

— CAPÍTULO 7 —

Desintoxicación





INTRODUCCIÓN

La desintoxicación es una parte esencial de cualquier programa de prevención y tratamiento. Cada cultura incluye una variedad de métodos de desintoxicación en su repertorio de medicina tradicional. Todas las sociedades utilizan plantas purificadoras de sangre, plantas amargas para estimular la digestión, carbones, fibras y cortezas que absorben y eliminan las toxinas. Muchos pueblos utilizan sistemas de purga y limpia con arcillas, aceites derivados de plantas y animales, terapias de agua, y enemas para desintoxicar el cuerpo y reestablecer el equilibrio metabólico.

El hígado es el mayor órgano de desintoxicación en el cuerpo. La función normal del hígado es esencial para la regulación de glucosa en la sangre. La desintoxicación del hígado se usa para mejorar la función del hígado e incluye dos actividades interrelacionadas. La primera actividad incluye la eliminación y reducción de exposición a sustancias tóxicas o dañinas en la comida y el ambiente; la segunda actividad requiere emprender métodos de desintoxicación específicos descritos más adelante para mejorar la capacidad del cuerpo para eliminar las toxinas.

Para tener éxito, se necesitan ambas actividades, eliminación y reducción de consumo, y métodos activos para estimular la desintoxicación.

ELIMINACIÓN

Los alimentos refinados tales como harina blanca y azúcares, bebidas gaseosas y alcohol son alimentos que deben ser eliminados con prioridad. Esos alimentos afectan a los principales órganos de desintoxicación; el

hígado, riñones y colon y provocan inflamación, aumentando el colesterol y los triglicéridos. También reducen las muy importantes Vitaminas B en el cuerpo. Al reducir la exposición a alimentos tóxicos externos (exógenos) y sustancias como los pesticidas y limpiadores tóxicos, se reduce la carga del hígado y puede funcionar de manera más eficaz. Los síntomas de congestión del hígado y vesícula biliar incluyen náuseas, dolores de cabeza matutinos, ojos rojos, problemas en la piel, estreñimiento, heces de color claro o mal formadas, dolor en la parte superior de los hombros o bajo la caja torácica y sueño intermitente.

En nuestra clínica educamos sobre el uso adecuado de los métodos de desintoxicación y alentamos a todos a utilizarlos como prevención y tratamiento. Sin embargo, deber aplicarse adecuadamente. De otra manera, la desintoxicación puede exacerbar los problemas.

AYUNO

Los ayunos de agua o jugos de cítricos están contraindicados en la diabetes. El uso de zanahorias o manzanas en los jugos frescos deberían estar cuidadosamente monitorizados pues son altos en azúcar. Diluir estos jugos con agua es una buena aproximación a su aplicación terapéutica.

ENTRE LOS MÉTODOS QUE UTILIZAMOS ESTÁN:

- Paquetes de aceite de ricino
- Purgas de hígado/vesícula biliar
- Limpia de colon
- Cepillado de piel
- Arcilla interna y externamente
- Hidroterapias (el uso del agua)
- Enemas de café

A continuación, describimos su uso y la evidencia de su eficacia.

MÉTODO	ÓRGANO	FRECUENCIA	CUÁNDO	DURACIÓN
Cepillado de Piel	Linfa	1-2 veces al día	Antes de la ducha	3-5 min.
Enema de Café	Hígado	1-2 veces al día	Antes de las 3 p.m.	20 min.
Purga de Hígado	Hígado/ Vesícula Biliar	Cada 3 meses	Diario por 5 días	5 días
Limpia de Colon	Colon/ Intestino	Cada 3 meses	Antes de las comidas	5 días
Sales de Epson (sulfato de magnesio) <i>Baño de Remojo</i>	Músculos/ Nervios	4 veces/semana	Antes de ir a la cama	20 min.



Cepillado de Piel

MATERIALES: CEPILLADO DE PIEL

El cepillado de la piel es un enfoque simple pero poderoso para estimular la función inmune y el sistema linfático. También es útil para el edema. El cepillado de piel puede realizarse de 1 a 2 veces al día en la piel seca antes de un baño. Toma de 3 a 5 minutos. La dirección del cepillado siempre es en dirección del corazón. Comienza en los pies y haz un barrido sobre la piel con cepillados largos y cubre la misma área 3 veces y lentamente cepilla toda la parte posterior y anterior del cuerpo, los pies, piernas, abdomen, brazos, con especial atención en las axilas y el pecho (evita los pezones), las nalgas, espalda y cuello. Si no lo puedes hacer tú mismo, alguien puede ayudarte. Al principio, el cepillo puede sentirse áspero. Sin embargo, después de las primeras veces, se sentirá bien y estimulante. También es útil para la ansiedad, depresión y disociación.



Enema de Café

Los enemas de café son un método poderoso de desintoxicación y producen diálisis de la sangre a través de la pared intestinal. Los enemas de café ayudan a la función del hígado; diluyen la bilis, dilatan los vasos sanguíneos, reducen la inflamación de los intestinos, y refuerzan la glutianona S transferasa. Por lo tanto, facilitan la fase dos de la trayectoria de desintoxicación del hígado. A pesar de ser ridiculizados por las personas no informadas, los enemas de café fueron incluidos recientemente en la biblia de medicina, el Manual Merck.

Los enemas de café promueven una sensación de relajación, reducen el dolor significativamente y fomentan el bienestar al estimular la respuesta parasimpática. Entre las personas que se resisten a utilizar los enemas de café son aquellas que han experimentado abuso sexual o prácticas de entrenamiento de aseo abusivas cuando niños o quienes han sido condicionados a creer que tocar su ano debería evitarse. En esos casos, seguir instrucción técnica, debería ser una decisión personal sobre si proceder con este método de desintoxicación. Idealmente, el enema debería hacerse en la mañana y nuevamente en la tarde, antes de las 3 p.m. Debería hacerse como mínimo una vez al día.

INSTRUCCIONES

Prepara un lugar cómodo en tu baño. Esto puede incluir un tapete grueso cubierto por una toalla y una almohada para descansar tu cabeza. (Una vez que seas capaz de controlar la retención de fluido, debes “rellenar” en el baño y hacer un lugar en tu cama, cubierta por una toalla, donde descansarás durante el enema).

Prepara un cuarto (un litro) de café, usando 2 cucharadas de granos de café por cuarto de agua no clorada. El agua deberá ser purificada y no uses del grifo a menos que sea filtrada primero. El café descafeinado no funcionará para los enemas. El café descafeinado no contiene el cafestrol que se requiere para el efecto de limpieza de hígado. El café deberá hacerse en una cafetera de acero inoxidable o de vidrio. No se recomienda el aluminio, ya que el aluminio es un metal tóxico y se puede filtrar en el café mientras se hace la infusión. No utilices filtros de papel ya que le quitan el cafestrol. El “café de vaquero” es una manera fácil de hacer tu preparación para el enema. Puedes añadir una cucharada de melaza negra sin azufre a cada cuarto de café, mientras está caliente: las melazas ayudan a retener los enemas. Para mayor eficiencia, recomendamos que consigas termos grandes y hagas café para dos días. Puedes almacenar los termos en el baño junto con agua extra y una olla eléctrica que pueda calentar el agua como la necesites. El café se utiliza a temperatura corporal. Si se enfría mucho en la noche, añade un poco de agua caliente antes de utilizarlo.

Cuando te preparas para tomar el enema, recuéstate sobre tu lado izquierdo, y lubrica el tubo y el ano usando KY Jelly o Sugilube. Inserta el tubo de colon (tubo de colon French 28) lentamente 12-18 (y nunca más de 18) pulgadas en el recto; si se dobla, sácalo y trata nuevamente pues al doblarse, se bloqueará el flujo del café. (Si algo gotea del tubo generalmente eso viene de

la parte donde el tubo de plástico se une al tubo de colon. Al final del tubo de plástico duro de la bolsa del enema, con frecuencia hay dos hoyos, uno al final y otro en un lado. Corta el final para que sólo haya un hoyo al final del tubo. Por lo general, es de aquí de donde proviene el goteo). Suelta el tapón, y deja medio litro fluir lentamente, luego vuelve a apretar. Si el café no fluye, esto quiere decir que hay un doblez en el tubo, y debes retirar el tubo de colon y volverlo a meter. A veces es aconsejable soltar un poco de fluido y soltar inmediatamente en el excusado para expulsar el desperdicio acumulado en el recto. Esto permite una fácil retención. Al principio, puede ser difícil retener el enema. Si este es el caso, empieza con media taza y aumenta la cantidad conforme te acostumbras al proceso. Retén el café por alrededor de 10 minutos antes de expulsar. No mantengas los enemas por más de 15 minutos. Repite el enema, sosteniendo por otros diez minutos. Deberás realizar dos dosis, cada una debe consistir en medio litro sostenido por diez minutos, en la mañana (y cuando lo hagas dos veces al día), dos dosis en la tarde alrededor de las 2 p.m.

Si después de estas primeras sesiones te sientes tembloroso o tienes problemas para conciliar el sueño, quiere decir que estás haciendo el café muy fuerte.



Purga de Hígado/Vesícula Biliar

La purga de hígado/vesícula biliar está diseñada para mejorar la función del hígado y purgar los cálculos biliares y grava de la vesícula biliar. El ácido ortofosfórico ayuda a remover el calcio y las grasas de las arterias, y normaliza el metabolismo del colesterol. El ácido ortofosfórico trabaja con el ácido málico presente en el jugo de manzana para disolver y suavizar los cálculos biliares en la vesícula biliar. El magnesio en las sales de Epson relaja el esfínter de la vesícula biliar y los ductos biliares, permitiendo el paso de las piedras suavizadas, reducidas. Finalmente, la crema y el aceite provocan una fuerte contracción de la vesícula biliar y el hígado, forzando hacia afuera los desperdicios acumulados, bilis y piedras, que pueden pasar fácilmente en el intestino delgado. Estos desperdicios y piedras se expulsan. La purga de hígado es una manera simple de quitar cálculos biliares sin cirugía mientras se bajan los niveles de colesterol y mejora la función del hígado.

NOTA:

Antes de realizar la purga de hígado consulta con tu doctor naturópata o terapeuta nutricional. El jugo de manzana puede aumentar el azúcar en sangre así que deberás diluirlo al 50%. Monitorea esto con tu proveedor de la salud.

MATERIALES PARA LA PURGA DE HÍGADO

1/2 botella de Super Phosphozyme, Hydro-Zyme, sales de Epson, crema espesa, moras, aceite de oliva orgánico y bentonita líquida y un galón de jugo de manzana orgánica.

Las personas con diabetes deberán diluir el jugo de manzana al 50% o tomar una cucharada de vinagre de manzana orgánico en agua 3 veces al día (entre comidas) si no hay problemas con el estómago, o tomar cápsulas de ácido málico (600 mg, 3 veces al día, entre comidas). Si no utilizas el jugo de manzana, entonces toma 40 gotas de Super Phosphozyme en poca agua en la mañana antes del desayuno en vez de mezclarlo con el jugo de manzana.

INSTRUCCIONES

1. Añade la mitad de una botella (una onza) de Super Phosphozyme al galón de jugo de manzana y agita. Durante los próximos cuatro días, bebe toda la botella de jugo (esto es cerca de 3-4 vasos llenos al día, entre comidas). Para proteger tus dientes, utiliza un popote y enjuaga tu boca con bicarbonato o cepilla tus dientes después de beber el jugo. Mientras bebes el jugo, sigue tu dieta habitual y continúa utilizando los enemas de café diariamente.

2. En el último día del procedimiento (el día después de terminar el jugo de manzana) desayuna y come como lo haces habitualmente. Una vez que hayas completado la comida, el único alimento que tomarás será el que está enlistado específicamente en el protocolo por el resto del día. Debes tomar tanta agua como desees a lo largo del día. Toma dos cápsulas de Hydro-zyme inmediatamente antes del desayuno y dos cápsulas de Hydro-zyme inmediatamente antes de la comida.

3. Dos horas después de la comida, toma 1-2 cucharadas de sales de Epsom disueltas en una pequeña cantidad de agua tibia. Añade jugo para cubrir el sabor si lo deseas.

4. Cinco horas después de la comida, toma una cucharada de sales de Epsom disueltas en agua tibia. Añade jugo si lo deseas.

5. Seis o siete horas después de la comida, toma una cena de nata orgánica y fruta, tanto como desees. Cualquier fruta es aceptable; la mayoría de los pacientes por lo general prefiere una mezcla de moras, ya sea congeladas o frescas. La mezcla de frutas puede licuarse para hacer un batido, o se puede batir la nata y ponerla sobre las moras. Con tu fruta y nata, toma una Hydro-zyme.

6. Media hora antes de irte a dormir, toma $\frac{1}{4}$ de taza de Bentonita líquida (ésta puede comprarse en Yerba Prima o en la mayoría de las cooperativas de alimentos o tiendas naturistas).

7. A la hora de acostarte, toma $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva virgen, orgánico (prensado en frío). Si no puedes tolerar el aceite de oliva solo, mezcla 4-6 onzas de jugo de naranja, toronja o limón y un trozo de jengibre fresco en la licuadora y bébelo. Inmediatamente después de terminar el aceite, ve a la cama y acuéstate de tu lado derecho con las rodillas levantadas por 30 minutos. Puedes sentirte nauseabundo durante la noche, por la liberación de las toxinas acumuladas en la vesícula biliar y el hígado. Esto es normal y se pasará.

8. Al siguiente día, reanuda tu dieta prescrita. Toma dos Hydro-zyme con la comida y una con la cena.



Limpia de Colón

Esta desintoxicación de limpia de colon elimina todos los desechos y mejora los movimientos de los intestinos. Este protocolo especial puede realizarse una vez cada 3 meses por cinco días. Durante este tiempo no tomarás tus suplementos, pero comerás tu dieta habitual. Puedes experimentar algunas sensaciones de saciedad o gas, pero esto es normal. Tus heces serán más abundantes y duras y pueden contener partículas de moco.

MATERIALES PARA LIMPIEZA DE COLON

Polvo de semilla de psyllium y agua. Añade una (1) cucharada de semilla de psyllium a 8 onzas de agua. Mezcla o bate muy bien en una jarra o una batidora, y bebe inmediatamente (la mezcla se solidificará si dejas que se asiente). Sigue con un vaso de agua de 8 onzas. Repite esto tres veces al día por cinco días, para un total de quince dosis. Continúa tus enemas de café diariamente. Cuando hayas terminado la limpia de colon, reanuda tus suplementos y toma yogurt orgánico o toma probióticos dos veces al día por los siguientes cinco días para reponer tu flora bacteriana.



Baños de Sales de Epson

Este baño es relajante y también desintoxicante. Es una forma simple de drenar los desechos de tu cuerpo.

Añade una taza de bicarbonato de sodio y 1 taza de sales de Epson a una tina tibia. Si deseas puedes añadir algún aceite esencial como lavanda. Métete durante 20 minutos. El magnesio se absorberá y ayudará a relajar los músculos y te ayudará a dormir (la sal y el bicarbonato pueden poner resbalosa la tina, por lo que deberás usar un tapete y tener cuidado).



Dejando el Café

El café es una droga, no una bebida. Por lo tanto, debería utilizarse como una droga; con moderación y sólo para propósitos específicos.

Como muchas drogas, sus efectos benéficos pueden desaparecer, y su uso prolongado ocasiona efectos secundarios serios, como ansiedad, insomnio y agotamiento. El café también mejora el estado de ánimo, estimula el estado de alerta, y aumenta el desempeño mental. Sin embargo, contiene cientos de químicos, incluyendo la poderosa y bien conocida cafeína, un químico adictivo conocido por causar un gran número de efectos negativos para la salud. Debe utilizarse con moderación, si acaso. No sólo el grano de café contiene por sí mismo químicos naturales, también el café no orgánico puede contener pesticidas, herbicidas y otros químicos dañinos que pueden lastimar tu cuerpo, así como el ambiente y las comunidades donde crece.

El café descafeinado, aunque sin cafeína, contiene los químicos naturales, así como químicos dañinos como el cloruro de metileno utilizado en el proceso

de descafeinado. Aunque se han demostrado algunos beneficios para la salud de beber café orgánico, debería consumirse con moderación debido a sus cualidades adictivas y potenciales para efectos negativos para la salud. Las personas con diabetes con frecuencia usan cafeína para combatir la fatiga. Sin embargo, con el tiempo compromete a las glándulas suprarrenales, contribuyendo a la fatiga suprarrenal, un factor en el desarrollo de la diabetes.

FATIGA SUPRARRENAL

La cafeína sube la adrenalina del cuerpo y puede llevar a la fatiga suprarrenal. Las glándulas suprarrenales regulan la respuesta al estrés, pero cuando están exhaustas puede ser difícil responder al estrés debido a que su habilidad para producir las hormonas necesarias está obstruida. Imagina conducir un auto con tu pie en el acelerador mientras que el carro está en neutral. Eventualmente, esto provocará que la máquina se quemé.

Tus glándulas suprarrenales son como la máquina de tu cuerpo, listas para bombear hormonas en respuesta a los estímulos del ambiente. Cuando las glándulas suprarrenales son sobre estimuladas repetidamente (como ocurre al beber café de forma regular), se agotan. Esto puede llevar a altos niveles de estrés y a un gran número de problemas de salud relacionados, incluyendo ansiedad, insomnio, hipertensión, depresión, hipoglicemia, artritis, úlceras, asma y enfermedades del corazón.

El café te da una sensación falsa de energía. Hay alternativas más seguras para mantener la energía, como el uso de tónicos suprarrenales, adaptógenos a base de hierbas, o té verde, el cual discutiremos más adelante.

Tabla de Contenido de Cafeína

BEBIDA	TAMAÑO DE PORCIÓN (OZ)	CONTENIDO DE CAFEÍNA (MG)
Café (infusión)	8	102-200
Té Negro	8	23-110
Hierba Mate	8	110
Bebidas gaseosas	12	23-71
Té Verde	8	20-30
Té Blanco	8	15
Bebida de Cacao	8	3-32
Chocolate Amargo	1	5-35

NOTA:

Los medicamentos con y sin prescripción también contienen cafeína. Mezclar cafeína con otros ingredientes de medicamentos como fenilpropanolamina (efedrina) pueden provocar hipertensión severa, derrames e infarto al miocardio.

Sustitutos de Café

BEBIDA	¿CON CAFEÍNA?	INGREDIENTES
Inka	No	Cebada tostada, centeno, achicoria y raíces de betabel (remolacha)
Roastaroma	No	Cebada tostada, achicoria tostada, algarroba tostada, canela, pimienta de Jamaica, anís estrella de China. *Contiene gluten.
Teecino	No	Algarroba, cebada, achicoria, almendras, dátiles, higos, saborizante de café
Raíz de Diente de León Tostada	No	Raíz de diente de león tostada, tostado oscuro
Yerba Mate	Si*	Yerba mate tostada
Chai	Si	Té negro, cardamomo, clavos, canela, jengibre
Genmaicha	Si	

Green tea and roasted brown rice

*El contenido de cafeína de la yerba mate se sigue debatiendo actualmente. Algunos dicen que el estimulante de la yerba mate es la cafeína, pero que los beneficios nutricionales del mate (vitaminas, minerales, aminoácidos y antioxidantes) actúan para balancear los efectos negativos de la cafeína. Otras investigaciones indican que el factor estimulante de la yerba mate no es la cafeína, sino un compuesto llamado “mateína” que es similar a la cafeína. En cualquier caso, muchas personas indican que beber yerba mate no tiene los mismos efectos secundarios negativos como beber café u otras bebidas que la contienen.

EFFECTOS NEGATIVOS A CORTO TIEMPO

Inquietud, ansiedad y nerviosismo, presión arterial alta, disturbios en el sueño, aumento de la frecuencia cardíaca, náusea y dolor de cabeza, tensión muscular, acidez, fatiga suprarrenal (ver más abajo), micción frecuente, agitación, aturdimiento, diarrea, dolor de estómago, respiración irregular y agruras.

EFFECTOS NEGATIVOS PARA LA SALUD A LARGO PLAZO

Agruras, úlceras, cambios fibroquísticos, enfermedad mamaria, problemas del corazón y enfermedad cardíaca.

SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA

Dolor de cabeza, fatiga, ansiedad, náusea y vómito, pérdida de apetito, deseo intenso de café, irritabilidad, síntomas premenstruales más intensos, tensión muscular, estreñimiento, pérdida de concentración, desorientación y olvidos.

BENEFICIOS PARA LA SALUD DE TOMAR CAFÉ

Aunque hay muchos estudios que muestran los efectos negativos del café, también hay numerosos estudios que indican que el café, cuando se consume con moderación, puede ser de hecho benéfico. La siguiente es una lista de algunos potenciales efectos benéficos del consumo moderado de café (1-2 tazas al día).

- Reduce el riesgo de desarrollar cálculos biliares
- Reducción del riesgo de cáncer de colon
- Mejora la función cognitiva
- Reduce el riesgo a padecer la enfermedad de Parkinson
- Mejora la resistencia física
- Reduce el riesgo de daño hepático
- Tratamiento para el dolor de cabeza, asma y mejora el estado de ánimo.

TRES MÉTODOS PARA ELIMINAR EL HÁBITO DE LA CAFEÍNA

Aquí hay algunas maneras fáciles de transición de la adicción al café hacia un estilo de vida más equilibrado y saludable. Estos métodos te ayudarán a evitar los síntomas de abstinencia más comunes al dejar el café.

MÉTODO DEL CAFÉ DESCAFEINADO

Semana 1: Utiliza café orgánico, haz una infusión de $\frac{3}{4}$ de café regular y $\frac{1}{4}$ de café orgánico descafeinado. Bebe una taza en la mañana. Si te sientes cansado, está bien. Descansa o toma una siesta.

Semana 2: La siguiente semana reduce el porcentaje a $\frac{1}{2}$ de café regular y $\frac{1}{2}$ de descafeinado. Permite sentirte cansado si eso ocurre.

Semana 3: Haz una infusión de sólo $\frac{1}{4}$ de café regular y $\frac{3}{4}$ de café orgánico descafeinado.

Semana 4: ¡Haz la transición al café totalmente descafeinado y estás libre de cafeína! Durante las semanas siguientes experimenta con diferentes bebidas tales como los sustitutos de café y té.

MÉTODO DE DISMINUIR LA CAFEÍNA

Semana 1: En vez de café, haz una infusión de algún sustituto de café con cafeína (esto tendrá menos cafeína que el café y te ayudará con la transición).

Semana 2: Reemplaza $\frac{1}{2}$ de tu sustituto de café con cafeína con un sustituto de café sin cafeína o té herbal.

Semana 3: Reemplaza por completo tu sustituto de café con cafeína con una elección sin cafeína y ¡hónrate por haber superado la adicción!

MÉTODO RÁPIDO Y FÁCIL

Semana 1: Reemplaza $\frac{1}{2}$ de tu café con té herbal o un sustituto de café sin cafeína.

Semana 2: Haz una infusión de sólo $\frac{1}{4}$ de tu consumo original de cafeína y reemplaza el resto con una elección sin cafeína.

Semana 3: Drink only caffeine-free coffee substitutes or herbal tea and be free of caffeine!

POTENCIADORES DE ENERGÍA

Aquí hay una lista de hierbas y plantas naturales energizantes y estimulantes que puedes incorporar a tu dieta fácilmente. Muchos son adaptógenos, lo que significa que aumentan la habilidad del cuerpo para adaptarse al estrés.

Raíz de Regaliz - Adaptógena, dulce, energizante y desintoxicante. Se utiliza en casos de agotamiento o insuficiencia de la glándula suprarrenal. Contraindicado en personas con presión arterial alta o edema.

Rodiola - Adaptógeno, reduce la fatiga, mejora el rendimiento físico y mental.

Ginseng - Adaptógeno y mejorador del estado de ánimo, mejora la habilidad para aprender, memoria y la función mental.

Cocoa - Aumenta la circulación sanguínea y mejora el estado de ánimo. Contiene magnesio, azufre y antioxidantes. (Demasiado puede ser muy estimulante).

Maca - Adaptógeno, energizante y mejora la resistencia. Ayuda con la fatiga, la función sexual, ansiedad y estrés.



HOJA DE TRABAJO

OBJETIVOS DE LA UNIDAD

- Aprender cómo el cepillado de piel puede mejorar el bienestar.
- Aprender cómo los enemas son medicina tradicional y cómo los enemas de café son un enfoque especial para mejorar la función de la vesícula biliar.
- Entender cómo eliminar la adicción a la cafeína.
- Aprender alternativas a suplementos de limpieza de tóxicos.

REFLEXIÓN

La desintoxicación es mejor realizarla como un proceso familiar o de grupo pues así todos se proporcionan apoyo. Es más fácil que leas primero sobre las estrategias de desintoxicación y empieces haciendo las más simples. El cambio ocurre cuando lentamente añadimos comportamientos saludables; esto asegura el éxito. Además de comenzar nuevos comportamientos, revisa las posibles fuentes de toxinas externas en tu hogar. Muchas de esas toxinas dañan el hígado y el colon. Al reducir su exposición, reduces la cantidad de desechos o toxinas que el hígado necesita procesar.



EJERCICIO

1. Compra un cepillo para piel y comienza a cepillar en la mañana y en la tarde. Si tienes edema, mide tus tobillos; cepilla dos veces al día de acuerdo con las direcciones y después de dos semanas mide tus tobillos otra vez. Es probable que hayan reducido su tamaño porque el cepillado de la piel ha ayudado a expulsar fluidos de tu cuerpo. Luego mide cada dos semanas para evaluar tu mejora.
2. Compra varios cepillos para piel y dáselos como regalo a tus amigos y familiares.
3. Busca debajo de tu piel y en la cochera productos de limpieza tóxicos y limpiadores de desagües. Lo más probable es que si has comprado productos de limpieza en la tienda, sean tóxicos. Tira cualquier producto de limpieza tóxico. Reemplázalos por una mezcla de vinagre blanco y agua (un poderoso limpiador anti-bacteriano, anti-moho y anti-hongos). Si quieres, añade un poco de aceite esencial con tu fragancia favorita. Esta mezcla se puede utilizar para limpiar platos, barras, pisos, baños y tubos. Si necesitas tallar sólo añade un poco de bicarbonato de sodio y sal y añade unas cuantas gotas de ésta mezcla y haz una pasta.
4. Haz una lista de los procedimientos de desintoxicación que se han descrito en este libro y el orden en el que quieres comenzar a utilizarlos. Pon una fecha de inicio en tu calendario. Compromete a un amigo a hacerlos, es más divertido de esta manera.