

Rutina diaria del proceso depurativo

Antidesparasitantes:

Propóleo 1gota por kg de peso, 2 meses. Tomar hasta _____

Arcilla blanca cucharadita en agua en ayunas, un mes. Tomar hasta _____

Tintura altamisa y suico 1gota por kg de peso dividido en 2 tomas, 2 meses. Tomar hasta _____

Cina 3x 10gotas sublinguales antes de comida y cena, 3 semanas. Tomar hasta _____

Plata coloidal 1gota por kg de peso, un mes. Tomar hasta _____

Depurar fluidos: **3 tazas al día infusión** de Cola de caballo/Diente de león/Raíz de bardana/Hinojo
Cada día una distinta, ir alternando

Oxigenar con clorofila: **Smoothie de manzanas y ortigas**

Agua oxigenada alimenticia: 1gota por kg de peso en ayunas

Alimentación fisiológica: Frutas y hortalizas a poder ser crudas y ecológicas, legumbres activadas, semillas, algas, fermentados. Agua de manantial

Reposo digestivo los miércoles: Sólo fruta

Limpiezas hepáticas: Hasta que dejen de salir piedras

1º Domingo _____	Día de la limpieza _____	Nº de piedras _____
2º Domingo _____	Día de la limpieza _____	Nº de piedras _____
3º Domingo _____	Día de la limpieza _____	Nº de piedras _____
4º Domingo _____	Día de la limpieza _____	Nº de piedras _____
5º Domingo _____	Día de la limpieza _____	Nº de piedras _____
6º Domingo _____	Día de la limpieza _____	Nº de piedras _____
7º Domingo _____	Día de la limpieza _____	Nº de piedras _____
8º Domingo _____	Día de la limpieza _____	Nº de piedras _____
9º Domingo _____	Día de la limpieza _____	Nº de piedras _____
10º Domingo _____	Día de la limpieza _____	Nº de piedras _____
11º Domingo _____	Día de la limpieza _____	Nº de piedras _____

Rutina limpieza hepática

Domingo comer 1,5kg de manzanas al día, durante los 6 próximos días, recomendado hacer una limpieza colónica uno de estos días

Viernes desayuno y almuerzo ligero, a partir de las 14:30 no comer más
19:30 cucharada sales de epsom + agua
21:30 cucharada sales de epsom + agua
23.30 Zumo de pomelo + aceite de oliva
Acostarnos en la cama recostados sobre lado derecho, estar tranquilos

Sábado despertador puesto
07:30 cucharada sales de epsom + agua
09:30 cucharada sales de epsom + agua
11:30 Desayuno ligero y fruta
Colar todas las deposiciones para comprobar las piedras

Domingo por la mañana lavado de intestino delgado, en un litro de agua tibia añadimos dos cucharaditas de sal, removemos, bebemos 2 vasos, hacemos ejercicios de yoga, caminamos o similar y vamos al baño, tantas veces como sea necesario hasta que el agua salga igual que entró, máximo 3 horas

Semana siguiente lavado de colón

Repetimos este proceso cada mes