

TERAPIAS ALIMENTICIAS PARA DEPURAR EL HÍGADO:

Dietoterapia básica

1. **AL LEVANTARSE.**- Lavarse la boca y limpiar el sarro de la lengua. Después, tomar un vaso de agua (a temperatura ambiente) para comenzar a hidratar el organismo y permitir al intestino una evacuación completa y sin esfuerzo.

**Prepare un litro de té, ya que deberá tomar una taza antes de cada alimento.

Unos 30 min aproximadamente después de levantarse, tomar una taza de té alcalino.

**Opciones recomendadas de té para la depuración del hígado:

1) **Té alcalino de Spica DXN®:** Poner a hervir de 3 a 4 litros de agua. Una vez que hierva, colocar una bolsita de té de Spica DXN® y dejar en el agua hirviendo por 5 minutos. Pasado este tiempo, apagar y dejar reposar con la bolsita durante 10 minutos más. Después retirar la bolsita y guardarla en el refrigerador (dejar que esté a temperatura ambiente antes de guardar). El té puede tomarse caliente o frío como agua de tiempo. Se puede usar al menos 3 veces la misma bolsita de té.

2) **Herbolaria:** Mezclar por partes iguales las siguientes hierbas: Diente de león, zarzaparrilla, perejil, alfalfa, centauro, cola de caballo y alcachofa. Agregar dos cucharadas de esta mezcla por litro de agua.

2. **EN AYUNAS.**- Tomar sin colar, un jugo de toronja licuado con un trozo de pulpa de sábila, un xoconostle y un nopal chico. Este jugo es excelente para eliminar las manchas, sobre todo en el rostro, así como para depurar el hígado y la vesícula.

3. **ANTES DEL DESAYUNO.**- Tomar un jugo de 1 ó 2 zanahorias, 1 tallo de apio y ½ betabel con todo y sus hojas de preferencia. Debe tomarse lentamente.

4. **EN EL DESAYUNO.**- Tomar una taza de té; fruta de la estación con yogur, salvado y miel. Las frutas recomendadas son papaya, mango, uva. Se le puede añadir germen de trigo, o avena, o nueces, o algún cereal integral. No se recomienda hacer combinación de diversas frutas, sobre todo si su digestión no es muy buena. Elija máximo dos tipos de fruta.

5. **ENTRE COMIDAS.**- Tomar un té, o tónico de vida (al final se detalla la receta) o jugo de piña o licuado de alfalfa con limón y miel. Se recomienda a las 11 a.m. y a las 5 p.m.

6. **EN LA COMIDA.**- a) Tomar una taza de té. b) Se recomienda comer un 70% mínimo de ensalada cruda, tan variada como se desee (lechuga, apio, zanahoria, *berro, perejil, aguacate, rabanitos, pepino, jícama, calabacitas, chayotes, ejotes, nabos). a la que se le puede agregar además del aderezo al gusto, queso cottage y ajonjolí tostado o almendras sin cáscara. c) Caldo o sopa o crema de verduras o verduras al vapor. Al caldo puede agregarse algún cereal integral como el trigo, cebada o arroz.

7. **EN LA CENA.**- Tomar el té correspondiente. Tomar un jugo de verduras que contenga betabel y sus hojas (de preferencia), puede comer una fruta o ensalada.

IMPORTANTE

Definitivamente se deben evitar la sal, los condimentos, las drogas, el café, el cigarro, las grasas, el alcohol, el picante, los dulces y los alimentos refinados, procesados e industrializados en general.

Tratamientos adicionales

- 1) **CURA DE LIMÓN INTEGRAL.**- Tanto el jugo de limón como su cáscara tienen muchas propiedades curativas para el hígado y la vesícula. Este tratamiento consiste en tomar, en ayunas, el zumo, pulpa y cáscara rallada del limón verde, iniciando con 1 limón el primer día, 2 el segundo día y así sucesivamente hasta llegar a 5 limones, al día siguiente (6to día) disminuir a 4 limones, luego a 3 y así hasta llegar otra vez a 1 limón. Esto debe hacerse hasta completar un mes. *El sabor fuerte del limón puede disimularse mezclando con plátano, puré de manzana, melón, zanahoria rallada o papaya.
- 2) Realizar el cepillado de la piel con frotación al final.
- 3) Baño de vapor o de sol, diario si es posible.

Suplementos nutricionales

- 1) Levadura de cerveza.- Tomar 4 tabletas después de cada comida.
- 2) Complejo B.- 1 cápsula con el desayuno.
- 3) Vitamina C.- 1000 mg, 3 veces al día.
- 4) Lecitina de soya.- 2 cápsulas con cada comida.
- 5) Vitamina E.- 800 UI al día.
- 6) Ganoterapia DXN®.- Dosis dependerá de grado de intoxicación del cuerpo. En forma general puede ser:
 - Problemas de salud MUY SERIOS. Se recomienda una MEGADOSIS: de 20 a 30 RG + 20 a 30 GL + 20 a 30 SPIRULINAS. Tomar diario durante 2 meses y observar cambios y mejoría.
 - Problemas de salud SERIOS. Se recomienda una dosis de 15 RG + 15 GL + 15 SPIRULINAS. Tomar diario durante 1 mes y observar cambios y mejoría.
 - Problemas de salud que NO son SERIOS. Se recomienda una dosis estándar de 2 RG + 2 GL + 6 SPIRULINAS. Tomar diario durante 1 mes y observar cambios y mejoría general.

*Todas las dosis de la Ganoterapia pueden complementarse con bebidas saludables con Ganoderma DXN®, como lo son el Café con Cacao Zhi Mocha, el Café Lingzhi 2 en 1, el Chocolate Cocozhi, ó el Té alcalino de Spica, disponibles en nuestra tienda en línea.

TÓNICO DE VIDA

Ingredientes:

- 5 dientes de ajo
- ¼ cebolla morada
- ¼ betabel (sin cáscara)
- Jugo de 5 limones
- 1 cucharada de miel
- 3 ramas de perejil

Preparación:

Licuar todos los ingredientes muy bien. Tomar en ayunas sin colar, muy despacio, a cucharadas, ensalivándolo perfectamente, de preferencia después de haber tomado 1 o 2 vasos de agua. Se recomienda preparar diariamente solo lo que va a tomar. Si esta cantidad le parece excesiva, solo prepare la mitad.

**Nota: En caso de padecer colitis, gastritis o úlceras gástricas, se puede suplir el jugo de limón por agua, o té de árnica o cuachalalate o raíz de angélica.

En personas muy intoxicadas del hígado u órganos en general, este tónico puede producir diarrea, vómitos o sudores fríos, sin embargo, se aconseja tomarlo diariamente pues las molestias desaparecerán conforme se vayan eliminando las toxinas e impurezas del organismo.

REFERENCIAS

“Un camino hacia la salud, Nutrición y Terapias Naturales”, Margarita Chávez Martínez, Editorial Diana, México 1996.