

## Test de Equilibrio físico mental

Sensación de apatía.

Dolores musculares o articulares

Dificultad del tránsito intestinal

Infecciones frecuentes

Falta de energía

Falta de deseo de hacer las cosas que solían ser divertidas

Irritabilidad, frustración rápida e inquietud

Cambios en el patrón del sueño: dificultad para conciliar el sueño o para dormir continuamente, despertar muy temprano, dormir demasiado

Comer más o menos de lo habitual

Dificultad para pensar

Cansancio, incluso después de dormir bien

Pensamientos sobre la muerte y sobre hacerse daño o sufrir una enfermedad.

Si padece alguna enfermedad, valore su situación y los cambios.

Hay que contestarse si o no, poco, bastante o mucho y anotarlos, este test lo realizaremos al inicio, a los 15 y a los 30 días de empezar el reequilibramiento y así podremos valorar su eficacia.

*Ematiter*  
*Cargar Luna Llena (Limpiar agua solo)*

## LIMPIEZA HEPÁTICA Y DE LA VESÍCULA

La limpieza hepática debe llevarse a cabo durante SEIS DIAS, el último de los cuales conviene coincida con la LUNA NUEVA. (Aunque es preferible que así sea, puede, de todas maneras adaptarse a las condiciones convenientes de cada uno, siendo igualmente beneficioso.)

**La alimentación durante ese periodo debe ser VEGETARIANA, sin alcohol, sin caféinas ni teinas, ni derivados animales. Es decir, que además de prescindir de carnes y pescados, TAMPOCO, deben tomarse lácteos, ni derivados lácteos (mantequilla, quesos, etc.), ni HUEVOS. Es decir NINGUNA PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL.**

Pueden tomarse toda clase de verduras, y frutas, hidratos de carbono (arroz, macarrones, a ser posible integrales etc.) y también proteínas de **origen vegetal**. Las legumbres son ricas en proteínas vegetales, (tomarlas razonablemente, pues hay quien los digiere con dificultad), y hay en el mercado (herboristerías) preparados como el tofu, el seitan, muy ricas en proteínas vegetales y altamente nutritivas. Todo ello sin sobrecargar el aparato digestivo, cuidando de no tomar alimentos no muy indicados para el hígado, como pueden ser los alimentos refinados, (azúcares y harinas blancas) ni los alimentos fritos. Y a pesar de ser vegetal, cuidado con los pimientos, no son muy amigos del hígado. Tenemos que tener presente que estamos en un periodo de limpieza.

Los líquidos, los alimentos, **deben tomarse templados**. El frío es enemigo del hígado y de la vesícula.

¡Y no olvidarse de MASTICAR, MASTICAR, MASTICAR!. La primera digestión de los alimentos la hacemos en la boca, con la insalivación.

---

### Son necesarios los siguientes productos

Seis litros de zumo de manzana (los venden ya preparados, cuanto más naturales mejor.)

Sales de Epson (sulfato de magnesio, lo venden en herboristerías)

Aceite de oliva virgen (mejor si es de primera presión en frío).

Pomelos.

Las siguientes plantas: (que pueden adquirirse en herboristerías)

*Gatuña (Rompepedras) [Herniaria GLABRA]*

*Cola de Caballo*

*Diente de Leon*

*Vara de Oro (Solidago virga-aurea)*

Mezclar todas estas hierbas y preparar las infusiones de la siguiente manera:.

*[En el agua que se va a hacer la infusión (más o menos un vaso de los de agua), echar una cucharada de esta mezcla de las hierbas.. Llevar a ebullición suave manteniéndolo así un minuto y dejar que repose sin colar, con el fin de que infusione. Una vez templado, colar y tomar, mejor sin azúcar J.*

## CÓMO DEBE HACERSE LA CURA:

### Los CINCO primeros días:

Dos infusiones diarias de las hierbas antes indicadas (una por la mañana y otra por la noche)  
Un litro de ZUMO DE MANZANA al día, a temperatura ambiente, en varias tomas.

### El SEXTO y último día.

**Por la mañana**, tomar la infusión, y en el transcurso de la mañana, tomar el litro entero de zumo de manzana.

Comer con mucha moderación, o mejor si se puede tomar solo líquido, pues así prepararemos el aparato digestivo para la limpieza profunda de la tarde.

A partir de la una de la tarde **NO BEBER NI COMER NADA.**

**POR LA TARDE:** (mezclar CUATRO cucharadas de sales de Epson con  $\frac{3}{4}$  de litro de agua. De esta forma quedará preparadas las cuatro raciones necesarias.)

**A las 18 horas** A esta hora tomar el primer vaso del preparado de las sales (la primera ración que será de unos 190 cl.) (Recordar que es mejor templada)

**A las 20 horas.** Tomar la segunda ración de las sales.

**A las 21 horas** Realizar una limpieza de colon, aplicándose un enema de agua templada [previamente hervida] que hará que se evacue y queden limpios los intestinos.

**A las 22 horas.** (Preparar previamente la mezcla del zumo de pomelo y aceite. Los pomelos, exprimirlos y extraer un zumo de unos 125 c.c. (un vaso de agua no excesivamente grande) a lo que se le añadirán unos 65 c.c. del aceite de oliva virgen (la mitad de la cantidad de zumo de pomelo). Conviene ponerlo en un frasco con tapa porque hay que agitar unas veinte veces hasta que la mezcla queda bien homogénea.

Beber la mezcla anterior (el pomelo y el aceite), poco a poco y si puede ser de forma continuada, junto a la cama, sin sentarse.

**ACOSTARSE INMEDIATAMENTE.**, la cabeza más alta que el abdomen, boca arriba o sobre el lado derecho acercando las rodillas a la cabeza. Permanecer inmóvil durante por lo menos 20 minutos. Si se puede continuar con el sueño de la noche, mejor.

### **A la mañana siguiente:**

**No antes de las 6 horas** Tomar otra ración de las sales de Epson.

**Hacia las 8-8,3 horas.** Tomar la cuarta y última ración de las sales de Epson.

Hacia las 10 10,3 horas. Se puede tomar zumo de frutas recién exprimido, media hora más tarde se puede tomar alguna fruta. Una hora después una comida normal, ligera.

Por la tarde ir ya volviendo a la normalidad, pero de una forma razonable, observándose y tomando alimentos ligeros.

## **ARCILLAS VOLCÁNICAS**

La estructura de la arcilla tiene forma de panal de abeja y lleva una carga natural negativa (-). Cuando es ingerida, todos los metales pesados, toxinas y productos químicos nocivos que tienen carga (+), es decir, los radicales libres, son atraídos o atrapados por la jaula para ser expulsados del cuerpo de forma natural, a través de la orina en su mayor parte. En un menor porcentaje, el resto de toxinas son expulsadas por las heces.

Eliminar el exceso de radicales libres, contribuye a equilibrar el PH corporal.

### **ARCILLAS DE USO INTERNO**

La bolsa contiene una mezcla de 4 arcillas: Clinoptilolita (Zeolita), Tierra de diatomeas, Caolinita y Bentonita.

Dosis Normal:  $\frac{1}{4}$  de cucharilla de café (el equivalente al volumen de un garbanzo) en agua, 3 veces al día.

En algunos casos hay que aumentar las dosis, podéis consultarnos o tratar de escuchar a vuestro cuerpo, porque él os lo dirá.

### **ARCILLAS DE USO EXTERNO**

La arcilla de la piel es una Bentonita y complementan la limpieza de las de uso interno.

Se aplican en seco en la parte del cuerpo que proceda efectuando un masaje para que penetren. Se pueden aplicar con una brocha de maquillaje o también se pueden colocar en un salero o especiero y espolvorear en el cuerpo. Recomendamos utilizarlas al acostarse, a no ser que haya que tratar algo con más frecuencia. Al principio aplicarlas en las extremidades (de rodilla a pies y de codo a mano), además de en cualquier parte del cuerpo que usted considere. También es recomendable aplicarlas en cara y cuello cada noche de forma continua.

Una vez al mes o cada 3 semanas, como mucho, se recomienda el uso por todo el cuerpo.

Son muy eficaces en quemaduras y heridas, torceduras, esguinces y fracturas y cualquier proceso de la piel, protegen de los rayos UVA... Contribuyen en la eliminación de los ácidos que se van acumulando en las extremidades y ayudan a conciliar el sueño.

### **ARCILLAS PARA LOS DIENTES**

Es una mezcla de las arcillas de uso interno con bicarbonato

Aplicarlas con un cepillo de dientes en seco y no aclarar.