

## Limpeza do fígado e da vesícula biliar

Este método foi retirado do livro "A cura para todas as enfermidades", da Dra. Hulda Clark. Esta limpeza é simples mas funciona e deve ser seguida à risca para que o resultado seja alcançado com sucesso. Ela limpa o fígado e a vesícula e pode evitar a retirada cirúrgica da vesícula biliar.

Eis alguns sintomas de quem tem problemas na vesícula ou no fígado:

- Dificuldade para digerir comidas oleosas.
- Sono e/ou peso após as refeições com comidas que contêm gordura (carne, pequi, fritura, cozidos com óleo, abacate, etc.).
- Mau humor e irritabilidade frequentes.
- Manutenção de uma alta taxa de glóbulos brancos (os leucócitos, entre eles os eritrócitos, linfócitos e neutrófilos).
- Febre interna frequente.
- Sistema imunológico deficiente contra infecções.
- Baixa capacidade de proteção do corpo.
- Retorno de sintomas de doenças.

A limpeza é recomendada para casos clínicos hepáticos envolvendo o fígado ou a vesícula, fígado "gordo", síndrome do intestino irritado, inflamação dos intestinos, colite, intolerância a alimentos, dificuldades digestivas e outros relacionados ao sistema digestivo inferior.

É comum muitas pessoas, incluindo crianças, terem pequenas pedras nos finos dutos do fígado e também armazenadas na vesícula. Algumas desenvolvem alergias ou reações na pele e outras não apresentam quaisquer sintomas. Quando a vesícula é examinada com Raio-X ou outros aparelhos nada é visto, pois na maioria das vezes essas pedras não estão na vesícula e também porque os equipamentos não conseguem detectar corpos muito pequenos ou que não sejam compostos de cálcio.

Existem mais de meia dúzia de variedades de pedras biliares, e a maioria tem cristais de colesterol como núcleo. No núcleo de cada pedra há um aglomerado de bactérias, de acordo com os cientistas.

Com as pedras se acumulando nos dutos, a pressão anterior no fígado se eleva e faz com que ele entregue menos bile e com que possa haver vazamento de bilirrubina para a corrente sanguínea. Com menos bile sendo entregue aos intestinos, menos colesterol deixa o corpo e os níveis de colesterol passam a se elevar bastante.

Além disso, essas pedras são porosas e as bactérias, vírus e parasitas que passam normalmente pelo fígado podem se aderir às paredes das pedras, formando focos de infecção interna que fornecem ininterruptamente microorganismos nocivos ao corpo.

Nenhuma infecção estomacal como úlceras ou inchaço intestinal pode ser totalmente curada sem remover essas pedras do fígado.

Para melhores resultados e para evitar um mal-estar após o processo, recomenda-se fazer antes a limpeza de parasitas intestinais seguida da limpeza dos rins e tratamento de cáries.

Independentemente da limpeza dos rins é importante beber bastante água e suco para que todas as toxinas possam ser expelidas (Dra. Clark recomenda as demais limpezas para um processo integral, mas elas não são pré-requisitos desta).

## **SEGURANÇA DA LIMPEZA**

Esta limpeza é muito segura. A Dra. Hulda Clark se baseou em mais de 500 casos, incluindo pessoas de mais de 70, 80 anos. Nenhuma teve que ir ao hospital ou relatou dores. Mas pode-se sentir um mal-estar por um ou dois dias após a limpeza, embora em cada um destes casos a limpeza de parasitas foi negligenciada. Após a limpeza de pedras da vesícula e do fígado são esperados os seguintes resultados:

- Desaparecimento de crises hepáticas.
- Desaparecimento de alergias, dores nos ombros, nas partes superiores dos braços e nas costas, a cada limpeza.
- Aumento da [energia](#) para o dia a dia.
- Melhora da digestão.
- [Melhora da saúde](#) como um todo, já que a boa digestão é a base da boa saúde.

## **A - PREPARAÇÃO PARA A LIMPEZA**

### **MATERIAL PARA A LIMPEZA**

- 1) Sal-amargo (ou sulfato de magnésio, sal de epsom ou  $MgSO_4 + 7H_2O$ ) - 4 colheres de sopa (60 g);
- 2) Água mineral (ou água pura) - 3 copos (750 ml);
- 3) Azeite de oliva (extravirgem, primeira pressão a frio) - 1/2 copo (125 ml);

4) Limão fresco (qualquer tipo de limão, de preferência orgânico, ou grapefruit) - de 2 a 4 grandes (o suficiente para encher 2/3 de copo com suco, uns 180 ml);

5) Canudo para ajudar a tomar o óleo (depende da escolha de cada pessoa).

*Observação:* É melhor lavar os limões antes duas vezes com água quente e secá-los a cada vez.

*Escolha um dia como sábado para a limpeza para descansar no dia seguinte. Não tome qualquer remédio, vitaminas ou pílulas sem os quais você possa ficar, pois eles podem atrapalhar o processo de limpeza. Se estiver fazendo a limpeza de parasitas, pare 1 dia antes. É importante salientar que não se aconselha fazer a limpeza enquanto o estado de enfermidade estiver muito agudo.*

## **PARTE 1 - CAFÉ DA MANHÃ**

### Sugestões para o café da manhã:

- chás (menos de mate, preto, chocolate e café);

- evite ingerir pães (nem bolo nem biscoito, porque contêm óleo);

- sucos de vegetais, de verduras ou legumes e mel.

Isso fará com que a bile se acumule e aumente a pressão anterior (atrás), o que favorece a limpeza porque mais pressão significa empurrar mais pedras para fora. Também mais bile descera à vesícula e nela se acumulará.

## **PARTE 2 - ALMOÇO**

Faça uma comida leve, livre de qualquer gordura – não coma leite, coalhada, ovos, carnes (por causa do colesterol), azeite, manteiga, queijos, margarinas, abacate, patês, requeijão, castanhas, nozes, amêndoas, etc. – e evite proteínas e produtos que contenham cafeína (café, chá preto, etc.).

## **PARTE 3 - PAUSA DE INGESTÃO**

Às 14 horas pare de comer ou beber. Se você quebrar esta regra poderá se sentir mal mais tarde. Prepare nessa hora o [sal-amargo](#):

## **B - A LIMPEZA**

### *1 – PREPARAR O SAL AMARGO*

Misture bem quatro colheres de sopa de sal-amargo (todo o recomendado) e os três copos de água (750 ml) em uma jarra. Distribua todo o conteúdo em 4 copos e coloque na geladeira.

Nota: Você pode acrescentar [vitamina C](#) em pó à água ou substituir a água por suco puro de limão, de maçã ou de grapefruit para melhorar o gosto.

### *2 – PRIMEIRO COPO*

Às 18 horas, beba o copo 1 da mistura de sal-amargo que está na geladeira. Você pode bochechar com alguns goles de água após beber o sal-amargo para lavar a boca. Se já não estiverem, deixe os limões (ou grapefruit) e o azeite fora da geladeira para ficarem à temperatura ambiente.

### 3 – SEGUNDO COPO

Às 20 horas, beba o copo 2 da mistura de sal-amargo que está na geladeira. Você pode bochechar com alguns goles de água após beber o [sal-amargo](#) para lavar a boca. Mesmo não tendo comido desde as 14 horas, você não sentirá fome. Já é hora de se preparar para dormir. Coloque tudo o que você precisa por perto porque o tempo com que os próximos passos são executados é fundamental para o sucesso da limpeza.

### 4 – PREPARANDO O COPO DE AZEITE E LIMÃO

Às 21h45 ou um pouco antes, separe meio copo de azeite de oliva (125 ml) e esprema os limões (ou [grapefruit](#)) até encher  $\frac{3}{4}$  de outro copo, removendo a polpa com um garfo ou passando por uma peneira ou coador. Deve restar pelo menos  $\frac{1}{2}$  copo. Misture o suco espremido com o azeite. Coloque em uma jarra ou recipiente fechado (ou no liquidificador ou mixer de mão), tampe e chacoalhe bastante para misturar bem.

Note que só o suco de grapefruit permite que a mistura fique homogênea. Portanto, talvez seja preciso mexer bem antes de beber a mistura.

Agora vá ao banheiro se sentir necessidade, mesmo que atrase a hora de tomar o óleo (às 22h), mas não passe mais de quinze minutos das 22 horas.

### 5 – BEBENDO O AZEITE

Às 22 horas, tome toda a mistura de azeite e limão.

**ATENÇÃO:** Você deve beber o azeite estando em pé, não deitado.

#### *Dicas para beber o azeite*

Se tiver [dificuldade](#) para beber o azeite com limão (e terá que beber até a última gota), use alguns artifícios: bata no liquidificador ou mixer de mão para misturar bem; use um canudo para evitar que o líquido passe pelas papilas gustativas; tome mais devagar (não passe de 5 minutos para tomar tudo; pessoas mais idosas ou doentes podem estender até 15 minutos); alterne alguns goles com um pouco de mel.

**IMPORTANTE:** Você pode ir ao banheiro a qualquer hora que tiver vontade, menos durante o [repouso](#) (até 1 hora e meia após beber o azeite com limão).

Deite-se imediatamente após beber o azeite. O quanto antes você deitar mais pedras sairão. Ao terminar de beber, dirija-se para a cama e deite na posição de costas e com a cabeça alta no travesseiro. Se não fizer isso poderá não expelir as [pedras](#). Portanto, esqueça a cozinha e atenha-se ao dormir. Tente pensar sobre o que está acontecendo no fígado. Você poderá sentir as pedras caminhando pelos dutos biliares, mas sem dor porque as válvulas da vesícula e dos dutos biliares estarão abertas, graças ao sal-amargo.

Tente ficar completamente parado na mesma posição (de costas) pelo menos por 1 hora (melhor se forem 2 horas imóvel). Esvaziar a mente e dormir é o melhor a fazer agora.

#### *6 – O DIA SEGUINTE E O TERCEIRO COPO*

Ao despertar, tome o copo 3 de sal-amargo, mas não antes das 6 horas da manhã. Se você tiver alguma indigestão ou náusea ao acordar, aguarde até que passe, antes de beber. Depois de beber, pode voltar para a cama.

#### *7 – QUARTO E ÚLTIMO COPO*

Duas horas depois de tomar o terceiro copo, beba o copo 4 do sal-amargo. Se quiser, volte para a cama.

#### *8 – COMER*

Duas horas depois da última dose de [sal-amargo](#), pode comer novamente. Comece com suco de frutas ou um copo de clorofila. Depois de 2 horas, pode comer comida normal, mas prefira alimentos leves, de fácil digestão e com pouco ou nenhum tempero (principalmente condimentos). Você deverá se sentir restabelecido ao fim da tarde.

Nota: Alimentos bem leves são aconselháveis durante este dia. Afinal, quase todo o percurso dos [intestinos](#) (uns 5 metros) terá se esvaziado durante a limpeza.

### **C - APÓS A LIMPEZA**

#### *COMO SABER SE A [LIMPEZA](#) DEU RESULTADO?*

Espere por uma leve diarreia logo pela manhã (talvez não imediatamente após acordar). Ela é necessária para que as pedras que desceram da vesícula possam ser expelidas para fora do corpo.

Pode-se usar uma [lanterna](#) para ver as pedras no vaso. Procure pela esverdeada, pois ela é prova de pedra biliar genuína - e não resíduos de

comida. Só a bile do fígado é verde como uma ervilha. O verde pode estar bem claro ou mais escuro (pedras formadas há mais tempo).

Se quiser [ver melhor](#) as pedras, coloque algum tipo de peneira de furos maiores (grossa) no vaso (acima da água). A diarréia fará com que as fezes passem diluídas pelos furos e as pedras ficarão na peneira.

**MAS É IMPORTANTE NÃO HAVER CONTATO COM AS FEZES PARA NÃO OCORRER NENHUMA CONTAMINAÇÃO! USE A PENEIRA SOMENTE SE TIVER CURIOSIDADE.**

O melhor é [visualizar](#) e descartar o quanto antes, pois as pedras geralmente estão contaminadas por bactérias, microorganismos nocivos e até vermes. Não adianta usar luvas ou "proteção" porque alguns são menores que os poros da luva e entram novamente no organismo pela pele.

Geralmente, para que a pessoa se [livre](#) completamente de alergias, bursite e dores na parte superior das costas, cerca de 2 mil pedras terão que ser expelidas. Mas esse número de pedras é o resultado da [soma](#) de algumas limpezas seguidas. A primeira limpeza talvez livre a pessoa de alguns sintomas por poucos dias, mas assim que as pedras da parte anterior do fígado começarem a descer para frente os sintomas retornam.

Pode-se repetir a [limpeza](#) com intervalos de 2 semanas, pelo menos (sugerimos 20 dias a 1 mês). Nunca faça a limpeza quando estiver doente.

São esperadas de 50 a 200 pedras ou cristais por evacuação.

Este [procedimento](#) contradiz vários pontos de vista médico. Acredita-se que as pedras biliares são formadas na vesícula biliar, não no fígado. Pensa-se que são algumas e não milhares. Os médicos não as ligam às dores além daquelas que atingem a vesícula. E é fácil compreender isso: quando a dor aguda aparece, várias pedras já estão na vesícula e são grandes e suficientemente calcificadas para serem vistas nos raios-X e, claro, já causaram inflamações lá. Quando a vesícula é retirada, as dores se vão, mas outros sintomas, como bursite e outras dores e problemas digestivos, continuam.

*Boa Sorte.*