

# PROTOCOLO DA LIMPEZA DO FÍGADO E DA VESÍCULA.

## Andressa Naturopatia

A limpeza do fígado e da vesícula e a eliminação dos cálculos biliares são um dos mais importantes e poderosos recursos para a melhora da saúde. A limpeza do fígado requer seis dias de preparação, seguidos de 16 ou 20 horas, tempo de duração da limpeza propriamente dita. Para eliminar os cálculos biliares, são necessários os seguintes itens.

### Preparação:

– **Tome um litro de suco de maçã diariamente bata no liquidificador 250 ml de água com 1 maçã com casca sem caroço e beba sem coar, e coma 2 ou 3 maçãs por dia durante seis dias.** (Se você se sentir bem, pode tomar até mais.) O *ácido málico* do suco da maçã suaviza os cálculos biliares e facilita sua passagem pelos ductos biliares. O suco de maçã tem grande efeito limpador. Pessoas sensíveis podem sentir inchaço e, às vezes, apresentar diarreia, durante os primeiros dias, mas grande parte dela será bile estagnada, despejada pelo fígado e pela vesícula (indicada por uma cor amarela-amarronzada). O efeito fermentador do suco ajuda os ductos biliares a se expandirem. Se ele gerar mal-estar, pode diluir o suco de maçã com um pouco de água. Beba-o lentamente durante todo o dia, entre as refeições (evite tomá-lo antes, durante e até duas horas depois das refeições e à noite). O suco não elimina o consumo diário de água, de seis a oito copos. Seria conveniente enxaguar a boca com bicarbonato de sódio e/ou escovar os dentes várias vezes durante o dia, para que o ácido málico não danifique os dentes.

Caso você seja diabético, opte por tomar o ácido málico em pó

– **Recomendações de dieta:** Durante toda a semana de preparação da limpeza, evite beber e comer alimentos e bebidas frias ou congeladas, uma vez que esfriam o fígado e minimizam a eficácia da limpeza. Todos os alimentos e bebidas devem ser quentes ou, pelo menos, estar na temperatura ambiente. Para ajudar o fígado no preparo da parte principal da limpeza, evite alimentos de origem animal, laticínios e frituras. Em vez disso, coma normalmente, mas evite comer demais.

– **A melhor hora para a limpeza:** A parte inicial e a final da limpeza hepática são feitas durante um final de semana, quando você não estiver sob pressão e tiver tempo suficiente para descansar. Apesar de ser eficiente em qualquer momento do mês, a limpeza deve coincidir, preferencialmente, com um dia entre a Lua Cheia e a

Lua Nova. Tente evitar fazer a limpeza real no dia de Lua Cheia (o corpo tende a reter mais fluidos e tecidos no cérebro nesse dia do que em outros). O dia de Lua Nova é o mais propício para limpeza e cura.

– **Se estiver tomando algum medicamento:** Durante a limpeza, evite tomar qualquer medicamento, vitaminas ou suplementos que não sejam absolutamente necessários. É importante não oferecer ao fígado trabalho extra que possa interferir em seus esforços de limpeza.

– **Assegure-se de limpar o cólon antes e depois de cada limpeza hepática:** Evacuar com regularidade não indica necessariamente que seu intestino não está obstruído. A limpeza do cólon (que deve ser feita uns dias antes ou, idealmente, no sexto dia da preparação) ajuda a prevenir ou minimizar qualquer incômodo ou náusea que possam surgir durante a limpeza hepática. Impede o refluxo da mistura de óleos ou produtos de dejetos do trato intestinal e também assiste o corpo na rápida eliminação de cálculos biliares. A irrigação do cólon (ou hidroterapia do cólon) é o método mais simples e rápido de prepará-lo para a limpeza do fígado e da vesícula.

– **O que é necessário fazer no sexto dia de tomar o suco de maçã:** Beba 1 litro de suco de maçã pela manhã. Você pode começar a beber o suco logo após acordar. Caso sinta fome pela manhã, tome um café da manhã leve, como cereais quentes, aveia seria a opção ideal. Evite açúcar ou outros adoçantes, especiarias, leite, manteiga, óleos, iogurte, queijo, presunto, ovos, nozes e outras frutas oleaginosas, tortas, cereais gelados, etc. Pode consumir frutas e sucos. No almoço, coma verduras cozidas no vapor com arroz branco (de preferência arroz basmati) e use um pouco de sal não refinado de mar ou de pedra. Insisto: não coma alimentos proteicos, manteigas ou óleo, pois pode se sentir mal durante a limpeza. Não coma nem beba (exceto água) depois das 13h30, caso contrário está arriscando a expelir alguma pedra! Siga exatamente os horários que serão descritos para obter maior benefício da descarga hepática.

## A limpeza real

### *Noite*

**18h:** Adicione quatro colheres de Sulfato de Magnésio (sal amargo) a um total de 750 ml (três copos de 250 ml) de água filtrada em um recipiente, obtendo quatro porções de  $\frac{3}{4}$  de copo cada uma. Tome sua primeira porção nesse horário. Pode beber outro tanto de água em seguida, para tirar o gosto amargo, ou junte um pouco de limão para melhorar o sabor. Algumas pessoas bebem essa porção com canudo, para evitar o contato com papilas gustativas da língua. Tampar o nariz enquanto se bebe também funciona para a maioria das pessoas. É recomendável

escovas os dentes ou enxaguar a boca com bicarbonato de sódio. Uma das principais ações do Sulfato de Magnésio é dilatar (alargar) os ductos biliares, facilitando a passagem das pedras, além de limpar qualquer resíduo que possa obstruir sua passagem. (Se você é alérgico ao Sulfato de Magnésio ou não consegue engoli-lo, pode usar a segunda melhor opção: Citrato de Magnésio, na mesma dosagem.) Escolha a fruta cítrica que você usará depois e tire-a da geladeira, para que ela possa atingir a temperatura ambiente.

**20h:** Beba sua segunda porção ( $\frac{3}{4}$  do copo) de Sulfato de Magnésio.

**21h30:** Caso até essa hora não tenha evacuado e se não tiver efetuado limpeza do cólon nas 24 horas anteriores, aplique um enema (lavagem intestinal ou clister) de água; ele desencadeará uma série de evacuações.

**21h45:** Lave bem as toranjas (ou limões e laranjas). Esprema-as com as mãos e retire a polpa. Você precisará de  $\frac{3}{4}$  de copo de suco. Misture o suco com  $\frac{1}{2}$  copo de azeite de oliva em um frasco. Feche-o bem e agite-o fortemente por aproximadamente 20 vezes ou até que a solução esteja aquosa. O ideal é tomar essa mistura às 22h, mas, se precisar ir ao banheiro por várias vezes, pode atrasar até dez minutos.

**22h:** Permanece de pé, ao lado da sua cama (não se sente) e beba a mistura, se possível, sem interrupção. Há quem prefira toma-la com canudo. Bebê-la com o nariz tampado parece funcionar melhor. Se for necessário, tome um pouco de mel entre os goles, para ajudar a mistura a descer com mais facilidade. A maioria das pessoas não tem problema em tomá-la de uma vez. Não leve mais de cinco minutos para bebê-la (somente pessoas idosas ou convalescentes podem demorar mais que esse tempo).

*Deite-se imediatamente!*

Isso é essencial para ajudar os cálculos a sair! Apague as luzes e deite-se de barriga para cima, com um ou dois travesseiros para levantar um pouco a sua cabeça – ela deve ficar em uma altura superior à do abdômen. Se essa posição estiver desconfortável, deite-se sobre o seu lado direito, com os joelhos dobrados em direção à sua cabeça. **Permaneça nessa posição por, pelo menos, 20 minutos e não fale!**Fique atento ao fígado. Algumas pessoas acham benéfico colocar óleo de rícino (mamona) sobre a área do fígado.

Você pode sentir as pedras se movimentando pelos ductos biliares, como se fossem bolinhas de gude. Não sentirá nenhuma dor, porque o magnésio mantém os ductos biliares abertos e relaxados, e a bile secretada com as pedras mantém os ductos bem lubrificadas (o que é diferente de uma crise de dor da vesícula, na

qual o magnésio e a bile não estão presentes). Se puder, durma.

Se, durante a noite, tiver necessidade de evacuar, faça-o. Verifique se há algumas pequenas pedras (de cor verde-ervilha ou café claro) flutuando no vaso sanitário. Pode sentir náuseas durante a noite ou logo nas primeiras horas da manhã. Isso se deve principalmente a uma repentina e forte efusão de cálculos biliares e toxinas do fígado e da vesícula, que empurram a mistura de azeite de volta para o estômago. A náuseas passarão durante a manhã.

#### *A manhã seguinte*

**6h – 6h30:** Quando acordar, mas não antes das 6h, beba sua terceira porção do copo de Sulfato de Magnésio (caso sinta muita sede, beba um copo de água morna ou à temperatura ambiente, antes de tomar o magnésio). Descanse, leia e medite. Se tiver sonso, volte para a cama, embora seja preferível que o corpo fique na posição vertical. A maioria das pessoas se sente absolutamente bem e prefere fazer exercícios suaves, como ioga.

**8h – 8h30:** Beba sua quarta e última porção do copo de Sulfato de Magnésio.

**10h – 10h30:** Você pode beber suco fresco, nesse momento. Meia hora mais tarde, pode comer uma ou duas porções de fruta fresca. Uma hora depois, pode ingerir alimentos sólidos (mas leves). No começo da noite ou na manhã seguinte, você deve voltar à rotina e começará a sentir os primeiros sinais de melhora. Continue fazendo refeições leves durante os próximos 2 ou 3 dias. Lembre-se seu fígado e sua vesícula acabam de passar por uma grande “cirurgia”, ainda que sem os prejudiciais efeitos colaterais e sem altos custos.

*Nota:* beba água sempre que sentir sede, exceto logo após beber os Sulfato de Magnésio e durante duas horas após a ingestão da mistura de azeite.