GUIA LIMPEZA AO FÍGADO

GUIA DE CONSUMO DURANTE O PROCESSO DEPURATIVO

- **Maçãs:** Deve consumir 1,5 kg diariamente. As maçãs devem ser mastigadas; de preferência com a casca e separadas das outras refeições pelo menos meia hora. Este consumo começa após o processo "pré-detox" ou dieta preparatória, como parte dos 5 dias da limpeza profunda do fígado (Nível 1), e é complementado (de forma opcional) com uma dose diária de *ácido málico* (especialmente se não chegar ao 1,5kg diário).

- **Ácido Málico:** É um sal com o princípio ativo principal da maçã, para suavizar cálculos intra-hepáticos e da vesícula biliar. Complementa a ingestão de maçãs frescas. Pode ser tomado em cápsulas ou em forma de pó, dissolto em meio copo de água, podendo então enxaguar a boca com água ou mastigar uma maçã. Não tem horário fixo para tomar este suplemento.

- **Azeite:** Tomar 1 colher de sopa com suco de 1/2 limão pequeno, depois de quebrar o jejum com o tónico ervário. A sua ingestão matinal cumpre a função de melhorar o trânsito intestinal, desparasitar e ativar a limpeza do fígado. Acompanha com gotas de limão. Deve ser usado nos 5 dias de preparo da limpeza profunda do fígado (os dias das maçãs), mas pode ser mantido como um hábito diário benéfico, já que ajuda a limpar o fígado e a estimular a produção de bile. 1 Colher de sopa de azeite extra virgem + sumo de meio limão.

- **Erva Renal:** É a chave para a proteção da função renal (Nível 1). Prepare uma garrafa térmica todos os dias (entre 500 - 750 ml) com a infusão da erva renal do dia (cavalinha, barba de milho, urtiga ou dente-de-leão). Alterne todos os dias uma planta. Esta infusão é bebida pela manhã: quente ou fria, como chá ou água.

- **Própolis**. É a primeira ferramenta na sequência proposta para o Nível 2 (a desparasitação). Vamos usar o própolis em conta-gotas. Convém a solução com álcool já que é mais forte e eficaz. No entanto, o outro também serve. É ingerido todos os dias, uma gota por cada kg de peso, dissolvido em um pouco de água. De forma que se pesa 60 kg deve diluir 60 gotas num pouco de água (o suficiente para diluir as gotas) e beber. NOTA: Caso use o Própolis sem álcool não precisa misturar

com água. O própolis com álcool deixa sempre manchas nos utensílios de cozinha, por isso sugere-se usar sempre o mesmo copo. Essa ingestão é mantida por 35 dias (5 semanas).

- **Herbal Tonic ou Tónico Ervário:** É uma preparação à base de ervas diuréticas, anti-inflamatórias, antivirais e anti-fúngicas para o Nível 3 da limpeza (a purificação do sangue e da linfa). É ingerido em duas doses, de manhã em jejum e à noite antes de dormir. Deve tomar 4 colheres de sopa são ingeridas à noite, antes de dormir, e outras quatro colheres de sopa pela manhã, ao acordar. Em outras palavras, no final e no início do dia. As plantas a usar são: Ulmeiro + Bardana + Barbas de milho + Azedeira ou Azedinha (opcional). NOTA: ver modo de preparo em vídeo na Plataforma.

- **Clorofila:** É um recurso multinível, pois oferece benefícios para os Seis Níveis de limpeza. O suco de clorofila é feito na hora, com folhas frescas e o mais frescas possível. A clorofila proporciona desparasitação, limpeza de fluidos e oxigênio livre, atuando em diversos níveis e colaborando com a valeriana no manejo das crises de ansiedade e abstinência. Pode ver várias receitas de sumos verdes, violeta e laranja na sua área de alunos dentro da plataforma.

- **Probiótico:** É a forma de estimular a regeneração da microbiota intestinal, em dias com muita mobilização de toxemia crônica e parasitose. Um probiótico multi-cepas é uma opção, mas pode também usar Miso, Kombucha ou outro probiótico alimentar. Líquidos (kefir, kombucha, água enzimática), vegetais fermentados (chucrute, kimchi) ou sementes também complementam a ingestão de probióticos. Durante os 5 dias da limpeza deve consumir um caldo de miso à noite. Ver receita em vídeo na plataforma.

- **Sal inglesa ou sal de Epsom:** popularmente conhecido como sal inglês ou sal de Epsom, é talvez o laxante mais conhecido e mais usado do mundo. A sua função é dilatar os condutos intra-hepáticos e as vias biliares. Quanto mais fluido for o trânsito intestinal, melhor será o desenvolvimento deste processo de desintoxicação profunda. A quantidade será 3 colheres de sopa de sal de Epsom diluída em 3 copos de água. Misturar tudo e repartir ¾ de copo em 4 copos. Ver vídeo na Plataforma.

- **Mistura Purgativa (Só em casos de não evaquar):** Entre as técnicas de suporte para regular o trânsito intestinal, também pode ser utilizada a eficaz mistura purgativa, uma combinação balanceada de 3 ervas purificantes e purgantes (sene, cáscara sagrada, zarabatana), cujo sinergismo potencializa o efeito laxante. Atua nos principais órgãos internos, eliminando substâncias tóxicas e parasitas. Estas ervas (2 colheres de sopa em 500cc de água) são cozidas brevemente (5/10

minutos), desliga-se o fogo e deixam-se repousar 10 minutos; em seguida, a infusão é bebida, de preferência à noite, ao deitar. Naquela noite, é conveniente ter comido apenas vegetais crus. Pela manhã é aconselhável ingerir sucos de clorofila e / ou kefir de água, a fim de estimular a regeneração da flora intestinal. Se nenhum efeito laxante for observado, repita durante o dia ou na noite seguinte, da mesma forma.

- **Água do Mar:** É para consumo diário como suplemento mineral (especialmente se tiver tensão baixa ou baixa energia). Considere-o uma ferramenta de integração valiosa, livre de riscos. Como princípio de precaução, sempre comece por pequenas doses. Podemos adicionar 1 colher de sopa aos nossos sucos e espremidos, aos nossos smoothies, às nossas sopas vivas, às nossas fermentações caseiras, como um molho para nossas saladas; lembre-se de que o sal pode ser um problema, enquanto a água do mar é uma solução. O limite é a nossa criatividade e a nossa intuição, pois só o próprio corpo conhece as nossas verdadeiras necessidades. Para quem prefere usar sozinho, como bebida, a ideia é torná-lo isotônico, ou seja, tem o mesmo tom salino dos nossos fluidos corporais. Para isso, basta diluir uma parte da água do mar com três partes de água doce (água comum). Por questão de sabor, é aconselhável adicionar um pouco de limão ou laranja espremido. Obteremos assim uma bebida isotônica imbatível para atletas. Também pode ser aplicado externamente onde houver problemas: psoríase, dermatite, feridas, enxaguatórios bucais, etc. É utilizado para gerar soro fisiológico, mantendo a diluição isotônica. Também pode ser incorporado em banhos de imersão ou para realizar o antigo, esquecido, mas sempre atual escalda-pés com água quente. Óbvia a questão das pessoas com hipertensão ou com dificuldades renais. Em primeiro lugar, a experiência mostra que eles o toleram sem problemas, quando estão passando pelo Processo de Purificação. Porque não podemos esquecer que essas pessoas, além da água do mar, precisam purificar seus órgãos, seus fluidos, suas emoções, seus campos eletromagnéticos...

- **Valeriana:** Este preparado fitoterápico é fornecido em conta-gotas para ter à mão em caso de incômodo para dormir, manifestações de crises depurativas (dores de cabeça, desconforto nas articulações) ou crise de abstinência devido à ausência de opiáceos alimentares (laticínios, cereais, proteína animal). Pode tomar 10/20 gotas sublinguais, a cada 4/6 horas, ou sempre que necessário. Pode realizar também uma infusão em vez de usar o extrato líquido.

- **Argila verde:** Iremos usá-la no dia da limpeza profunda do fígado. O objetivo é descongestionar e desinflar o fígado antes da purga ou limpeza profunda do fígado. Em uma tigela preparamos um pouco de argila misturada com água morna, formando assim uma pasta espessa para aplicar na região do fígado (lado direito, sob as costelas). Evite usar água fria, para não gerar espasmos de frio no fígado

(órgão que funciona 4 graus mais quente que o resto do corpo). Deixe agir por 30 a 60 minutos, depois remova e enxágue a área. NOTA: jamais deve usar colheres de metal ou alumínio para servir ou manipular a argila. Aposte em madeira, plástico ou cerâmica.

- **Cloruro de magnesio.** Mistura 3 copos de água com 3 colheradas de sopa de Cloruro de magnesio. Reserve numa garrafa ou frasco e tome 1 shot por dia cada dia até o dia da limpeza profunda (o dia da purga).