

3: Limpieza de hígado, vesícula y colon.

Para ésta limpieza **sí que necesitas reservar el fin de semana completo** para estar cerca del baño. Empezaremos un viernes por la tarde y terminaremos el domingo después del mediodía. Si lo haces por separado son más días.

Vas a tener horas mediante para hacer tus cosas, pero por lo general, **la purga requiere estar en casa en calma y tranquilidad**. Será sólo un fin de semana que marcará un antes y un después en tu vida.

En ésta parte del programa la idea es vaciar de piedras de colesterol y resto de tóxicos que entorpecen el buen funcionamiento del hígado y la vesícula biliar, ya que con el consumo de carbohidratos, refinados, entre otros, el filtro del cuerpo (hígado) se suele tapar por excesos que vamos cometiendo a lo largo de la vida.

Vas a necesitar sales de Epsom, naranja o pomelo, aceite de oliva extra virgen y magnesio.

Una vez vaciados dichos órganos procederemos a la limpieza colónica la haremos el domingo por la mañana, conlleva hacer algunos ejercicios que serán guiados a través de Google Meet.

En ésta ocasión pasaremos a limpiar en profundidad todo el tracto intestinal, barriendo los restos que pudieron haber quedado (metales, parásitos, cadáveres, piedras, etc.) y de ésta manera resetear totalmente el sistema digestivo.