



DIETA PARA LA ELIMINACIÓN DE LOS SEDIMENTOS BILIARES

Esta dieta de 4 DÍAS, cuando se aplica adecuadamente, permite limpiar los canales biliares para favorecer la secreción de la bilis, la emulsificación de los ácidos grasos, la absorción de nutrientes liposolubles, la eliminación del colesterol y de toxinas transformadas por el hígado.

Durante 4 DÍAS, no se deben consumir grasas o aceites. Eliminar durante los 4 días el consumo de suplementos de omegas, carne roja, productos lácteos, pollo, frutas secas (nueces), pescado, cerdo, aguacate y aceites. Es necesario comer muchas manzanas verdes, remolachas y rábanos.

Estos alimentos ayudan a ablandar los sedimentos de grasas acumulados en los canales biliares y en la vesícula.

Tomar un MÍNIMO de 2 Litros de agua por día.

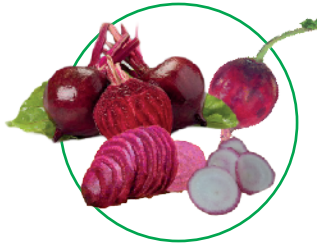
SON 3 SIMPLES PASOS A SEGUIR.

1 CONSUMIR



DESAYUNAR

2 a 5 Claras de Huevos Duros con Vegetales



ALMORZAR

2 a 3 Remolachas y 2 a 3 Rábanos



CENAR

2 a 4 Manzanas Verdes



ENTRE COMIDAS

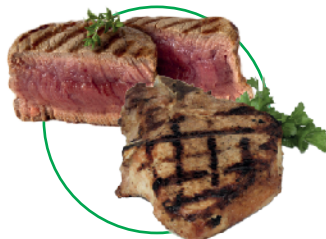
Comer Vegetales



2 NO CONSUMIR



Grasas o Aceites, Suplementos de Omega.



Carnes Rojas, Cerdo.



Frutas Secas (Nueces), Aguacate, Leche.



Pollo, Pescado.

EVITAR:
Jugos, Arroz, Pasta y otros Tubérculos para no sobrecargar el cuerpo con carbohidratos.





DIETA PARA LA ELIMINACIÓN DE LOS SEDIMENTOS BILIARES

3 Preparar en la 4ª noche:



En la noche del día 4, dos horas después de haber cenado y antes de acostarse, calentar 170 mL de aceite de oliva extra virgen a la temperatura del cuerpo.



Mezclar con 85 mL de zumo fresco de limón y tomar.



Durante los 30 minutos después de haber tomado el aceite con limón, acostarse sobre su lado derecho y permanecer en esa posición por un mínimo de 30 minutos.



Es normal que algunas personas puedan sentir debilidad y náuseas durante esta noche de tratamiento.

Este malestar puede llegar a durar hasta la tarde del día siguiente. En la mañana la vesícula debería estar liberada de los sedimentos acumulados.

Esos sedimentos pueden aparecer en las heces como sedimentos negros o bolitas de grasa verdes.



CUIDADO

PUEDE SER PELIGROSO HACER EL ÚLTIMO PASO DE ESTE TRATAMIENTO SIN HABER PREPARADO EL ORGANISMO CON LOS CUATRO PRIMEROS DÍAS DE DIETA.



CONTRAINDICACIONES

EN CASOS DE DIABETES EL PACIENTE DEBE RECIBIR LA ATENCIÓN CUIDADOSA DE UN MÉDICO PARA REALIZAR ESTE TRATAMIENTO.



NOTA QUE UNA VEZ REHABILITADA LA SECRECIÓN BILIAR, ES IMPORTANTE MANTENER UN PH ESTOMACAL MUY ÁCIDO Y CONSUMIR MUCHA FIBRA PARA LOGRAR ELIMINAR EL COLESTEROL Y LAS TOXINAS TRANSFORMADAS CONTENIDAS EN LA BILIS.