

Índice

Nota de descargo de responsabilidad	7
Prólogo a la segunda edición.....	11
Introducción.....	15
Primera parte	
Limpiar la vesícula.....	27
¿Limpiar el hígado?	43
El metabolismo hepático	63
El proceso de LH	101
Los enemigos de tu hígado	145
Segunda parte	
Consejos y prácticas paralelas	165
La limpieza renal.....	231
Testimonios	243
Epílogo.....	253
Bibliografía	257

Introducción

La limpieza hepática (LH) es una terapia natural que tú mismo puedes llevar a cabo fácilmente en tu casa durante un fin de semana, sin necesidad de terapeutas. O, mejor dicho, puedes realizarla en medio fin de semana.

Mi propia experiencia en este particular vino derivada de una intoxicación por setas en un restaurante: fue la necesidad de curarme lo que me llevó a encontrar la LH, que consiguió sacarme de una situación hasta ese entonces irreversible. No podía digerir nada y estaba sumido en una intensa fatiga crónica. Sobrevivía con el cuerpo entumecido y dolorido, mientras el virus de Epstein-Barr y el estreptococo campaban en mí a sus anchas, hasta que encontré el modo de limpiar mi hígado en un libro novedoso pero casi desconocido. Siguiéndolo, después de tres limpiezas pude volver a mi trabajo. No estaba aún completamente recuperado, pero había encontrado el camino de salida del túnel después de siete meses de baja laboral, tras visitar docenas de médicos y naturópatas que no pudieron

resolver mi problema. De ahí provino mi entusiasmo por la LH y mi afán por difundirla al máximo.

La limpieza de hígado y vesícula es una cura facilísima y natural, y sus resultados son asombrosos, como muchos practicantes están testimoniando en todo el mundo. En esta era de Internet, se difunden y extienden las experiencias de los limpiadores, con resultados desiguales pero casi siempre benéficos, cuando no espectaculares. El blog de la limpieza hepática nació con esa finalidad a principios de 2008 cuando no existían datos de ningún tipo sobre este procedimiento en Internet, y ha ayudado a muchos interesados —que temían llevarla a la práctica— a la hora de conocerla y seguirla con garantías.

Afortunadamente, ahora la situación ha cambiado bastante y la LH es muy conocida y valorada por los amantes de la salud natural, que reconocen sus virtudes y su eficacia regeneradora. Corregir el colesterol elevado y el hígado graso es una mínima parte de lo que la LH puede hacer por nosotros. De hecho, el hígado puede hacer casi milagros por nuestra salud aunque para mí quizá el auténtico milagro sea haber aprendido fehacientemente el hecho de que todos podemos limpiar el hígado por dentro y también la vesícula.

En estos tiempos de prisas y estrés, tenemos demasiada información para procesar y poco tiempo para leer, por lo que confío en que esta guía sirva de introducción a las bondades de la LH e incluso de la salud natural en general. Ese fue el planteamiento de su origen, y espero

que no os defraude. Si quieres profundizar en un estilo de vida y una dieta correcta y equilibrada para evitar los problemas hepáticos y de salud en general, te recomiendo leer mi libro *La dieta hepática* (Arcopress Ediciones), donde explico más a fondo las causas de la formación de los cálculos biliares y la obstrucción hepática que provocan. En él ofrezco lo que yo considero que es la dieta ideal, todo ello sin apartarme un ápice de la oficialidad dietética, aunque sí matizando sus múltiples lagunas e incongruencias. Y lo hago presentando docenas de artículos científicos que avalan mi postura de llevar una dieta más «rica» en grasas (pero no cetogénica) que la actual, con un aporte del treinta y cinco al cuarenta por ciento de la energía diaria procedente de ellas. También hablaré un poco de esto aquí, pues por sí mismo ese estilo de dieta evitaría la aparición de las obstrucciones hepáticas y las piedras vesiculares.

La limpieza hepática no es algo nuevo. Se practicó en todas las culturas ancestrales, que se sirvieron siempre del aceite como el mejor depurativo interno. Lo novedoso fue incluir las sales de Epsom, y esto lo realizaron los médicos a principios del siglo xx en la clínica Lahey de Boston, porque comprobaron que el sulfato de magnesio que estas sales inglesas contienen relajaba el músculo liso que conforma los conductos biliares.

Esta magnífica propiedad del magnesio para actuar sobre el colédoco es provocada por su capacidad para relajarlo en caso de espasmo o contracción debido a una obstrucción. De este modo, aquel viejo procedimiento

natural a base de aceite pasó a ser de uso médico durante años con el fin de limpiar y vaciar las vesículas. Y todo ello sucedía mientras el *informe Flexner*, encargado por la familia Rockefeller, cerraba universidades y perseguía las terapias naturales para finalmente secuestrar los estudios de medicina estadounidenses bajo la excusa de la adhesión a nuevos protocolos basados en la evidencia científica, que hoy sabemos que son totalmente interesados y en gran medida falsos cuando se fundamentan en la errónea teoría microbiana de Pasteur. Ahora vemos claramente que fue para poner la universidad al servicio de las grandes corporaciones químicas y farmacéuticas, propiedad de ese magnate *illuminati*.

Mucho ha llovido desde entonces. Mientras tanto, por esa razón los procedimientos naturales fueron pasando progresivamente al rincón del olvido forzoso, para ser suplantados por tecnología quimicofarmacéutica que no cura y que solo silencia los síntomas. Sin embargo, algunas de aquellas terapias, como la limpieza hepática, hoy se están recuperando para el conocimiento sanitario general, al igual que sucede con el consumo de agua de mar (diluida), preconizado por el sabio francés René Quinton, o con los enemas de café del doctor Gerson, desarrollados también en la primera mitad del pasado siglo xx. Todos ellos colaboran en su conjunto con las enormes posibilidades de esta maravillosa terapia de limpieza interna, que se está revelando imprescindible entre todos los especialistas en terapias naturales.

Pero, como sucede con todo, la LH tiene algunas contraindicaciones. Si tienes problemas de coagulación o bien problemas renales, no es recomendable que la hagas. Te sugiero que leas el apartado del magnesio en este libro (página 197) y busques un buen terapeuta que te asesore o incluso un médico. Si eres diabético deberás vigilar estrictamente tu nivel de azúcar durante la realización de la limpieza. En todo caso, si dudas, consulta a un buen médico o especialista y consigue toda la información que puedas al respecto. Busca hablar con quien practique la LH, porque pocos médicos entienden de limpiar el hígado, ya que ni siquiera entienden nada de salud natural por lo regular. La inmensa mayoría aún siguen creyendo aquello que les enseñaron en la facultad acerca de los microbios, los antibióticos y las vacunas, basado en las teorías falsas de Pasteur con respecto a los gérmenes. Pero *la verdad es la verdad, la diga Agamenón o su porquero*, y hoy la teoría microbiana está en total descrédito entre los terapeutas más avanzados en materia de salud. Y ello, lamentablemente, está fuera de la medicina oficial. Por eso, te recomiendo leer a fondo este libro, que te aportará datos interesantes a la hora de tomar una decisión aunque después nunca la lleves a cabo. Se escribió para facilitarte tomar esa decisión.

Ajustarse al protocolo y tener la precaución de beber suficiente agua, antes y después de la LH, nos garantizará que no desencadenemos más problemas de los que ya teníamos. La toma de sales de Epsom, que son laxantes,

provoca una súbita deshidratación orgánica que debe compensarse rápidamente o podemos obtener resultados contraproducentes. Está explicado a lo largo de este libro y reiterado por activa y por pasiva en el blog, debido a que observo que **la falta de agua** en el organismo es casi siempre el origen de los casos que se complican y de las molestias que me describen tras la LH.

Comprender que la LH es un PROCESO es fundamental, pues esto nos ayudará cuando sobrevengan o reaparezcan los síntomas adversos habituales o cuando se desencadenen las *crisis curativas* que propician la recuperación final de la vitalidad y la energía. Y es un proceso que puede conllevar docenas de limpiezas, incluso años de progresiva mejoría, a veces con recaídas que hay que saber entender y manejar. Se trata de tener claro *para qué* lo hacemos y *por qué pasa* lo que pasa. De ahí la necesidad de contar con un buen asesor naturista a la hora de llevar a la práctica nuestra limpieza interna. Algunos se han asustado y han abandonado precipitadamente las limpiezas, justo cuando han removido un poco el volumen de depósitos sedimentados dentro de su hígado, provocando así toda una serie de síntomas por ocluir en parte la circulación intrahepática de la sangre y el flujo biliar.

Conozco casos incluso de crisis de pánico tras alguna limpieza, que son debidas a la evacuación emocional que también se produce durante la LH. El hígado es un órgano cuyos cauces internos han sido bien asentados durante muchos años, y la súbita remoción de sus sedimentos

puede provocar casi un alud de síntomas diversos e individuales, debido a un progresivo *corrimiento de tierras* interno o movimientos dentro de la *cantera*, como los denomino yo.

Los resultados son siempre individuales, es decir, están siempre en función del estado interno de ese hígado en particular. Evidentemente, limpiarlo nos garantizará mejores condiciones de salud en el futuro y evitará los problemas que nos aguardan a la vuelta de la esquina. Pero hay que saber comprender todo esto, o podemos asustarnos y suspender el proceso de limpieza, precisamente cuando mas falta hacía continuarlo. Conozco varios casos de este tipo, y aunque comprendo sus temores, no comparto esta retirada antes de tiempo.

Por estas razones es mejor que nos asesoremos bien antes de emprender la limpieza del hígado y que, en todo caso, la lleve a cabo solo quien sienta que realmente la necesita. Para eso se ha escrito este libro, para facilitar esta decisión individual, con las máximas garantías de conocimiento. A cada uno le llega su momento a la hora de realizarla y es importante que más y más gente sepa que puede limpiar a fondo su hígado para mejorar su salud general.

Durante los últimos doce años me he realizado personalmente más de cuarenta limpiezas. Muchas fracasadas o poco eficaces, pero he seguido adelante, investigando y comprobando todo lo que funcionaba y lo que no, para después poder recomendarlo o desaconsejarlo en el blog. Nada de lo que se dice aquí es gratuito o casual, pues ha estado sujeto a experimentación contrastada con

resultados. Miles de personas me han escrito para contarme sus experiencias siempre interesantes o bien referirme sus problemas, de los que han mejorado a veces de modo espectacular.

Ahora bien, no hace falta que todos hagamos ese número de limpiezas tan elevado: piensa que si tienes que hacer mas de diez o doce, el problema puede estar en otro lado (falta de vitaminas o minerales, inflamación crónica, etc.). Actualmente realizo una sola limpieza hepática al año para evacuar los restos que inevitablemente se acumulan en el laboratorio hepático, y lo hago en otoño o primavera.

Quiero dar las gracias especialmente a Eva M. Rivas, de Herbodietética Eva, en Narón, porque fue la primera que me habló de esta técnica allá por noviembre de 2007. También a Andreas Moritz,* autor del libro que lo cambió todo en esta materia, y a la doctora Clark,** porque han sido los máximos difusores de esta terapia a nivel internacional y son de quienes aprendí la cura. En realidad, tampoco son ellos sus creadores pues la LH procede de la noche de los tiempos, del antiguo gremio herbolario ancestral, aunque fue actualizándose con los tiempos hasta aparecer como si fuera una terapia nueva. Moritz añadió el ácido málico para reblandecer los coágulos de bilis que

* Andreas Moritz, *La limpieza hepática y de la vesícula*, Ediciones Obelisco, 2006.

** Doctora Hulda R. Clark, *La cura para todas las enfermedades*, Edic. Dr. Clark Research Association. San Diego, CA, 1995.

se hallan en la vesícula y que denominamos piedras, y yo añadido también ahora la lecitina de soja para suavizar más aún esos cálculos. El doctor Sutter desde su foro en Cu-rezone.org recomendaba el refresco de cola para facilitar la ingesta y la digestión, y tras probar a incluirlo comprobé que era una magnífica opción que facilitaba mucho la toma del menjunje.

Finalmente, mi agradecimiento por su trabajo al doctor Gerson,* que demostró las bondades de los batidos verdes crudos y la importancia de los enemas de café para limpiar el hígado desde el recto. Esto último lo aprendió de las enfermeras que durante la Primera Guerra Mundial hacían un uso compasivo del café rectal con los soldados heridos, a falta de morfina.

A pesar de sus ventajas, el auge de la cirugía —sobre todo por el rendimiento económico que esta produce—, terminó por arrinconar la limpieza de la vesícula, hasta llegar a eliminarla para siempre de las clínicas estadounidenses. Pero fue rescatada del olvido a mediados del pasado siglo por los naturópatas norteamericanos, que tras probarla en sí mismos y anotar los beneficios en su salud, la recomendaron a otros enfermos. De esos naturistas se nutrieron Clark y Moritz para hacernos llegar su mensaje acerca de cómo limpiar el hígado y la vesícula, y nosotros ahora lo ofrecemos de nuevo al mundo para que nunca más se pierda.

* *La terapia Gerson*. Charlotte Gerson y Morton Walker. Ediciones Obelisco, 2011.

Opino que con la LH se puede incluso curar la hepatitis C, pero para ello hay que limpiar antes bien el hígado y potenciar así el sistema inmunitario, como demuestra el libro *Curado de la hepatitis C*, cuyo autor* se benefició de ello principalmente mediante las limpiezas hepáticas que realizó intensivamente. Pero no solo eso: además, y como verás, se pueden corregir y curar muchas otras enfermedades relacionadas con el funcionamiento del hígado.

* Johnny «el Delirante», *Curado de la Hepatitis C*. AuthorHouse Publishing, 2009.