

Elaborado por Sofía
Garzón Guzmán

Bióloga Universidad
Nacional de Colombia

Terapeuta
Menstrual.

DESINTOXICACIÓN PROFUNDA

INSTRUCCIONES PROTOCOLO

Escucha tu cuerpo,
confía en él

La sanación empieza
desde el interior

Respira, siente,
suelta, fluye y renace

El alma guía la
verdadera curación



HEKA
MEDICINA DE LA TIERRA

DESINTOXICACIÓN PROFUNDA

INSTRUCCIONES PROTOCOLO

Este protocolo tiene una duración de 21 días, sin embargo, esto puede modificarse resultando en una menor o mayor cantidad de días dependiendo de la respuesta del cuerpo y de las condiciones de vida de quien lo realice. A continuación, se detallan los pasos a seguir, es importante seguir las instrucciones para que este proceso sea satisfactorio, lee completamente este instructivo antes de iniciar. Asume este proceso con compromiso, responsabilidad y fuerza de voluntad. Tu cuerpo lo agradece. Vuelve a leer este documento varias veces durante el proceso, ya que se trata de integrar varias cosas que seguramente son nuevas para ti.

Te recomiendo marcar las fechas importantes de este proceso en un calendario. Anota la fecha de inicio, la fecha de finalización, las fechas donde inicias a tomar algo nuevo, los días que debes durar tomando cada uno de los preparados. También, si lo consideras necesario pon recordatorios en tu celular para tener presente las tomas. Haz una lista de lo que debes tomar cada día, pues son varias cosas y puedes pasar por alto alguna.

Este proceso es, en realidad, un camino de autoconocimiento, su propósito es llevar la atención al cuerpo y despertar las fuerzas curativas endógenas a través del compromiso que asumes con el proceso y de la información que se integra con las plantas. Por esto, es importante que prestes atención a todo lo que vayas sintiendo en el proceso, si quieres, puedes llevar un diario para anotar lo que consideres importante. Al privarte de la comida que usualmente comes, vas a poder notar cómo te sientes y es así, con este tipo de “experimentos” que vamos descubriendo la naturaleza de nuestro cuerpo y lo que le cae mejor y lo que no, ya que ningún cuerpo es igual a otro. Presta atención a tus emociones, sensaciones físicas, nivel de descanso, ensoñación... y cualquier otro factor que consideres relevante.

PASO 1: LAVADO DE DIENTES Todos los días de este protocolo debes iniciar lavándote los dientes con la mezcla dental “sonrisa verde”. Primero con ayuda de una cuchara o un limpiador de lengua raspa la superficie de la lengua. Luego cepilla tus dientes. Finalmente toma un poco más de la mezcla (media cucharadita) y pásala con la lengua por todos los dientes, sostén la mezcla por un momento en tu boca y luego escupe. Dependiendo de tu salud bucal, puedes realizar este último paso hasta por 7 minutos, cuánto más tiempo lo sostengas en tu boca, más fuerte será el efecto desinfectante.

DESINTOXICACIÓN PROFUNDA

INSTRUCCIONES PROTOCOLO

PASO 2: ACEITE DE OLIVA Y LIMÓN. Lo siguiente que debe entrar a tu cuerpo luego del lavado de dientes es este aceite. Sirve una cucharada sopera y agrega el zumo de un limón recién exprimido, mezcla muy bien con una cuchara y tómalala. Guárdalo en un lugar fresco, seco y preferiblemente oscuro. Esta mezcla ayudará a abrir las vías.

PASO 3: AGUA PRIMITIVA (Día 1, 2, 3) *A un litro de agua tibia o fría agrega:*

- 1 cucharada sopera de alga Chlorella.
- 1 cucharada sopera de Sal Rosada.
- 1 cucharada sopera de Sal de Epsom.
- 1 cucharada sopera de arcilla verde francesa. (Manipular la arcilla solo con cuchara de palo o cuchara plástica, no usar cuchara de metal porque interactúa químicamente y disminuye la efectividad).

Revuelve bien y tómalala, lentamente pero constante, es decir tómalala en el transcurso de la mañana. Es ideal que el agua sea filtrada, si solo puedes acceder al agua de la llave, llévala a hervor desde la noche anterior para preparar la mezcla al día siguiente, resérvala en un recipiente de vidrio o cerámica.

Estos tres días es indispensable estar en casa, en reposo, llevando nuestra atención al cuerpo. Puedes sentir algo de malestar, frío, dolor de cabeza, diarrea. Estos son los tres días más fuertes de la desintoxicación así que cuida mucho la alimentación y lleva con paciencia y tranquilidad cualquier malestar que sientas.

Estos tres días come muy suave, caldos de pollo, frutas, verduras. Si se te va el apetito, no comer está bien y apoya la desintoxicación.

PASO 4: ACEITE ESENCIAL Y MACERADO DE ORÉGANO (Desde el día 4)

Diluye en agua, infusión o jugo verde, en la cantidad necesaria para que sea sencillo tomarlo y no cause irritación en la boca o garganta. Iniciar con 5 gotas diarias; aumentar 5 gotas diariamente hasta alcanzar la dosis adecuada que es: 10 gotas diarias 3 veces al día hasta terminar el contenido del frasco. Tomarlo diariamente con el jugo verde, o luego del desayuno.

PASO 5: JUGOS VERDES (7 días, inicia el día 4 hasta el día 10)

Este preparado se toma luego del aceite de orégano. Preferiblemente entre las 8:00 y 10:00 a.m, como primer alimento del día. Es ideal preparar estos jugos en un extractor, si no lo tienes, puedes hacerlo en licuadora, lava bien las frutas y verduras antes de hacerlo sumergiendo todo en agua con un poco de bicarbonato de sodio durante al menos 5 minutos:

DESINTOXICACIÓN PROFUNDA

INSTRUCCIONES PROTOCOLO

- 5 zanahorias (sin pelar)
- 1 a 4 manzanas verdes
- Cilantro (algunas ramas)
- Apio (algunos tallos y hojas)
- Media cucharadita de alga Chlorella.
- Puedes agregar también si deseas espinacas, perejil o brócoli, cúrcuma en polvo, jengibre, rábano.
- Si el jugo lo preparas en licuadora, no agregues demasiada agua, la suficiente para que la licuadora funcione bien, cuélalo y tómalo.

PASO 6: EXTRACTO BOTÁNICO QUELANTE

Tomar la tintura quelante desde el día 1 hasta acabarla así hayan terminado los días de detox. Disolver en medio vasito de agua o infusión la cantidad de gotas correspondientes a la mitad de tu peso en kilogramos. Tomar en la tarde antes de la última comida del día.

PASO 7: EXTRACTO BOTÁNICO DETOX HEPÁTICO Y AGUAS VIVAS

Tomar **detox hepático** desde el día 4 hasta acabarlo así hayan terminado los días de detox. Disuelve en medio vasito de agua o infusión la cantidad de gotas correspondientes a la mitad de tu peso en kilogramos. Tomar luego del aceite de orégano.

Tomar la **aguas vivas** desde el día 6 hasta acabarlo así hayan terminado los días de detox. Disolver en medio vasito de agua o infusión la cantidad de gotas correspondientes a la mitad de tu peso en kilogramos. Tomar en la mañana luego del desayuno. Luego de un par de días podrías tomar esta tintura en conjunto con la hepática. Debes tener en cuenta que esta tiene un efecto diurético, por lo que pueden darte ganas de orinar luego de tomarla.

PASO 8: AYUNO

Programa al menos tres días a la semana para realizar un ayuno mínimo de 12 horas, es ideal llegar a 16 horas de ayuno conforme avanza la desintoxicación. En este tiempo de ayuno no debes consumir ningún alimento incluida el agua. Si deseas puedes aplicar el ayuno de 12 horas todos los días, depende de tu adaptación al proceso, manéjalo como tu cuerpo te indique teniendo en cuenta que el proceso se hace más efectivo con esta práctica. Toma siempre las horas de la noche. Procura que la hora límite para cenar sea a las 7 p.m.

DESINTOXICACIÓN PROFUNDA

INSTRUCCIONES PROTOCOLO

PASO 9: ALIMENTACIÓN

Desde tres días previos al protocolo y durante todo su desarrollo **NO COMER:**

- Cualquier alimento procesado (jugos, gaseosas, salsas, paquetes, embutidos, dulces, chocolates, helados, postres, etc)
- Lácteos: leche, yogurt, queso o cualquier producto que los contenga.
- Granos: lentejas, fríjoles, arvejas, maní.
- Carbohidratos como harinas refinadas (pan, arepas, galletas, tortas, pasta)
- Cereales: Trigo y avena. (Trigo evitarlo durante todo el proceso, la avena la puedes incluir luego del día 10)
- Semillas: Maíz, almendras, nueces (Estas podrías empezar a consumirlas luego de terminar los jugos)
- Comidas fritas
- Alimentos preparados con aceites inflamatorios: aceite de girasol, canola, palma africana, soya.
- Café, evitarlo por al menos 10 días. No consumirlo estrictamente en los primeros tres días.
- Chocolate procesado.
- Jugos de frutas, especialmente zumo de naranja.
- Sal procesada, de ser posible consume sal marina sin refinar.

NOTA 1: Es muy importante seguir estas pautas alimentarias pues lo que se pretende es poder disminuir la permeabilidad del intestino. Estos alimentos contribuyen en el aumento de la permeabilidad lo cual, en un proceso de desintoxicación podría generar que las toxinas que están siendo movilizadas sean reabsorbidas en el intestino grueso, generando una endotoxemia, algo como “intoxicarte a ti mismo” con las toxinas que la desintoxicación mueve.

NOTA 2: No consumir sustancias psicoactivas, esto incluye el alcohol. Al estar descargando el hígado, el consumir sustancias de este tipo resulta completamente contradictorio para el cuerpo, se pierde todo el proceso y en vez de ser un proceso curativo será un proceso dañino.

PASO 9: ALIMENTACIÓN

Prepara una mezcla hidratante así:

A un litro de agua agrega media cucharadita de sal, el zumo de medio o un limón y una cucharada sopera de vinagre de sidra de manzana con la madre. Prepárala a partir del día 4, es muy importante mantener el cuerpo correctamente hidratado en este proceso.