), mejora la capacidad de la sangre para transportar oxígeno e incrementa las hormonas sexuales, dentro de otros efectos benéficos para la salud.

Sin embargo, tomar el sol puede ser dañino para aquéllos que mantienen una dieta en comidas altamente procesadas y creadoras de ácido y grasas refinadas o productos que las contengan. El alcohol, los cigarrillos y otras sustancias minerales y reductoras de vitaminas, como los medicamentos alópatas y alucinógenos, pueden hacer que la piel sea vulnerable a la radiación ultravioleta. Después de limpiar al hígado y la vesícula de cálculos biliares, una exposición al sol moderada no tendrá mayor consecuencia. Durante el verano, es mejor evitar la exposición directa entre las 10AM y las 3PM, mientras que durante el invierno, este intervalo de tiempo puede ser benéfico para el cuerpo.

Para maximizar los beneficios, es preferible darse una ducha antes de tomar el sol. Contrario a la creencia popular, es importante el no usar bloqueadores solares. Los bloqueadores solares no previenen el cáncer, lo causan. Los bloqueadores solares cancelan “exitosamente” los efectos positivos del sol.¹⁵ Inicie su tratamiento de luz solar exponiendo su cuerpo entero (si es posible) por unos minutos, y después incremente su tiempo en el sol en pocos minutos hasta alcanzar los 20-30 minutos durante cada exposición. De manera alternativa, el caminar en el sol durante una hora tiene beneficios similares. Esto le dará suficiente luz solar para mantener su cuerpo y mente sanos, si usted incorpora los puntos básicos de una dieta y estilo de vida equilibrados.

18. Tome Hierbas para el hígado

Hay un número de hierbas que pueden ayudar a mejorar el desempeño hepático y mantenerlo alimentado y con vitalidad. Se pueden preparar en una mezcla y son mejores ingeridos como té durante 10 días en cada cambio de estación o en momentos de severa enfermedad. A pesar de que hay muchas hierbas que ayudan a las funciones hepáticas y mantienen limpia la sangre, las siguientes son las más destacadas:

Español	Cantidad	Inglés
Raíz de Diente de León	1 onza	Dandelion Root
Raíz de Regalíz	1 onza	Licorice Root
Raíz de Ñame Silvestre (“Cabeza de Negro” en México)	1 onza	Wild Yam Root
Raíz de Polimnia	1 onza	Bearsfoot
Hierba de Cardo Lechero	1 onza	Milk thistle Herb
Raíz de Consuelda	1/2 onza	Comfrey Root
Agrimonia	1 onza	Agrimony
Corteza de Agracejo	1 onza	Barberry Bark
Corteza de Roble	1 onza	Tanners oak Bark

Nombre Científico

Taraxacum officinale
 Glycyrrhiza glabra
 Dioscorea Villosa
 Polymnia uvedalia
 Silybum marianum

Symphytum officinale
 Agrimonia Eupatoria
 Berberis vulgaris
 Quercus robur

Para mayor efectividad, es mejor usar todas estas hierbas, de ser posible, combinadas. Para hacer esto, reúnalas en partes iguales, salvo la raíz de consuelda (1/2 onza), y agregue 2 cucharadas soperas de la mezcla a 0.75 litros de agua. Deje reposar la mezcla durante seis horas o durante la noche, después hierva la mezcla, dejándola a fuego lento durante 10 minutos antes de colar. Beba dos tazas de este “té herbal” al día, de preferencia, en ayunas.

El té de corteza de lapacho rojo, conocido también como *Pau D’Arco*, *Ipe Roxa* y *Taheebo*, si se toma solo, tiene poderosos efectos en el hígado y el sistema inmunológico. La hierba indígena americana *Gobernadora*, a pesar de su amargo sabor, es también un excelente purificador del hígado y la sangre.

19. Aplicar Terapia de Aceite Diariamente

La terapia de aceite es un método simple pero sorprendentemente efectivo para limpiar la sangre que ha mostrado ser efectivo para numerosos desórdenes, incluyendo enfermedades sanguíneas de los pulmones y hepáticas, enfermedades de los dientes y encías, dolor de cabeza, enfermedades de la piel, úlceras gástricas, problemas intestinales, pobre apetito, enfermedades del corazón y riñones, encefalitis, condiciones nerviosas, mala memoria, desórdenes de la mujer, cara hinchada y bolsas debajo de los ojos. La terapia consiste en tomar pequeños sorbos de aceite y moverlo alrededor de la boca.

Para aplicar esta terapia se necesita aceite de girasol o ajonjolí sin refinar y de extracción en frío. En la mañana, antes del desayuno, tome una cucharada soperas de aceite en su boca pero no lo trague. Lentamente juegue con el aceite en su boca, mástiquelo, y páselo por sus dientes de 3 a 4 minutos. Esto se mezcla con la saliva y activa las enzimas. Las enzimas extraen las toxinas de la sangre. Por esta razón, es importante escupir el aceite después de 3 o 4 minutos. No quiere que las toxinas sean reabsorbidas. Vea que el aceite se torna de un color blanco lechoso o amarillo (saturado con las toxinas y los billones de bacterias destructivas).

Para mejores resultados, repita este proceso un par de veces más. Después se enjuaga la boca con media taza de bicarbonato de sodio o media taza de sal marina sin refinar. Esta solución remueve todos los restos del aceite y las toxinas. De manera adicional, cepille sus dientes para asegurarse de que su boca está limpia. Se recomienda tallar la lengua.

Algunos aspectos visibles de esta terapia incluyen el alto al sangrado en las encías y que los dientes recuperan su color blanco. Durante enfermedades, este procedimiento se puede repetir tres veces al día, pero solamente en un estómago vacío. La terapia de aceite alivia y ayuda las funciones hepáticas al extraer las toxinas de la sangre que el hígado no pudo remover o purificar. Esto beneficia a todo el organismo.

20. Reemplace Todas sus Piezas Dentales Metálicas

Las piezas dentales metálicas son una constante fuente de envenenamiento y, posiblemente, reacciones alérgicas en el cuerpo. Todo metal se corroe con el tiempo, especialmente en la boca donde hay una alta concentración de aire y humedad. Las amalgamas de mercurio liberan sus compuestos extremadamente tóxicos y vapores al cuerpo, una razón por la cual los dentistas alemanes no pueden, por ley, aplicarlas a mujeres embarazadas. Este producto ya ha sido prohibido en varios países europeos.

Si el mercurio se considera peligroso para la madre y bebé, debe ser considerado peligroso para todos. El hígado, los riñones, en particular, tienen que tratar con estas nocivas sustancias, como las liberadas por los rellenos de metal, las cuales gradualmente se vuelven tóxicas. El cadmio, por ejemplo, el cual se usa para crear el color rosado de las placas dentales, es cinco veces más tóxico que el plomo. No se necesita mucho para elevar la presión sanguínea a niveles anormales. El talio, también encontrado en las amalgamas de mercurio, causa dolores en las piernas y paraplejía. Afecta al sistema nervioso, la piel y el sistema cardiovascular. Todos los pacientes en sillas de ruedas que han sido probados para envenenamiento por metales dieron positivos de talio. Muchas personas que estaban en sillas de ruedas después de algún tiempo de haber recibido amalgamas de metal, se recuperaron completamente después de remover todo el metal de sus bocas. El talio es letal en dosis de 0.5-1 gramo.

Otros elementos contenidos en las amalgamas de metal son conocidos por sus efectos carcinogénicos o causantes de cáncer. Se incluye el níquel, que también se usa en las coronas de oro, los frenos y las coronas infantiles, y el cromo. Todos los metales se corroen (incluyendo el oro, la plata y el platino) y el cuerpo los absorbe. Las mujeres con cáncer del seno con frecuencia han acumulado grandes cantidades de metales disueltos en sus senos. Una vez que la boca está libre de todos los metales, también abandonarán los senos. Y la mayoría de los quistes se encogerán y

desaparecerán por sí mismos. El sistema inmunológico del cuerpo responde naturalmente a la presencia de metales tóxicos en el cuerpo y, eventualmente, desarrolla reacciones alérgicas. Estas alergias pueden aparecer como condiciones de senos paranasales, tinitus, crecimiento del cuello y glándulas, hinchazón, crecimiento del bazo, condiciones artríticas, dolores de cabeza en migrañas, enfermedades de los ojos y algunas complicaciones más serias, como la parálisis o los ataques del corazón. La manera obvia para mejorar todas estas condiciones es el reemplazar los rellenos metálicos con rellenos de plástico que no contengan metales. De manera adicional, limpie el hígado y los riñones, y beba té de hierbas del hígado (vea la receta descrita anteriormente) durante 10 días después de reemplazar un relleno.

21. Equilibre su Salud Emocional

En un nivel más profundo toda enfermedad física es una emoción desequilibrada. Las emociones son señales de confort o incomodidad que nuestro cuerpo envía en todos los momentos de nuestra existencia consciente. Estas contienen vibraciones específicas que sirven como un reporte del clima que nos dice cómo nos sentimos sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre lo que es bueno o malo, correcto o incorrecto en nuestras vidas y nuestro mundo. Las emociones son como reflejos en un espejo que nos revelan todo lo que necesitamos saber para atravesar las pruebas y tribulaciones de nuestra vida. Nuestro cuerpo, el cual sólo puede sentirse, es un espejo o mensajería emocional como tal. Un espejo sucio refleja ciertas partes de nosotros o nos distorsiona. Si estamos emocionalmente atascados y no podemos entender lo que nos pasa, es porque no nos abrimos o no escuchamos y no entendemos los mensajes que nuestro cuerpo nos está tratando de enviar.

Todos los problemas emocionales indican una falta de conciencia. Si no estamos completamente conscientes del por qué de esas emociones y retos físicos, no estamos en contacto con nosotros mismos y, por lo tanto, somos incapaces de hacer cambios positivos en nuestra vida. Mucha gente está tan desconectada de sus sentimientos que ni siquiera saben qué es lo que sienten. El practicar ejercicios de conciencia lleva nuestra atención hacia dónde estamos y lo que somos. Al estar en contacto con nuestras emociones, mientras duren, podemos liberar los poderes creativos que permanecen dentro de nosotros. Las emociones no deben ser juzgadas o reprimidas; están ahí para ser entendidas. Mientras aprendemos a verlas,

empezaremos a entender su verdadero significado. En lugar de reaccionar inconscientemente a una situación o persona difícil, podemos actuar conscientemente, con nuestra voluntad.

Las emociones deben ser reconocidas porque son la única forma que el cuerpo tiene para decirnos cómo nos sentimos acerca de nosotros y los demás. Al aceptarlas todos nuestros sentimientos y emociones, en vez de reprimirlos, comenzamos experimentar una realidad distinta en la vida, una realidad que nos ofrece libertad de los prejuicios y libertad del dolor. Comenzaremos a ver un sentido y un propósito en todo lo que nos pasa, independientemente de que sea correcto o incorrecto, bueno o malo. Esto elimina el miedo, y todas aquellas emociones que surgen del día. El equilibrar nuestras emociones es una de las formas no físicas más importantes para alcanzar un sano estado de salud, felicidad y calma.

Estos enfoques, mensajes y arte contenido en mi libro, “Viviendo Sin Prejuicio-Tu Llave para una Ilimitada Libertad, Alegría y Abundancia (Living Without Judgment–Your Key to Unending Freedom, Joy and Abundance)”, han sido diseñados para balancear su salud emocional (vea otros libros y productos del autor). De hecho, su percepción de los problemas, limitaciones, enfermedad, dolor y sufrimiento pueden cambiar profundamente después de leer este libro. Además, lo que anteriormente lo llevó a un envejecimiento prematuro o, quizá, hasta una enfermedad física, se puede convertir rápidamente en oportunidades para generar felicidad, abundancia, vitalidad y rejuvenecimiento a lo largo de su vida.

Mientras tanto, se beneficiará al aplicar el siguiente método simple para balancear sus emociones:

Regrese su mente a una época en su niñez, quizá, cuando tenía tres años. Recuerde lo libre y feliz que era. No tenía ninguna noción preconcebida de lo que era correcto o incorrecto, bueno o malo, bello o feo, etcétera. Véase interactuando con otras personas con asombro, facilidad y apertura. Usted esté interesado en todo y se siente seguro, alimentado y amado. Ahora avance en el tiempo a una situación en donde ya no se siente así sobre su vida, donde usted sentía una falta de afecto, o se sentía ignorado, increpado, criticado, abusado, etcétera. Note la contracción y frialdad de su corazón. De nueva cuenta, regrese al espíritu inocente de su niñez y transmítalo a la situación que le causó tanto dolor. Llénese de la inocencia y felicidad de sus tres años y transmítalo alrededor suyo. Vea como todos se llenan de la misma felicidad. Ahora vaya a otro evento en su vida que le causó infelicidad y repita este proceso. Regrese a cada experiencia difícil o negativa de su vida y alíviela con la felicidad de

cuando tenía tres años.

Este ejercicio es muy eficiente porque en realidad el tiempo lineal no existe; es sólo un concepto que usamos para separar eventos que han ocurrido, que ocurren hoy o que pueden ocurrir en el futuro. Por lo tanto, los eventos del pasado tienen tan poderoso efecto en nosotros hoy como lo tuvieron entonces. Por esa razón, nuestro mundo está lleno de temor, tensión, estrés, ira, conflicto y violencia. La mayoría de la gente no puede olvidar sus experiencias pasadas y, por lo tanto, recrean escenarios similares para enfrentarse a ellos de una forma u otra. Pero, al corregir el impacto negativo a través de este simple ejercicio, usted puede cambiar literalmente su pasado y por lo tanto, su realidad presente y su futuro.

Probablemente le tome de una a dos semanas (20-30 minutos diariamente) para revisar y aliviar todas las emociones desequilibradas de su pasado de esta forma, pero vale la pena. Cuando usted reacciona negativamente algo en su vida es porque ha tenido una emoción desequilibrada previa a ello. Al equilibrar todas estas experiencias ocurridas entre su infancia y este momento, usted puede literalmente eliminar las raíces de todos los problemas mentales, emocionales, físicos y espirituales, y prevenir la ocurrencia de nuevos problemas.

Capítulo 6

¿Qué Puedo Esperar De Una Limpieza Hepática?

Una Vida Libre de Enfermedades

Las enfermedades no forman parte del diseño corporal. Los síntomas de enfermedad simplemente indican que el cuerpo esta intentando prevenir un daño severo o incluso una situación que ponga en riesgo la vida. Nos enfermamos cuando nuestro sistema inmunológico es reprimido o sobrecargado con desechos tóxicos. En el momento en que la congestión llega a su clímax, el cuerpo intenta eliminarla mediante diversas formas. Sus métodos de autodefensa y limpieza regularmente requieren de fiebres, infecciones, inflamaciones, úlceras y dolor. En los casos más serios, el cáncer y la acumulación de placa dentro de las paredes arteriales ayudan a prevenir el fallecimiento inminente.¹⁶ La mayoría de los tipos de “sofocación” interna son precedidos o acompañados por un bloqueo de los conductos biliares en el hígado. Cuando el hígado, el principal centro de desintoxicación y fábrica del cuerpo, se congestiona con cálculos biliares, el resultado probable son las enfermedades.

Al limpiar los conductos biliares en el hígado de toda obstrucción y al mantener una dieta y estilo de vida balanceados, el cuerpo regresa de manera natural a un estado de equilibrio (homeostasis). Este estado de equilibrio es lo que generalmente se conoce como “buena salud”. El viejo refrán que reza que “la prevención es mejor que la curación” se aplica muy apropiadamente al hígado. Si el hígado se mantiene libre de cálculos, será muy difícil el alterar este estado de equilibrio. El tener un hígado limpio, significa básicamente el tener un buen estado de salud.

Las compañías aseguradoras y sus clientes se verían grandemente beneficiados en diversas maneras como resultado de la limpieza hepática. Estas compañías podrían reducir considerablemente sus primas y desembolsos mientras la población asegurada disfruta de mejor salud, menos días de incapacidad y el escape al miedo y el dolor que

regularmente acompañan a las enfermedades. Las viejas generaciones ya no serían consideradas una carga, ya que podrían cuidarse a si mismas más y más y no menos y menos. Los costos relacionados con la salud podrían reducirse dramáticamente, lo que a su vez pudiera convertirse en la única manera de asegurar el continuo progreso y prosperidad en países como los Estados Unidos y el Reino Unido. Si la actual tendencia de incrementos en los gastos relacionados con la salud continua creciendo en los Estados Unidos, como ha sucedido recientemente, las grandes corporaciones probablemente lleguen a la bancarrota. En el año 2001, el costo de la salud en los Estados Unidos excedió la marca del trillón de dólares.

La buena salud no puede medirse en la cantidad de dinero que se gasta en tratar los síntomas de las enfermedades. El tratar los síntomas de una enfermedad requiere, inevitablemente, de mayores tratamientos porque los orígenes de la enfermedad se desconocen y pudieran agravarse si no se atienden. Para tratar a los síntomas de manera “exitosa”, lo que implica el reprimir el esfuerzo del cuerpo por curarse, se necesita ingerir potentes drogas, o someterse a radiaciones o cirugía. Todas estas formas de intervención médica tienen severos efectos secundarios, los cuales a su vez, se convierten en la causa de nuevas enfermedades que requieren de nuevos tratamientos. Este enfoque de arreglos rápidos y represión de síntomas de las enfermedades son la principal causa de enfermedades crónicas, y por supuesto, de crecientes costos de salud. En comparación, es relativamente barato el (realmente) curar enfermedades y prevenir nuevos padecimientos. El cuidado convencional de la salud se esta volviendo cada vez más oneroso para la mayoría de la gente en el mundo, y probablemente se vuelva un raro privilegio para unos pocos en el futuro. Si la limpieza hepática fuera prescrita por los médicos en los Estados Unidos, incluso solamente a aquellos pacientes con enfermedades de la vesícula, se ayudaría a los 20 millones de pacientes a vivir una vida cómoda y normal, eliminando o previniendo otras numerosas enfermedades.

La limpieza hepática hace mucho más que simplemente restaurar las funciones propias de la vesícula y el hígado, ayuda a que la gente tome un activo control de su salud por el resto de sus vidas. El suscribir una póliza de seguro en contra de la enfermedad no puede garantizar una vida libre de enfermedades. La buena salud se desarrolla de manera natural cuando usted mantiene su cuerpo libre de cálculos biliares y otros depósitos de desecho tóxico, así como cumple con los más básicos requerimientos para mantener su juventud y vitalidad a lo largo de la vida.

Mejora en la Digestión, la Energía y la Vitalidad

El significado de ‘buena digestión’ comprende tres procesos básicos en el cuerpo:

1. La comida que consumimos se reduce a sus componentes nutricionales.
2. Los nutrientes se absorben, se distribuyen a las células y se metabolizan eficientemente.
3. Los productos de desecho resultantes de la reducción y uso de la comida son completamente eliminados a través de los sistemas y órganos secretores.

El cuerpo requiere de buena digestión para garantizar la rotación continua y eficiente de sus 60-100 trillones de células. Para mantener el estado de homeostasis, el cuerpo necesita crear 30 billones de nuevas células para reemplazar a un mismo número de células viejas, desgastadas o dañinas. Si esto ocurre sin contratiempos, diaria y anualmente, las nuevas generaciones de células serán tan efectivas y saludables como las anteriores. Si incluso ciertas células, como las del cerebro o corazón, no pueden ser reemplazadas (teoría que esta a punto de convertirse en obsoleta), sus componentes -átomos de carbono, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno, sin embargo, se renuevan constantemente.

La rotación natural de las células o átomos, sin embargo, no es completa o eficiente en la mayoría de la gente que vive en un mundo de rapidez y que tiene poco tiempo para un estilo de vida saludable y una dieta balanceada. Hoy, las personas no son saludables porque comen comida no saludable. En contraste, una dieta enriquecedora consiste de comidas naturales y no contaminadas y agua fresca y limpia. Solo unas pocas sociedades que viven en áreas remotas y reclusas, como las montañas en la región de Abcasia en el sur de Rusia, los Himalayas en la India, el Tibet y China, los Andes en América del Sur, o la parte norte de México, han logrado mantener su juventud y salud en todos los rangos de edad. Su dieta consiste solamente de comidas puras y frescas. Pero usted no necesita vivir en remotas áreas del mundo para estar saludable. De hecho, el tener vasos capilares limpios a la edad de 100 años o más es muy normal (ver Figura 14).

Al limpiar al cuerpo y darle el mejor tratamiento posible todos

podemos aumentar nuestra calidad de vida a un alto nivel de energía y vitalidad, lo cual es el estado natural de salud que todo ser humano merece. Un sistema digestivo que funciona correctamente y un hígado libre de cálculos biliares proveen las condiciones principales a través de las cuales, el cuerpo puede regular la armoniosa rotación de células sin acumular toxinas. Este es el mejor antídoto contra la vejez y la enfermedad que cualquier persona puede tener.

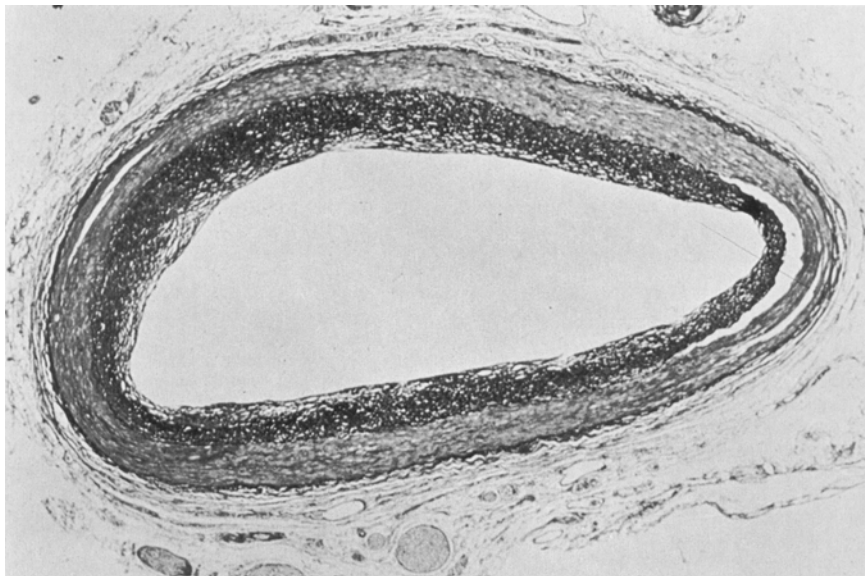


Figura 14: La arteria abierta de una mujer norteamericana de 100 años de edad.

Libertad del Dolor

El dolor es la señal que el cuerpo utiliza para identificar y corregir ciertos problemas o el mal funcionamiento de algún órgano. El dolor no es una enfermedad en sí, pero es la señal de una respuesta inmunológica a una situación anormal. Cuando el dolor desaparece de manera natural, sin el uso de medicamentos para el dolor, el cuerpo muestra que ha regresado a su estado de equilibrio. El dolor crónico indica que la respuesta inmunológica no es suficiente y que el problema aun no se ha removido.

El limpiar al hígado y la vesícula de todo cálculo biliar puede ayudar a reducir y eliminar al dolor del cuerpo, sin importar que se haya sentido en las articulaciones, la cabeza, los nervios, músculos u órganos. El cuerpo es tan saludable como su sangre y su linfa. Si la sangre y la linfa contienen

grandes cantidades de toxinas, cual es el caso de un hígado congestionado, puede haber irritación, inflamación e infección, o daño celular o de tejidos en las partes más débiles del cuerpo. Si las funciones digestivas, metabólicas y de desecho de material tóxico se ven inhibidas debido a un pobre desempeño hepático, el *sistema inmunológico sanguíneo* no puede realizar su labor de curación en el cuerpo.

La respuesta de curación se basa en un sistema inmunológico eficiente, cuya mayor parte se encuentra localizada en el tracto intestinal. El hígado, principal órgano controlador de la digestión y metabolismo de la comida, debe estar libre de toda obstrucción (cálculos biliares) para poder prevenir una sobrecarga del sistema inmunológico. Si la inmunidad es reducida en los intestinos, también lo será en otras partes del cuerpo. El alivio del dolor es automático cuando la congestión se reduce y el sistema inmunológico regresa a su poder y eficiencia total. El dolor no es algo que requiera tratamiento, a menos de que sea insoportable. Debido a que el dolor crónico es causado por una congestión crónica, el hígado, los intestinos, los riñones y el sistema linfático deben limpiarse antes de intentar tratar al dolor. En casi todos los casos, esto alivia el dolor y restaura la buena salud y las funciones inmunológicas propias.

Un Cuerpo Más Flexible

La flexibilidad física es una medida de que tan bien alimentados se encuentran los órganos, articulaciones, músculos, tejidos conectivos y células por la comida que ingerimos, el agua que bebemos y el aire que respiramos. Los procesos metabólicos y digestivos que hacen que estos elementos estén disponibles para las células necesitan estar en óptimas condiciones para que la salud sea una realidad que perdure. La rigidez en las articulaciones y los músculos indica la presencia de desecho metabólico ácido en estas partes del cuerpo a consecuencia de la mala digestión y eliminación.

Cualquier persona que practique yoga, la gimnasia o cualquier otra forma de ejercicio y lleve a cabo una o más limpiezas hepáticas detecta un incremento en la flexibilidad de la espina dorsal, las articulaciones y los músculos. Los depósitos de sales minerales en el área del cuello y los hombros comienzan a disminuir y los dolores y la rigidez desaparecen. El cuerpo entero se siente más ‘conectado’, debido a que los tejidos conectivos que mantienen reunidas a las células nuevamente recuperan su fluidez.

Un río de agua pura y limpia fluye con más facilidad y menor fricción que un río que se ha engrosado con una gran cantidad de basura y lodo. Una de las funciones más importantes del hígado es el mantener la sangre delgada para que pueda distribuir nutrientes a las células, recolectar los materiales de desecho y lograr que aquellas hormonas mensajeras lleguen a su destino a tiempo. La sangre gruesa es el común denominador de la mayoría de los malestares del cuerpo y puede ser reconocida por la falta de flexibilidad en ciertas partes del cuerpo, entre otros síntomas. Si la espina dorsal y las articulaciones están en un permanente estado de rigidez y dolor, esto indica que la mayoría de los órganos internos están sufriendo de problemas circulatorios. La circulación sanguínea se mejora considerablemente cuando los cálculos biliares dejan de congestionar al hígado. Esto lleva a una mayor flexibilidad y movilidad del cuerpo. Un programa de ejercicio bueno y regular ayuda a mantener y continuar la recién encontrada flexibilidad.

Un cuerpo flexible también sugiere una mentalidad abierta y adaptable. Al contrario, un cuerpo rígido, es señal de una mente rígida y temerosa. A medida que el cuerpo es proveído de sangre más delgada y las estructuras endurecidas comienzan nuevamente a suavizarse, la actitud mental también se vuelve más expansiva y complaciente. Esto aumenta nuestra habilidad para fluir con las oportunidades de la vida en el momento actual, agregando gran alegría y satisfacción a todos y cada uno de los días.

Detener El Proceso De Envejecimiento

El envejecimiento se considera un fenómeno inevitable que atacará a todas las personas en un momento u otro. Sin embargo, este punto de vista se aplica solamente a sus consecuencias ‘negativas’. El envejecimiento también puede verse como un proceso de crecimiento que hace que la vida sea más rica, que incrementa la sabiduría y amplía la experiencia y la madurez, activos que rara vez se encuentran en la juventud. El aspecto negativo del proceso de envejecimiento, con el cual la mayoría de la población se identifica, es un desorden metabólico que se desarrolla gradualmente a lo largo del tiempo.

Los efectos no deseados del envejecimiento son el resultado de un mal funcionamiento a nivel celular. Cuando las células del cuerpo no pueden deshacerse de sus desechos metabólicos diarios de manera rápida, algunos de ellos se depositan en las membranas celulares. De hecho, las membranas celulares se convierten en ‘botes de basura’ celulares. Las

células no pueden deshacerse ellas mismas de sus desperdicios debido a que el tejido conectivo circundante también se encuentra congestionado con otros materiales de desecho (a consecuencia del bloqueo linfático). Con el tiempo, esta ineficiente operación de eliminación se vuelve más pronunciada y aparente. La basura retenida gradualmente bloquea el suministro de oxígeno, nutrientes y agua de las células, incrementando el grosor de las membranas. Las membranas celulares de un recién nacido son muy delgadas, casi incoloras y transparentes. Hoy, la persona promedio de 70 años de edad tiene membranas celulares que son por lo menos cinco veces más gruesas que aquellas encontradas en el cuerpo de un bebé; el color de las membranas es, por lo general, café, y en algunos casos, hasta negro. Este proceso degenerativo celular es a lo que generalmente le llamamos ‘envejecimiento’.

Incluso durante el envejecimiento, todas las células en el cuerpo son reemplazadas de manera rutinaria con nuevas células. Sin embargo, las nuevas células no se encuentran en mejor estado que aquellas que reemplazan. Los tejidos afectados o grupos de células se han debilitado y sufren de desnutrición, dando a las nuevas células un pobre nacimiento. En consecuencia, y no después de mucho tiempo, también las membranas de las nuevas células se congestionan. Ni siquiera tuvieron la oportunidad de desarrollarse como células jóvenes y saludables. A medida que más y más células y los tejidos conectivos circundantes se saturan de sustancias tóxicas, órganos completos en el cuerpo también comienzan a deteriorarse y envejecer.

La piel, el órgano más grande del cuerpo, también comienza a sufrir de desnutrición. En consecuencia, puede perder alguna de su elasticidad, cambiar su color natural, tornarse seca y dura, así como desarrollar manchas que consisten de productos de desecho metabólico. En esta etapa, el aspecto negativo del envejecimiento se vuelve visible en el exterior. Por lo tanto, es bastante obvio que el envejecimiento externo, resultado de un metabolismo celular defectuoso, primero sucede en el interior del cuerpo.

Las principales causas del metabolismo celular ineficiente son las funciones digestivas y hepáticas débiles. Ambas funciones se mejoran dramáticamente cuando todos los cálculos biliares en el hígado y la vesícula son eliminados y otras sustancias tóxicas son removidas de los órganos, tejidos y células, a través de simples métodos de limpieza (como se presenta en este libro). Tan pronto como las células comienzan a desecharse su ‘piel negra’ (un resultado natural de la limpieza), la absorción de oxígeno, nutrientes y agua aumenta, y a su vez, la eficiencia y vitalidad celular. A medida que la digestión y el metabolismo continúan

recuperándose, en lugar de sentirse viejas y cansadas, de nueva cuenta las células se tornan jóvenes y dinámicas. Es aquí cuando el proceso real del envejecimiento se detiene y se retrocede, y cuando los aspectos positivos del envejecimiento comienzan a predominar.

Belleza Interna y Externa

Los resultados de la mejora constante del metabolismo celular afectarán sus sentimientos de autoestima tanto como se vean en el exterior. La gente mayor se ve radiante y juvenil cuando son verdaderamente saludables. La gente joven puede verse avejentada si sus cuerpos están llenos de toxinas y están cansados. Naturalmente, si usted quiere alcanzar la belleza exterior, primero debe desarrollar su belleza interior.

Si su cuerpo ha acumulado muchos desechos no será capaz de inspirarle un sentido de belleza y valor. Todavía hay grupos de indígenas viviendo en remotas partes del mundo que aún disfrutan de una perfecta salud y vitalidad. Lo logran purgando sus hígados e intestinos con aceites, hierbas y líquidos. Estas prácticas se han perdido en las sociedades modernas, donde el énfasis es el mejorar la apariencia física superficial y, en el caso de enfermedad, remediando sus síntomas más que eliminando las causas.

Aquéllos quienes han llevado a cabo una serie de limpiezas hepáticas mencionan que se sienten mucho mejor con su cuerpo, su vida y su medio ambiente. En muchos casos, la autoestima de la persona, y la habilidad para apreciar a otros se mejora a medida que el cuerpo incrementa su purificación. La limpieza hepática puede contribuir en gran manera a desarrollar su vitalidad y belleza interior. Esto no sólo detendrá su proceso de envejecimiento, sino que le hará sentirse más juvenil y atractivo, sin importar su edad.

Mejora en la Salud Emocional

La limpieza hepática tiene implicaciones directas en la forma como usted se siente sobre usted mismo y sobre otros. Bajo el asedio del estrés, usted tiende a irritarse, a molestarse, a frustrarse, o incluso a volverse iracundo. La mayoría de la gente supone que el estrés tiene algo que ver con los problemas externos con los que se encuentran en su vida. Esto es sólo parcialmente correcto. Nuestra respuesta a ciertos eventos,

situaciones o gente, se vuelve negativa porque no podemos enfrentarnos a ellos.

El hígado, que mantiene las funciones del sistema nervioso al proveerlo de nutrientes vitales, también determina nuestra respuesta al estrés. Los cálculos biliares impiden la correcta distribución de nutrientes, lo que obliga al cuerpo a tomar varias medidas de emergencia, incluyendo la excesiva secreción de hormonas de estrés. Ésta medida de primeros auxilios ayuda, por poco tiempo, a mantener las funciones del cuerpo, pero tarde que temprano, el equilibrio del cuerpo se perjudica y el sistema nervioso se altera. Dado este estado de desequilibrio, cualquier presión externa o desafío puede detonar una respuesta exagerada de estrés, lo que en su momento, le dará la sensación de sentirse estresado o sobrecargado.

Nuestra salud emocional esta íntimamente ligada a nuestra salud física. El limpiar al hígado y el mantenerlo limpio ayuda a mantener nuestro equilibrio emocional. Al remover los cálculos biliares usted también remueve cualquier sentimiento reprimido de ira y resentimiento que pudiera haber albergado por largo tiempo. Este alivio de dejar ir al pasado y situaciones no resueltas, le crearán una nueva sensación de plenitud. Este sentimiento de libertad y euforia experimentados casi inmediatamente después de una limpieza hepática le muestra lo que le espera una vez que su hígado haya sido limpiado por completo.

Claridad Mental y Mejora en la Creatividad

Claridad mental, la retención de memoria, la creatividad y la habilidad para concentrarse y enfocar la atención dependen de que tan bien alimentados estén el cerebro y el sistema nervioso. Un sistema circulatorio inefectivo tiene un efecto de supresión y pesadumbre en todos los procesos mentales. Esto, a su vez, aumenta el estrés y la tensión en el sistema nervioso.

Con cada nueva limpieza hepática que usted realice, notará una mejora continua en sus facultades mentales. Mucha gente reporta que su mente se torna más relajada y menos confusa. Otros reportan un repentino flujo de ideas que les han ayudado a mejorar su desempeño en el trabajo y sus contribuciones creativas. Los artistas generalmente notan que hay una apertura a una nueva dimensión en sus expresiones creativas, incluyendo la percepción del color, forma y figuras.

Aquellos involucrados en técnicas de crecimiento espiritual o auto ayuda notaran que la eliminación de los cálculos biliares en el hígado les

ayudaran a alcanzar áreas mas profundas y recónditas en ellos mismos y usarán más su potencial mental. La limpieza hepática específicamente ayuda a balancear el *chakra del plexo solar*. El plexo solar representa el centro de energía en el cuerpo que se encarga de la voluntad, la absorción y distribución de energía, así como de las funciones del hígado, la vesícula, el estómago, el páncreas y el bazo. Esta parte central del cuerpo y las emociones se vuelve más cómoda después de una serie de limpiezas hepáticas.

Lo Que La Gente Opina De La Limpieza Hepática

“**L**a limpieza hepática, ¡si que hace la diferencia! Soy una mujer de 46 años y prácticamente he tenido problemas de salud toda mi vida. De niña, mis problemas de salud eran menores, pero eran numerosos y constantes. No fue hasta que me convertí en adulto que mis problemas menores se tornaron serios. Mi trayecto hacia la buena salud ha sido largo y particularmente difícil. Me han introducido sondas con cámaras, picado con agujas, escaneado, sacado radiografías, inyectada con tintes y tenido cinco cirugías. Me han prescrito y he consumido grandes cantidades de medicamentos con diferentes dosis, de altas a muy altas, particularmente de antibióticos. Siempre mejoraba por algún tiempo, pero mis problemas continuaban, y cada vez aparecían en distintas partes del cuerpo y con peores síntomas. Finalmente, y después de haberme cansado del sistema de salud y definitivamente al llegar al límite de la locura, decidí el probar la salud naturista. Leí todo lo que pude, y deje de tomar los medicamentos, cambie mi dieta y me sometí a una serie de tratamientos de hidroterapia del colon. Esto comenzó a funcionar. Mi salud se mejoro dramáticamente, pero aun necesitaba más. No tenía energía y tenia que apegarme estrictamente a la dieta para que mis problemas digestivos no regresaran. Un día, una amiga -¡Que Dios la bendiga!, me dio un libro que pensó me interesaría leer, ¡el libro era *La Sorprendente Limpieza Hepática y de la Vesícula!* Desde entonces, he concluido 6 limpieas. No esta totalmente completo pero la diferencia es tan notoria que puedo hablar de ella con seguridad. Los últimos seis meses han sido verdaderamente maravillosos.

Al día de hoy, he desechado cerca de 2,000 cálculos, con tamaños tan variados, desde un chícharo hasta una pelota de golf. También he obtenido otros beneficios, al desechar un pequeño tumor y varias clases de parásitos. Mi cambio, al pasar de ser una persona enfermiza y frágil, a una persona fuerte y energética es increíble. Mi digestión ha cambiado de tal

forma, que ahora es como la de cualquier otra persona normal, siendo esto algo que nunca había experimentado. He sufrido de problemas de sinusitis desde que tengo uso de razón; y ahora, a medida que mis alergias desaparecen, estos están gradualmente aliviándose. Mis amigos y mi familia han sido testigos de estos dramáticos cambios, y no pueden creer la cantidad de energía que ahora tengo. Mis cambios físicos y mentales son tan extraordinarios, que simplemente quiero gritarlo a los cuatro vientos.

¡No hay nada mejor que esto! Diariamente, estoy agradecida y obligada a compartir “La Sorprendente Limpieza Hepática y de la Vesícula” con todo aquel que desee auto ayudarse de manera natural, así como una nueva vida. Lo que siento es tan novedoso, que algunas veces aun me despierto pensando que ha sido solo un sueño. ¡Pero mi sueño se ha hecho realidad! ¡Una vida sin salud no es vida! ¡Esto es verdaderamente increíble y mi vida finalmente ha comenzado!

Debbie Pérez, Alemania

“Terminé mi décima limpieza hepática hace unas tres semanas y en esta ultima ocasión, no arrojé cálculo alguno. He desechado más de nueve mil piedras en un periodo de doce meses. Mi salud se ha recuperado, no sufro de cansancio y tengo mucha energía. Durante los doce meses previos al inicio de las limpiezas, sufrí de enfermedad tras enfermedad, innumerables infecciones de Whitlow (panadizo herpético) en los dedos, lo que me obligó a ingresar al hospital para recibir anticuerpos por vía intravenosa. Después sufrí de varicela, seguido de herpes –dejando a su paso serios problemas de cicatrices. Después de eso, tuve encefalitis y se afectó mi visión. Debo admitir que llegó un momento en el que mis deseos de recuperación no eran muy fuertes. Tuve evacuaciones sueltas por mucho tiempo. También tuve una fuerte infección bucal, la cual, según mi dentista, erosionó mi mandíbula. Pero ahora me siento bastante bien y es gracias a usted y su maravilloso libro. Reciba mis mejores deseos.

Robert M., Gran Bretaña

“Uno de mis clientes, es un buen hombre de 33 años a quien se le extirpó un tumor benigno del cerebro hace dos años y que ha sufrido de dolores de cabeza desde los 10 años. A un año de la operación, el dolor todavía representaba un problema; pasaba días sin ir a su trabajo y permanecía en cama con sudores fríos y temblores. Su cirujano le abrió de

nueva cuenta la cabeza para “aliviar presión de fluidos” (como terapeuta cráneo-sacral, ¡yo puedo hacer eso con mis manos!). Los dolores de cabeza continuaron y seguía con sus “cabezotas”, experimentando olas de hormigueos de hasta 30 segundos varias veces durante el día, lo que representa un problema cuando se conduce un auto. Le sugerí la limpieza hepática y ha llevado dos a cabo. Las tres semanas siguientes a la limpieza han sido “las mejores en años,” sin dolores o “cabezotas”, su complexión es clara y saludable, sus ojos brillantes y claros, se siente de maravilla. El número de cálculos arrojados fue de miles en la segunda limpieza; él no podía creer lo que echó fuera. Él está realmente agradecido y complacido con los resultados y el libro.”

Geoffrey M., practicante de la salud, Reino Unido

“Pensé que le gustaría escuchar el último reporte de mi cardiólogo, al cual fui a visitar el pasado lunes, simplemente porque había pasado un año desde mi infarto.” Así iniciaba el correo electrónico de Susan, una paciente mía de 62 años que vive en Arizona y que me envió recientemente. “Estaba un poco preocupado cuando lo visité”, continuó, “porque le avise que no había tomado el medicamento desde el pasado mes de Agosto. Me comentó que probablemente me daría un par de medicamentos para volver a tomar, pero que antes quería hacerme un ecocardiograma y una prueba de estrés.”

“Accedí a ambos y ambas pruebas fueron realizadas en su consultorio. Cuando estaba en la caminadora, me sentí cansada, se lo dije a sus asistentes y me contestaron que “usted probablemente este cansada, ¡pero no su corazón! Me comentaron que ambos, ecocardiograma y prueba de estrés, se encontraban dentro de los parámetros normales. Cuando el cardiólogo regresó a la habitación, dijo que se encontraba ‘totalmente sorprendido, simple y totalmente sorprendido. Estas pruebas revelan un corazón saludable, ¡sin problema alguno! Así que regresa a casa, continúa haciendo lo que estas haciendo y regresa en seis meses’ No volvió a mencionar los medicamentos.

Su mensaje terminaba diciendo lo agradecida que estaba por haber recibido los consejos y recomendaciones que le impulsaron a recuperar la salud cardiaca. Susan es una de las miles de personas que fueron catalogadas como pacientes cardiacos incurables, que a través de la limpieza hepática y los cambios en su dieta y estilo de vida han enfrentado a las posibilidades.”

“He tenido cálculos biliares por aproximadamente 15 años. La primera

vez que me hice la limpieza, literalmente arrojé miles de piedras. Las últimas salieron pegadas formando una piedra del tamaño de mi puño. Todo fue absolutamente sin dolor alguno.”

P.B., España

“Tengo 46 años y soy el administrador de una empresa desarrolladora del centro de los Estados Unidos, y requiero de medicamentos para el hipertiroidismo. Esto me obliga a analizar mi sangre dos veces al año, para monitorear mi sistema endocrino. Hace dos años, las pruebas de sangre también mostraron un nivel elevado de colesterol en 229 Mg %. (200 mg por cada 100 ml). Mi endocrinólogo quería que comenzara un tratamiento de un medicamento llamado Lipitor¹⁷, algo a lo que me negué rotundamente.

“Después de eso, consulte con Andreas Moritz sobre como adecuar mi dieta y limpiar mi hígado. Después de terminar la segunda limpieza hepática, mi nivel de colesterol en la sangre bajó a 177 Mg %. Mi doctor, de 65 años, no podía creer el resultado. Nunca había visto una recuperación tan rápida. Estaba intrigado y quería saber más sobre la limpieza hepática.

“Además, mi dosis requerida de SYNTHROID® para mi hipotiroidismo ha sido reducida de 0.175 a 0.125 durante los últimos dos años, y preveo mayores reducciones. Recientemente terminé con mi sexta limpieza y continúo atento a la constante mejora de mi salud y mi vitalidad.”

Bryant Wangard, Minnesota, Estados Unidos

“Al día siguiente de mi irrigación del colon, y después de arrojar aproximadamente 150 piedras, sentí que algo cayó en mi colon de manera repentina. Después sentí que esta masa se movía lentamente a lo largo de mi colon, lo cual fue bastante extraño. Llego al final, pero no salía. Espere dos días, y cuando nada pasó, tome Colosan¹⁸. El tercer día tuve una evacuación, la cual estaba prácticamente diluida por el Colosan, sin embargo, al remover los residuos vi que había un calculo biliar de gran tamaño. Era del tamaño de una pelota de golf, así como otras del tamaño de una moneda de 25 centavos americanos. No lo podía creer. Le llamé a mi terapeuta y le pedí otra sesión de irrigación colónica, ya que pensé que no había terminado. Después de la irrigación, arrojé otras 100 piedras del tamaño de monedas de 10 centavos americanos. Pensé que seguramente

eso sería lo último, sin embargo, durante los siguientes cuatro días continué arrojando piedras con cada evacuación. Al final, creo que debí arrojar algo más de 1,000 piedras en total, y estas eran grandes, medianas y chicas. ¡El alivio! Fue toda una experiencia, quién diría que piedras tan grandes pudieran alojarse en un cuerpo pequeño. Mi nivel de energía se ha incrementado dramáticamente y el área de mi abdomen se encuentra plana y suave. ¡Me siento de un millón de dólares!

D.P., Alemania

“Recientemente terminé mi novena limpieza hepática y estoy bastante emocionado con los resultados. Al final del día de esa sesión de limpieza, arrojé un cálculo calcificado que medía un poco menos de 2 ½ pulgadas de longitud (6.3 cm.) y 1 ½ de ancho (3.8 cm.) (**Ver figuras 6b y 6c**), seguida de cerca de 100 cálculos pequeños, pero igualmente calcificados. Aparentemente, estos cálculos biliares habían llenado totalmente mi vesícula durante varios años y, en consecuencia, no permitían que mi hígado desintoxicara mi sangre y cuerpo de manera adecuada. Después de cada limpieza, he eliminado cientos de piedras y el impacto inmediato ha sido tremendo: ojos más blancos y brillosos, un sentimiento de felicidad; notables reducciones en mis sentimientos de ira y frustración; así como una mejora de la capacidad digestiva. Pero nada me pudo haber preparado para lo que sucedió durante mi novena limpieza. Los dolores y malestares que tuve durante muchos años, desaparecieron de la noche a la mañana, y esto incluye la crónica rigidez en mi cuello y hombros, la espalda y las articulaciones. Si durante una sesión de masaje, shiatsu, o de ajuste quiropráctico, me presionaban ligeramente, todo el cuerpo respondía con un fuerte dolor. Ahora, el dolor ha desaparecido completamente.

Antes de iniciarme en este régimen de limpieza, consumía más de una docena de medicamentos y suplementos vitamínicos. Después de una limpieza hepática, pude dejar de tomar mi medicina para la tiroides, la cual había tomado durante cinco años.

Como una persona de edad madura, que está comenzando la menopausia, me sorprendió que mi ciclo menstrual regresara inmediatamente después de las limpiezas, lo que me sugirió que mi prematura entrada a la menopausia, pudo haber sido acelerada por un colon e hígado congestionados. Otros sorprendentes y maravillosos beneficios han sido el incremento en mi apetito sexual y mis sentimientos sexuales, una reducción en mis antojos de comida chatarra y en general, una actitud más juvenil -mucho más feliz y optimista que durante los

últimos 10 años. Mi entera gratitud para Andreas Moritz por traer esta invaluable herramienta a nuestra atención y, en mi caso, por salvar mi vida.”

L. M., California

“Hasta la limpieza número 11, en realidad no tenía mucho que decir, salvo que había arrojado más de 2,000 piedras. Sin embargo, desde la última limpieza, mi cara se ha limpiado completamente del acné por más de 13 días (¡y contando!) desde que tenía 14 años. Éste es un avance físico para mí, pues durante 22 años he evitado el verme al espejo cada mañana. A pesar de que, en mi adultez, el acné ha sido relativamente suave, aún era inconveniente. Mis años en la escuela preparatoria (High School) fueron particularmente dolorosos, debido a la severidad de mi situación. Creo que es un milagro que pueda ver a alguien a los ojos sin sentirme consciente del aspecto de mi cara. ¡Me hace sentir fantástico!”

P.V., Minnesota, EEUU

“Me he hecho 4 limpiezas y he arrojado un gran número de piedras. Se me sugirió el someterme a una cirugía de emergencia el pasado Octubre, pero mi dolor se ha ido y mi digestión continúa mejorando.”

Alexei, EEUU.

Mi propia historia:

“Cuando tenía ocho años, mi tío –el iridólogo¹⁹ más prominente de Alemania en esa época- examinó mis ojos, y me dijo que tenía “piedras” en mi hígado. Desde los seis años, comencé a tener dificultades para digerir la comida. Durante los siguientes 12 años, desarrollé una variedad de problemas, como la artritis reumatoide juvenil, arritmia, estreñimiento crónico, migrañas y dolores de cabeza crónicos, pesadillas, enfermedades de la piel y una ligera escoliosis. Cada 4-5 semanas, sufría desmayos mientras estaba de pie en la iglesia, un banco o la oficina de correos. Los desmayos se volvieron cada vez más severos y eran acompañados por vómitos y diarrea. Permanecía en cama durante 3-4 días después de cada uno de estos episodios. Ningún médico podía ofrecer explicación alguna para estos debilitantes síntomas.

“A la edad de 15 años, comencé a estudiar el sistema digestivo y

modifiqué mi dieta en numerosas ocasiones, con el propósito de descubrir si mis opciones de alimentos contribuían de alguna forma a mi malestar. Eventualmente, me di cuenta de que había estado envenenando literalmente a mi cuerpo con comidas de origen animal (carne, pescado, pollo, huevos, queso, leche). Después de evitar estas comidas por completo, la mayoría de los síntomas desaparecieron. Sin embargo, mi hígado parecía flojo, la escoliosis continuaba, y estaba en dirección de otra serie de ataques. Las piedras que mi tío había visto años atrás, habían crecido y se habían multiplicado. [Si las piedras no son removidas completamente, continúan bloqueando el flujo de bilis, lo que incrementa la formación de cálculos biliares.] En total, sufrí más de 40 ataques extremadamente dolorosos, que duraban entre 3 y 10 días. Por lo general, llegaban acompañados de vómitos y diarrea, dolores de cabeza, fuertes dolores de espalda y noches en vela. Dado que nunca había tomado calmantes, drogas médicas o vacunas en mi vida, estos productos no representaban una opción para mí. Además, estaba determinado a descubrir la verdadera solución a este problema.

“Comencé a experimentar con diferentes hierbas, tratamientos y métodos de limpieza hepática existentes en diversas culturas durante muchas eras. De todos los métodos que investigué, probé e intenté, descubrí que el procedimiento descrito en este libro era el mejor para mí. Durante mi primera limpieza hepática real, arrojé más de 500 cálculos biliares. Los ataques de la vesícula desaparecieron desde ese mismo día. Otros problemas, como los dolores de cabeza, los dolores en las articulaciones, la escoliosis y los problemas digestivos, mejoraban con cada limpieza. Después de 12 limpiezas y 3,500 cálculos biliares, mi hígado quedó completamente limpio y, al fin, mi salud llegó al punto que siempre había deseado. Hoy, la gente me comenta sobre mi vitalidad, gusto por la vida, y mi cuerpo flexible y saludable, cosas con las que soñaba hace 30 años.”

Andreas Moritz, Greer, South Carolina, USA

Capítulo 8

Preguntas Frecuentes

Las siguientes son las preguntas más frecuentes con su respuesta correspondiente sobre lo relacionado con los cálculos biliares, la limpieza hepática y la salud del colon.

P. ¿Es natural o tiene alguna ventaja el tener cierta cantidad de cálculos biliares en el hígado?

R. Definitivamente no. Los conductos biliares están ahí para transportar la bilis de las células hepáticas hacia el tracto intestinal; de una manera similar a la tubería que dota de agua a una casa o un campo. El obstruir los conductos biliares también significa el interrumpir la distribución de oxígeno y nutrientes a las células hepáticas. Esto también va en contra del diseño natural del cuerpo. Así que no hay ninguna ventaja de tener los conductos biliares obstruidos. Dado que la bilis también transporta toxinas desechadas por el hígado, el tener los conductos biliares congestionados también previene a esta vital función, dañando al hígado y contribuyendo a la toxicidad general del cuerpo.

P. Arroqué piedras varios días después de la irrigación del colon siguiente a la última limpieza hepática y sentí cansancio hasta que todas (las piedras) fueron desechadas. ¿Cómo puedo asegurarme de que las piedras desechadas por el hígado también sean desechadas por mi cuerpo?

R. La mayoría de las personas eliminan las piedras restantes durante la irrigación colónica “post”-limpieza hepática, la que se hace después del proceso de limpieza. Si usted continua sintiendo pesadumbre en su cabeza, cansancio u otros síntomas de toxicidad en el cuerpo, utilice algún limpiador intestinal como el jugo de Aloe Vera, aceite de ricino, colosan, entre otros. Deje de usarlos tan pronto como la incomodidad desaparezca.

En algunos casos, pudiera ser necesaria una segunda irrigación del colon. Estas dificultades, raras en si mismas, por lo general se deben a un 'síndrome de intestino irritable', una condición crónica en un segmento del intestino grueso que impide las evacuaciones.

P. Estoy embarazada, ¿Es bueno para mí el realizar una limpieza hepática?

R. A pesar de que el hígado no presenta efectos secundarios en la madre o el bebé; para prevenir, es mejor el posponer la limpieza hepática hasta seis semanas después del parto. Sin embargo, para futuros embarazos, le recomiendo que se asegure de estar libre de cálculos biliares antes de la concepción. Esto asegurará la óptima salud de ambos, el bebé y usted, durante el embarazo y después del parto.

P. No tolero el jugo de manzana, ¿Hay alguna alternativa?

R. El ácido málico en el jugo de manzana presenta lo que parecen ser las mejores propiedades para preparar al hígado y la vesícula para arrojar los cálculos biliares de manera fácil y efectiva. Trate de tomar el jugo lentamente y/o dilúyalo un poco con agua. Si aun así, usted no tolera el jugo de manzana, puede sustituirlo con 1,500-2,000mg de ácido málico en polvo, diluido en dos vasos de agua. La hierba Gold Coin Grass (GCG) es otra buena alternativa (vea los detalles en el Capítulo 4).

P. Qué es mejor, ¿hacer las limpiezas en periodos de dos semanas, o extenderlos durante un mayor periodo de tiempo, digamos una limpieza cada dos o tres meses?

R. Es su decisión. Después de una limpieza hepática, toma aproximadamente dos semanas para que el número suficiente de cálculos biliares se mueva del fondo del hígado hacia los dos conductos hepáticos (que salen del hígado) para que otra purga valga la pena. Usted puede, si lo desea, hacer la limpieza cada dos semanas, hasta que ya no arroje más piedras; o bien, tomarse más tiempo entre cada limpieza. Si usted decide hacerse las limpiezas cada dos semanas, comience a beber el jugo de manzana dos semanas después de la última purga fuerte. La mayoría de la gente prefiere hacerse la limpieza una vez al mes. En cualquier caso, es importante que se deshaga de todas las piedras, grandes y pequeñas. Tan solo unas piedras pequeñas agrupadas en uno de los conductos biliares

más grandes pueden producir severos síntomas de incomodidad en el cuerpo, tales como indigestión, hinchazón, dolores de espalda, entre otros.

P. ¿Debo evitar el hacerme la limpieza durante la menstruación?

R. A pesar de que la limpieza hepática es efectiva aunque se realice durante la menstruación, es más conveniente y cómodo para las mujeres el limpiar su hígado después del ciclo mensual. Además, el sangrado menstrual es también una forma de limpieza de cuerpo y es mejor para el mismo el no limpiar dos áreas al mismo tiempo.

P. ¿Es realmente necesario el aplicar una irrigación colónica antes y después de cada limpieza hepática?

R. Para mejores resultados, la limpieza hepática siempre debiera ser precedida y seguida de alguna forma de limpieza del colon (vea también la sección Mantenga su colon limpio, en el Capítulo 5). El método más rápido y confiable de liberar al colon de áreas espásticas o congestionadas es la irrigación del colon. Una vez que el terapeuta del colon le mencione que su colon esta limpio, puede saltarse la irrigación del colon previa a la limpieza hepática y reemplazarla con alguno de los otros métodos de limpieza del colon. Sin embargo, continúe irrigando el colon después de cada limpieza hepática, preferentemente dentro de los tres días siguientes. La irrigación post-limpieza elimina cualquier calculo que se haya alojado en el colon. La experiencia indica que siempre quedan algunas piedras, lo que puede convertirse en fuente de irritación o inflamación. Yo recomiendo que no lleve a cabo la limpieza hepática si no podrá irrigar el colon posteriormente.

P. He concluido la tercera limpieza hasta ahora y he eliminado entre 900-1,000 piedras de todos tamaños y colores. La mayoría de las piedras salieron en la segunda y tercera limpiezas. ¿Cuándo se mejorará mi hígado?

R. Sus funciones hepáticas comenzaron a mejorar desde el momento que arrojó las primeras piedras. Los cálculos biliares que congestionan los conductos biliares tienen un efecto sofocador en el las células hepáticas alrededor. El desechar estas piedras a través de la limpieza hepática les ayuda a ‘respirar’ nuevamente, a producir más bilis y a desintoxicar la sangre con mayor eficiencia. A pesar de que los grandes conductos biliares

continúan siendo obstruidos a medida que los conductos más pequeños les arrojan piedras, eventualmente, todos quedan limpios (con repetidas limpiezas). Una vez que todas las piedras hayan sido removidas, el hígado como tal puede repararse y restaurar sus funciones normales.

P. ¿Qué tanto tiempo se necesita para recibir los beneficios totales al completar una serie de, digamos, 6-8 limpiezas hepáticas?

R. Una vez que su hígado arroje los últimos cálculos biliares, sus funciones digestivas se mejoraran significativamente, lo que beneficiará a todas las partes del cuerpo. Esto también le da al cuerpo la oportunidad de limpiarse a sí mismo y reparar los daños provocados por la acumulación de cálculos en el hígado y la vesícula. Cualquier reacción a la limpieza que pueda resultar de la remoción de las piedras debe considerarse como un efecto positivo. Si otras causas de enfermedades también fueron removidas (vea Reglas simples para evitar la formación de cálculos biliares, Capítulo 5), esta fase será de corta duración y será reemplazada por un nuevo sentido de bienestar y vitalidad. Una vez que el hígado esta limpio, toma aproximadamente unos seis meses para que todas las funciones hepáticas hayan regresado a su estado normal. El tener un hígado limpio es una de las mejores garantías para una vida libre de enfermedades.

P. Tengo 76 años y sufro de osteoporosis, problemas digestivos y otras enfermedades. ¿Puede alguien de mi edad beneficiarse con la limpieza hepática?

R. La edad no es impedimento para que el cuerpo sea saludable. Mientras su hígado este vivo, la limpieza hepática le puede ayudar a mejorar sus funciones y, por lo mismo, incrementar la distribución de nutrientes y energía a las células de su cuerpo. El aspecto negativo del envejecimiento es solo un estado progresivo de desnutrición y toxicidad, los cuales pueden ser auxiliados con una serie de limpiezas hepáticas y un ajuste en la dieta. Los ancianos responden muy bien a las limpiezas hepáticas y muestran una mejora en la energía, la movilidad física, la claridad mental, el apetito, las sensaciones, y un mejor sentido de sí mismos. Aparte de la mejora física y mental, con frecuencia reportan que “están renaciendo”. Ningún anciano debiera morir de una enfermedad debilitante. Si la limpieza hepática fuera introducida en las instalaciones de cuidado de ancianos, pudiera ayudar a restaurar la salud, dignidad y

autosuficiencia de esas personas, e incluso, iniciar una nueva y vibrante etapa de su vida.

P. Los ultrasonidos han mostrado que tengo un hígado graso. Todo mi cuerpo esta hinchado y tengo varios bultos en mis pechos y la tiroides. Mi nivel de colesterol en la sangre es elevado y constantemente vomito comida. ¿Puede ayudar una limpieza hepática?

R. No existe una terapia médica que remueva los depósitos grasos del hígado. Pero puede probarle a su médico y a usted mismo, que puede reducir y hasta eliminar los depósitos grasos en el hígado al limpiar sus conductos biliares de todo cálculo. El hígado puede haber acumulado estos depósitos por varias razones, incluyendo las proteínas altas, el consumo de azúcar y alcohol, el estrés y la falta de buen sueño. Cualesquiera que sea la causa de la congestión de su hígado, al limpiarlo repetidamente, gradualmente mejorará y se reparará en la medida de sus posibilidades. Considere un nuevo escaneo (a pesar de no recomendarlos) después de su sexta u octava limpieza y deje que su médico lo compare con el previo. La diferencia se verá como el blanco y el negro. Una vez que su hígado quede liberado de sus depósitos grasos, depósitos similares también desaparecerán de otras partes del cuerpo, por ejemplo, sus pechos, la tiroides, las arterias, etc. Todo esto, obviamente, es contingente a que usted mantenga una dieta balanceada, baja en proteínas y preferentemente vegetariana y un estilo de vida saludable.

P. El tomar las sales de Epsom, ¿puede tener algún efecto secundario? a mí me causa irritación en el ano durante la limpieza.

R. Las sales de Epsom (sulfato de magnesio) pueden encontrarse en las regiones montañosas y forman parte de las sales marinas. También puede fabricarse sintéticamente, combinando minerales naturales. Mientras su hígado este congestionado, las sales de Epsom no tienen efectos secundarios. La irritación en su ano se deriva de las fuertes toxinas que se sueltan durante la limpieza, no de las sales de Epsom. Si su tracto gastrointestinal estuviera completamente limpio de materiales tóxicos, el magnesio en las sales de Epsom simplemente sería absorbido y no causaría mayores evacuaciones (el magnesio es un poderoso laxante). No habría irritación y, por lo tanto, no habría efectos secundarios, como calambres, gas, mal aliento, etc. Estas formas de incomodidad solamente

resultan del desecho de toxinas. Las sales de Epsom son alteradas químicamente al pasar por el intestino delgado. En otras palabras, las sales de Epsom que llegan al colon no se encuentran en su estado original al de su ingesta.

Si encuentra que durante una limpieza exitosa, las ultimas 8-10 evacuaciones han sido solamente de agua, sin piedras o segmentos blancos de colesterol, puede reducir la dosis de las ultimas dos porciones de sales de Epsom a la mitad cada una. Si usted es alérgico o intolerante a las sales de Epsom, pruebe algún otro limpiador del colon natural, como el aceite de Ricino o el Colosan, que consiste de varios óxidos de magnesio. El Colosan puede comprarse en la compañía norteamericana The Family Health News (vea la lista de proveedores), o en otras tiendas virtuales. La desventaja con la mayoría de los otros limpiadores del colon, es que, a diferencia de las sales de Epsom, no abren los conductos biliares para liberar los cálculos biliares al tracto intestinal –parte esencial de la limpieza.

P. ¿Hay algún tipo de aceite de oliva apropiado para la limpieza hepática?

R. El aceite de oliva debe ser virgen o 100% puro. Por lo general, el aceite de oliva que presenta la etiqueta “Aceite de Oliva Extra Virgen” es el mejor; sin embargo, lea la etiqueta cuidadosamente. La etiqueta debe mencionar que el aceite no ha sido mezclado con otros aceites. Desafortunadamente, en algunos países, el aceite de oliva se vende como ‘extra virgen’ pero contiene un 80% de aceite de soya. El aceite de oliva real tiene un color verdoso. Evite aquellos que son de color dorado. El aceite orgánico tiene el mejor sabor. Si no esta seguro sobre su autenticidad, pruébelo con una prueba muscular de kinesiología.²⁰

P. Leí en Internet que las piedras que la gente arroja durante la limpieza hepática simplemente son grumos de aceite de oliva. ¿Es esto cierto?

R. Existe un esfuerzo por parte de algunos individuos y establecimientos para desacreditar los efectos benéficos de la limpieza hepática, diciendo que los cálculos biliares están conformados por aceite de oliva o son producidos por el hígado en respuesta a la repentina y gran ingestión de aceite. Estas personas tienen sus razones para hacer esto, y no estoy yo para elaborar al respecto. Estas personas obviamente nunca se

han hecho una limpieza hepática, de otra forma verían que están realmente formadas las piedras. Primero, el aceite de oliva no tiene el fétido olor que emana de los cálculos biliares. Segundo, el aceite de oliva no puede coagularse en estructuras de tal dureza, aun si hubiese sido alterado o manipulado en un laboratorio. Esto es todavía más imposible debido al poco tiempo que tiene el aceite para pasar por el tracto gastro-intestinal y la total ausencia de agentes engrosadores. Tercero, el análisis de la mayoría de los cálculos arrojados revela la presencia de los ingredientes básicos que integran el líquido biliar. Muchos de estos consisten en capas y capas de bilis vieja, y de color verde oscuro, algo que no sucede de la noche a la mañana. El resto de las piedras son típicos cálculos calcificados que se encuentran en la vesícula. Cuarto, la mezcla de aceite de oliva ni siquiera pasa por el hígado, como sucedería si se combinara con alimentos. Por lo tanto, el hígado sólo arroja los cálculos biliares y la bilis. El hígado tampoco es una fábrica de jabón. Quinto, una vez que el hígado y la vesícula están completamente limpios, dejan de arrojar cálculos biliares. Si estas piedras estuvieran formadas por aceite de oliva, estarían presentes incluso después de que los conductos biliares estuvieran abiertos. Sin embargo, este no es el caso. Hay miles de personas que han salvado sus vesículas con la limpieza hepática. Otras más han retornado a un estado saludable e incluso han salvado su vida con estas limpiezas. Aquéllos que promueven esas falsedades previenen a sus compatriotas y a ellos mismo de mejorar su bienestar.

P. Estoy tomando suplementos alimenticios. ¿Puedo continuar ingiriéndolos mientras realizo la limpieza hepática?

R. Lo mejor es evitar los suplementos y medicamentos durante la limpieza, salvo que sean absolutamente necesarios. Además, representaría un desperdicio, ya que serían arrojados junto con la bilis y las sales de Epsom. Además, los medicamentos y sustancias como los somníferos tienen un efecto supresor que torna inefectiva a la limpieza.

P. Tengo 8 limpiezas hepáticas hasta el momento y me siento muy bien. La mayoría de mis síntomas, incluyendo úlceras estomacales, sinusitis, y dolores de cabeza han desaparecido. En total, debo haber arrojado aproximadamente 2,500 piedras. Lo que no entiendo es por qué mi primera limpieza no produjo ninguna piedra y la segunda solo produjo seis o siete pequeñas piedras. Durante la siguiente limpieza y

para mi sorpresa, arroje aproximadamente 1,000. ¿Puede explicar por qué no tuve éxito con las primeras 2 limpiezas?

R. Usted es una de esas extrañas personas cuyos conductos biliares hepáticos estaban severamente congestionados con cálculos biliares, que le tomó tres limpiezas el suavizar las estructuras endurecidas y liberar las piedras. No es cierto que las primeras 2 limpiezas no hayan sido exitosas. Lo fueron. Ellas hicieron el trabajo pesado de escarbar, mientras las siguientes limpiezas simplemente removieron lo extraído-¡muchas gracias por su paciencia y persistencia!

P. A lo largo de cinco limpiezas hepáticas he arrojado más de 1,200 piedras. Sin embargo, mi quinta limpieza no produjo más de 20 piedras. ¿Significa esto que mi hígado ya está limpio?

R. No necesariamente. Puede ser que sus cinco limpiezas hayan removido con éxito todas las piedras que estaban acumuladas en una de las dos principales redes de conductos, pero la segunda red puede aún estar bloqueada. Puede ser que futuras limpiezas también abran estos conductos, e incluso pudiera arrojar más piedras en un futuro, que aquéllas arrojadas en el pasado.

P. ¿Se necesitan restaurar los electrólitos y la flora intestinal después de una limpieza hepática?

R. A pesar de que la idea de restaurar al cuerpo lo que ha perdido en la limpieza suena razonable, me he dado cuenta de que es mucho mejor dejar que el cuerpo haga su trabajo. De esta manera, se estimula al cuerpo para que se encargue de sus necesidades en lugar de forzarlo a utilizar muletas. Además, es más fácil el restaurar los electrólitos y la bacteria cuando el tracto intestinal está limpio. De hecho, el equilibrio se recupera en menos de 24 horas.

P. ¿Cuál es el papel de los cálculos biliares en las enfermedades infantiles? Usted menciona la diabetes, pero ¿qué tal la leucemia, la artritis reumatoide juvenil, etc.? ¿Puede un niño haber producido suficientes cálculos biliares de tal manera que contribuyan a enfermedades severas?

R. Cada vez es más obvio que los cálculos biliares se forman

fácilmente en los niños como en las personas adultas. De hecho, la edad no es un factor de riesgo para la producción de cálculos. Independientemente de la edad, si un niño o un adulto regularmente consume sodas dietéticas, hamburguesas o comidas bajas en grasas, ambos producirán cálculos biliares resultado de esas decisiones alimenticias. Muchos niños son literalmente envenenados por lo que comen o beben, incluyendo los populares cereales saludables del desayuno. No debe sorprender que muchos niños hayan acumulado cientos, y a veces, miles de cálculos en su hígado. A mayor acumulación, mayor la posibilidad de que sufran enfermedades severas como las que ha mencionado. Yo desarrollé cálculos biliares antes de tener los seis años y empecé a sufrir enfermedades a partir de los ocho años, como resultado de ingerir comidas hechas de proteína animal.

P. ¿Qué tanto tiempo tarda en formarse en el hígado un cálculo del tamaño de un chícharo? ¿Es posible formarlos tan pronto como se arrojen?

R. Esto dependerá de la cantidad de cálculos que ya haya acumulado, el tipo de comidas o bebidas que ingiera, su estado emocional y su estilo de vida. El alcohol, el café, otros estimulantes y diuréticos, como el azúcar y las carnes rojas, conducen inmediatamente al engrosamiento de la bilis y, por lo tanto, a la creación de piedras. Algunas piedras pueden alcanzar el tamaño de un chícharo en semanas.

P. Tengo muchos lunares en mis brazos y antebrazos, algunos han aparecido durante el último año. ¿Es esto una indicación de cálculos biliares, al igual que las manchas hepáticas en la parte anterior de las manos, o las manchas cafés en el área de las sienes? ¿Desaparecerán los lunares y decoloraciones de la piel a limpiar el hígado y eliminar los cálculos?

R. Muchas de estas manchas de la piel aparecen en relación directa a los cálculos existentes o a los cálculos de reciente aparición a lo largo de los conductos biliares del hígado y la vesícula. Muchos de ellos tienden a desaparecer una vez que el hígado y la vesícula han sido limpiados, o, en algunos casos, después de arrojar la mayoría de los cálculos. Otra causa de lunares, pecas y manchas hepáticas se debe a la deficiencia de selenio iónico (ver Minerales Iónicos, capítulo 5).

P. ¿Cuántos colónicos necesita una persona antes de estar completamente libre de piedras?

R. El número de tratamientos del colon requeridos varía con las condiciones existentes en la dieta y estilo de vida. En algunos casos, los desechos están tan duros y alojados en la pared del colon que puede tomar hasta siete colónicos para suavizar y aflojar las heces fecales acumuladas. Algunas personas pudieran no tener grandes resultados después de los primeros tratamientos. Es por eso que se recomiendan por lo menos tres tratamientos, uno por semana, para todas aquellas personas que nunca han limpiado su colon. Es muy importante el monitorear la salud del colon poniendo atención a cualquier señal de dolor o rigidez en el cuello, hombros, parte baja de la espalda, la pelvis o los brazos. Esos dolores le avisarán que es el momento de hacerse otra limpieza del colon. Usted también puede buscar alguna congestión en el colon usando sus manos, buscando los puntos sensibles en el área del colon.

P. ¿Hay algún efecto secundario de las irrigaciones del colon?

R. No existen efectos secundarios. Sin embargo, es posible que algunas personas presenten síntomas parecidos a la gripe, o dolores de cabeza después de la irrigación. Las toxinas que habían estado aletargadas en el colon, ahora son desechadas, y una pequeña porción puede ser reabsorbida por el cuerpo. Este tipo de crisis pasa rápido y la persona se sentirá mejor con mayores tratamientos.

P. ¿Pueden las irrigaciones del colon dañar la flora intestinal normal?

R. La flora intestinal normal, que consiste en bacterias benignas, no se alterará. La primera parte del colon es responsable de generar y recolectar la flora intestinal requerida para que las funciones del colon sean balanceadas. Cuando la comida no es correctamente digerida, las heces fecales tienden a alojarse al interior del intestino. Capas y capas de material fecal incrustada previene al recubrimiento del intestino el producir la flora intestinal necesaria. La resultante falta de lubricación intensifica la congestión y genera toxemia. Esto, a su vez, altera el equilibrio ácido-alcalino (pH) e inhibe el crecimiento de bacterias benignas. En consecuencia, este desequilibrio abre el paso a bacteria

nociva para sobre poblar los intestinos (las bacterias destructivas ayudan a procesar los desechos, pero en consecuencia producen fuertes toxinas). La limpieza del colon ayuda a restaurar el pH normal en los intestinos. En este ambiente, la bacteria benigna crecerá mientras que las bacterias causantes de enfermedades no podrán desarrollarse fácilmente.

Comentarios Finales

La limpieza del hígado no es algo que se haya inventado recientemente. Todas las antiguas culturas y civilizaciones sabían de la necesidad de mantener el hígado limpio. Existen muchas fórmulas útiles para limpieza que han sido transmitidas través de las generaciones ya sea por educación ancestral o curanderos tradicionales. A pesar de que los mecanismos exactos de estos procedimientos probados por el tiempo no eran tan conocidos como lo son el día de hoy (a través de los métodos de investigación y comprensión científica), no son menos válidos, científicos y efectivos que cualquier otra nueva terapia. La medicina tiene que entender el hecho de que hay numerosos métodos útiles de curación que ha funcionado para millones de personas a largo de las eras y que pueden hacer la diferencia en el tratamiento de la mayoría de las enfermedades que aquejan a las sociedades modernas.

Toda casa y aparato requieren algún tipo de mantenimiento y reparación con el tiempo; de otra forma se pierde el verdadero propósito de su diseño. El mismo principio también se aplica al hígado. No hay otro órgano del cuerpo, después del cerebro, que sea tan complejo y que tenga tantas funciones vitales como el hígado. Limpiamos nuestros dientes y nuestra piel todos los días porque sabemos que la exposición a la comida, al aire, a los químicos, etc. tiende a dejar residuos que pueden hacernos sentir sucios e incómodos. Sin embargo, no mucha gente considera al mismo principio de limpieza aplicado a los órganos internos del cuerpo. Los pulmones, la piel, los intestinos, los riñones y el hígado procesan una gran cantidad de desechos producidos internamente, los cuales son los productos secundarios resultantes de la respiración, la digestión y el metabolismo.

En circunstancias normales, el cuerpo puede procesar los desechos metabólicos que se acumulen diariamente, eliminándolos del sistema de manera segura. Estas circunstancias normales incluyen el ingerir comidas nutritivas y orgánicas, vivir en un ambiente libre de contaminantes, tener suficiente movimiento físico y ejercicio, así como tener un estilo de vida

balanceado y feliz. Sin embargo, ¿cuántos de nosotros podemos decir que vivimos así? Uno de los órganos que sufre por la sobrecarga de químicos tóxicos, la pobre calidad de la comida y la falta ejercicio es el hígado. De ahí la importancia, para todo aquel preocupado por su salud, de mantener el hígado limpio y libre de obstrucciones y debilidades.

Limpiar el hígado no es algo que alguien más pueda hacer por usted. Este es un método de autoayuda que requiere un profundo sentido de responsabilidad y confianza en la sabiduría natural e innata del cuerpo. Usted solamente procederá a limpiar su hígado cuándo sepa que esto es algo que absolutamente tiene que hacer. Si usted no se siente así, lo mejor es dejar este libro a un lado por un tiempo y esperar. Usted sentirá el impulso y el deseo para mejorar el funcionamiento de su hígado en el momento preciso.

A pesar de que la limpieza hepática no es la cura de las enfermedades, establece las condiciones para que el cuerpo se alivie a sí mismo. De hecho, son pocas las enfermedades que no pueden ser efectivamente aliviados al mejorar el desempeño hepático. Para entender el gran significado de la limpieza hepática, uno necesita experimentar personalmente el sentimiento de tener un hígado que ha sido aliviado al arrojar dos puñados de cálculos biliares. Para muchos, la limpieza hepática ha sido la experiencia sorprendente, lo cual es razón suficiente para compartirlos con aquéllos que desean ayudarse a sí mismos.

Pies de Página

1. Para mayor información sobre los tratamientos de las úlceras estomacales y sus consecuencias, vea el libro del autor *Los Eternos Secretos de la Salud y el Rejuvenecimiento*.

2. El remedio herbal de semillas de castaños de indias, o *conkers* –prescrito por doctores alemanes como una alternativa muy eficaz frente a la cirugía de las varices- es muy efectivo en el tratamiento de piernas pesadas, hemorroides y calambres. En combinación con el hígado, el colon y los riñones, los castaños de indias ayudan a lograr la recuperación total.

3. También vea 'La Limpieza Renal' en el libro *Los Eternos Secretos de la Salud y el Rejuvenecimiento*, también del autor.

4. El libro del autor, *Los Eternos Secretos de la Salud y el Rejuvenecimiento* explica con mayor detalle el como el consumir comidas proteínicas (de cualquier origen) en exceso afecta al sistema circulatorio, y como el reducir las proteínas en nuestra dieta elimina la placa arterial que obstruye el

flujo sanguíneo al corazón.

5. El autor no ha ingerido comidas proteínicas concentradas en cualquier presentación por más de 30 años, y nunca ha sufrido de deficiencias proteínicas.

6. Para mayor información sobre el vegetarianismo y la dieta vegetariana según el tipo de cuerpo (Ayurveda), refiérase a *Los Eternos Secretos de la Salud y el Rejuvenecimiento*.

7. Para mayores detalles sobre las dietas según el tipo de cuerpo, refiérase a *Los Eternos Secretos de la Salud y el Rejuvenecimiento*.

8. Para mayores detalles, vea el libro del autor *Los Eternos Secretos de la Salud y el Rejuvenecimiento*.

9. Para mayores detalles sobre los riesgos de ingerir comidas bajas en grasas o “Light (ligeras)”, así como la leche, vea el libro del autor *Los Eternos Secretos de la Salud y el Rejuvenecimiento*.

10. En el libro *Es Tiempo de Despertar a la Vida*, Andreas Moritz ofrece métodos de relajación profundos y que no requieren mayor esfuerzo.

11. Para entender completamente a las emociones y sus raíces, y para liberarse de sus limitaciones, refiérase al libro del autor, *Removiendo el Velo de la Dualidad – Tu Guía para Vivir sin Prejuicios*.

12. Para mayor información sobre los enemas, refiérase al libro del autor, *Los Eternos Secretos de la Salud y el Rejuvenecimiento*.

13. El autor usa los minerales Eniva diariamente y los recomienda a sus clientes como método de prevención y promoción de la buena salud. **Nota:** Para ordenar productos de Eniva, necesitará el nombre e identificación de un patrocinador. Puede usar el nombre e identificación del autor, Andreas Moritz, No. 13462.

14. Para determinar su tipo de cuerpo según la Ayurveda, refiérase a *Los Eternos Secretos de la Salud y el Rejuvenecimiento*.

15. Para aprender más sobre los efectos benéficos de la luz solar y los efectos dañinos de los protectores solares, refiérase a *Los Eternos Secretos de la Salud y el Rejuvenecimiento*.

16. Para aprender más acerca de las cuatro causas de enfermedades, como se desarrollan las enfermedades, las verdaderas razones del cáncer, las enfermedades coronarias y el SIDA, etc., refiérase a *Los Eternos Secretos de la Salud y el Rejuvenecimiento*.

17. Para mayor información sobre Lipitor y el alto colesterol, vea el Capítulo 1.

18. El Colosan es efectivo en la limpieza del colon, y se describe en *Los Eternos Secretos de la Salud y el Rejuvenecimiento*.

19. La Iridología o Ciencia de Interpretación de los Ojos es un método de diagnóstico aceptado médicamente en Alemania y otros países. Esta ciencia puede rápidamente revelar la existencia y las causas de malestares físicos a través de un cuidadoso estudio del iris.

Lista de Proveedores

Minerales Ionizados Solubles en Agua

ENIVA Corporation

PO Box 49755

Minneapolis, MN 55449 EEUU

Línea telefónica gratuita: 1-800-999-9191

Teléfono: 763-398-0005

Fax: 763-795-8890

Sitio Internet: www.eniva.com

Nota: Para ordenar algún producto de ENIVA, se necesita el nombre y la identificación de un patrocinador. Puede usar el nombre e identificación del autor, Andreas Moritz, 13462.

Fuentes de Sal Marina Sin Refinar:

Redmond Minerals, Inc.

PO Box 219

Redmond UT 84652

Línea telefónica gratuita: 1-800-367-7258

Teléfono: 435-529-7402

Fax: 435-529-7486

Email: mail@redmondminerals.com

Sitio Internet: www.realsalt.com

The Grain and Salt Society

273 Fairway Drive

Asheville, NC 28805

Línea telefónica gratuita: 1-800-TOP-SALT (1-800-867-7258)

Fax: 1-828-299-1640

Email: topsalt@aol.com

Sitio Internet: www.celtic-seasalt.com

Productos para las Versiones Alternativas de la Limpieza Hepática

Gold Coin Grass

Genciana China y Buplérum

Prime Health Products

15 Belfield Road

Toronto, Ontario, Canadá M9W

Teléfono: 416-248-2930 ó 416-248-0415

Email: jchang@sensiblehealth.com

Fax: 416-248-0415 ó 416-233-5347

Sitio Internet: www.sensiblehealth.com

Polvo de ácido málico, grado de consumo

Presque Isle Wine Cellars

94440 W Main Rd

North East, PA 16428 EEUU

Teléfono: 814-725-1314

Sitio Internet: www.piwine.com

Colosan

The Family Health News

9845 N.E. 2nd Avenue

Miami Shores, FL 33138 EEUU

Teléfonos: 800-284-6263 y 305-759-9500

Sitio Internet: www.familyhealthnews.com

Equipos para limpieza del colon Colema Board

Ener-Chi Wellness Center

107 Memorial Drive

Greer, SC 29650

Sitio Intrnet: www.ener-chi.com

Teléfonos: 615- 676-9961 USA

Video de demostración gratuito del Colema Board:

Sitio Internet: www.colema.com/videodemo.htm

Hierbas para la Limpieza Hepática

The Present Moment

3546 Grand Avenue

Minneapolis, MN

Ordenes por correo: 612-824-3157

Agua Prill

Global Light Network

Sitio Internet: www.global-light-network.com

Para adquirir en México los productos recomendados en este libro:

BM TEKNOLOGIK

12 de Octubre # 124

Colonia San Benito

C.P. 83190

Hermosillo, Sonora, México

Teléfono: 01-662-215-58-07

Sitio Internet: www.bmteknologik.com

Email: limpieza@bmteknologik.com

Otros Libros Del Autor

Los Eternos Secretos de la Salud y el Rejuvenecimiento – Medicina de vanguardia para el Siglo 21.

*(Timeless Secrets of Health and Rejuvenation –
Breakthrough Medicine for the 21st Century)*

Este libro cubre la creciente demanda de una guía amplia y clara que pueda ayudar a que las personas sean autosuficientes en lo relacionado a su salud y bienestar. Responde algunas de las más urgentes preguntas de nuestra era: ¿De dónde surgen las enfermedades? ¿Quién se cura y quién no? ¿Estamos destinados a la enfermedad? ¿Qué causa el envejecimiento? ¿Es reversible? ¿Cuáles son las principales causas de las enfermedades y cómo podemos eliminarlas?

Los temas incluyen: el placebo y el misterio del cuerpo/mente; las leyes de la salud y la enfermedad; los cuatro factores más comunes de enfermedad; desórdenes digestivos y sus efectos en el resto del cuerpo; maravillas de nuestros ritmos biológicos y cómo restaurarlos si están desequilibrados; cómo crear una vida equilibrada; por qué escoger una dieta vegetariana; limpieza del hígado, vesícula, riñones y colon; eliminación de alergias; dejar de fumar naturalmente; uso de la luz solar como medicamento; las 'nuevas' causas de las enfermedades coronarias, cáncer y SIDA; y el escrutinio de los antibióticos, transfusiones de sangre, ultrasonidos, y programas de vacunación.

Los Eternos Secretos de la Salud y el Rejuvenecimiento ilumina las principales áreas de cuidados de la salud y revela que la mayoría de los tratamientos médicos, incluyendo la cirugía, las transfusiones de sangre, las drogas, etc., pueden evitarse cuando ciertas funciones del cuerpo se restauran a través de los métodos naturales expuestos en el libro. El lector también aprenderá sobre los riesgos potenciales de los diagnósticos y tratamientos médicos, así como las razones por las cuales los suplementos vitamínicos, las comidas 'saludables', los productos 'ligeros o light', los cereales de desayuno 'enteros', las comidas y programas dietéticos pueden haber contribuido a la actual crisis de la salud en lugar de ayudar en su solución. El libro incluye un completo programa de salud, el cual se basa primordialmente en el antiguo sistema médico de la Ayurveda.

***Removiendo el Velo de la Dualidad –
Tu Guía para Vivir sin Prejuicios***
(*Lifting the Veil of Duality –
Your Guide to Living without Judgment*)

“¿Sabía usted que tiene un lugar -debajo de las apariencias de los pensamientos, los sentimientos y las emociones -que no conoce la diferencia entre bien y mal, correcto e incorrecto, luz y oscuridad? Desde ese lugar, usted adopta los valores contrarios a la vida como *Uno*. Es este lugar sagrado, usted se siente en paz consigo mismo y con el mundo.”
Andreas Moritz.

En *Removiendo el Velo de la Dualidad*, Andreas Moritz expone la ilusión de la dualidad de manera conmovedora. Describe el camino simple para remover cualquier limitación que se haya impuesto durante el curso de la dualidad de la vida. Se le invitará a que se vea a sí mismo y al mundo a través de un nuevo lente -el lente de la claridad, el discernimiento y el no-prejuicio. Y encontrará que los errores, accidentes, coincidencias, negatividad, decepción, injusticia, guerras, crimen y terrorismo, todos tienen un propósito y significado más profundo en el gran esquema de las cosas. Así que, naturalmente, mucho de lo que leerá entrará en conflicto con sus creencias actuales. Sin embargo, no se le pide que cambie sus opiniones o creencias. En cambio, se le pide que tenga *una mente abierta*, porque sólo una mente abierta puede disfrutar de la libertad de prejuicios.

Nuestros puntos de vista personales y mundiales son retados por una crisis de identidad. Algunos están siendo destrozados completamente. El colapso del Orden Mundial existente obliga a la humanidad a tratar con los más básicos temas de la existencia. Usted ya no puede evitar la responsabilidad de las cosas que le suceden. Cuando usted *acepta* su responsabilidad, también se libera y se alivia a sí mismo.

Removiendo el Velo de la Dualidad le muestra como crear o controlar su habilidad para cumplir sus deseos. Además, encontrará fascinantes explicaciones sobre el misterio del tiempo, la verdad y la ilusión de la reencarnación, el engañoso valor de la oración, lo que hace que las relaciones funcionen o no. Vea porqué la injusticia es una ilusión que ha logrado perseguirnos a lo largo del tiempo. Aprenda sobre nuestra separación original de la Fuente de Vida y lo que significa en lo relacionado a las actuales olas de inseguridad y miedo que tantos de nosotros experimentamos.

Descubra cómo identificar a los ángeles que viven entre nosotros y porqué todos tienen cuerpos-luz. Usted tendrá la oportunidad de encontrar al Dios fundamental dentro de usted mismo, y descubrir porqué el ver a Dios como algo separado de usted le previene de alcanzar sus Poderes Divinos y la felicidad. Además, podrá aprender a curarse en un momento. Lea todo sobre la “Nueva Medicina” y el destino de la vieja medicina, la vieja economía, la vieja religión y el viejo mundo.

Es Tiempo de Despertar a la Vida –

¡Empiece Hoy a Usar sus Sorprendentes Poderes de Sanación del Cuerpo, Mente y Espíritu!

(It's Time to Come Alive!

Start Using the Amazing Healing Powers of Your Body, Mind and Spirit Today!)

En este libro, el autor explora la necesidad interna del hombre de sabiduría espiritual en la vida, y ayuda al lector a desarrollar un nuevo sentido de la realidad basado en el amor, el poder y la compasión. Describe detalladamente nuestra relación con el mundo natural y explica cómo podemos utilizar su tremendo poder para beneficio de nosotros mismos y de la humanidad. *Es Hora de Despertar* reta algunas de nuestras más arraigadas creencias y ofrece una salida a las restricciones y limitaciones que hemos creado en nuestras vidas.

Los temas incluyen: ¿Qué moldea nuestro destino?; uso del poder de la intención; los secretos de desafiar al proceso de envejecimiento; la duda – causa del fracaso; apertura del corazón; riqueza material y espiritual; la fatiga – la principal causa de estrés; métodos de transformación emocional; técnicas de curación primordial; ¿cómo incrementar la salud de los cinco sentidos?; desarrollo de sabiduría espiritual; las principales causas de los cambios en la tierra; entrada a un mundo nuevo; doce puertas al cielo en la tierra, y otros.

Estos libros están disponibles en formato impreso y encuadernado, así como libros electrónicos en el Internet a través del Centro de Bienestar Ener-Chi.

Página Web: <http://www.ener-chi.com>
Correo electrónico: andreas@ener-chi.com
Teléfono: (615) 676-9961 USA

